

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ПАВЛЕНКО ГАННА ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК 159.923.2:17.023.34]:316.662.5(043.5)

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**ОСОБИСТІСНІ ДИСПОЗИЦІЇ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО**  
**БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

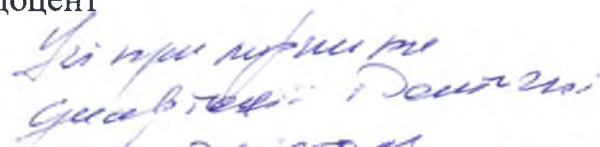

Спеціальність 053 – Психологія  
(Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки)

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

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

 Г. В. Павленко

Науковий керівник: Кряж Ірина Володимирівна, доктор психологічних наук,  
доцент

  
Голова спеціалізованої вченої ради  
ФФ 64.057.008  
 В.О.Олефір

Харків – 2020

## АНОТАЦІЯ

*Павленко Г. В.* Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2020.

У дисертації здійснено теоретичне обґрунтування й емпірично вивчено особистісні диспозиції, які є ресурсами психологічного благополуччя, особливо в умовах невизначеності життя.

Дисертація містить теоретичне узагальнення та нове вирішення проблеми специфіки розвитку ресурсів психологічного благополуччя особистості. Емпірично досліджені особистісні диспозиції як ресурси, що можуть підтримувати благополуччя в звичних (до карантину) та непередбачуваних (життя у карантині) умовах суспільного життя; визначені особистісні диспозиції, які позитивно впливають на благополуччя особистості в різних умовах життя; показана медіаторна роль особистісних диспозицій в опосередкуванні зв'язків між суб'єктивною невизначеністю в значущих сферах життя (здоров'я, робота, близькі відносини) і благополуччям людини; виявлено особливості прояву особистісних диспозицій та психологічного благополуччя з урахуванням вікового та статевих критеріїв, а також в залежності від рівня суб'єктивної оцінки визначеності життя; розроблено рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності життя.

Невизначеність як відсутність визначеності, неможливість точно прогнозувати події є характеристикою життя. Практично завжди людина

функціонує в умовах різного ступеню невизначеності, у зв'язку з чим найважливішою вимогою до особистості є її здатність до повноцінного функціонування та підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Тому фокус дисертаційного дослідження спрямовано на визначення особистісних ресурсів психологічного благополуччя, що вивчаються з врахуванням невизначеності життя, яка розглядається, з одного боку, у ракурсі об'єктивних непередбачуваних змін у суспільному житті, а з іншого — у ракурсі суб'єктивної оцінки респондентами навколишньої реальності як визначеної / невизначеної.

З урахуванням аналізу досліджень, які стосуються ресурсів особистості, в роботі розглянуті такі особистісні диспозиції: життєстійкість, почуття зв'язності, довіра до себе, толерантність та інтолерантність до невизначеності, автономність, цінності.

З урахуванням основних підходів у психології до психологічного благополуччя, у дисертації дотриманий комплексний підхід, за яким психологічне благополуччя розглядається як феномен, що має особистісний (евдемоністичний аспект) й суб'єктивний (гедоністичний аспект) виміри. Окрему увагу приділено саме суб'єктивному благополуччю, в його емоційному (емоційний баланс) та когнітивному (задоволеність життям) проявах, як показників переживання людиною свого благополуччя / неблагополуччя в контексті невизначеності життя.

Метою дисертаційного дослідження є визначення на підґрунті теоретичного та емпіричного аналізу ресурсних можливостей певних особистісних диспозицій щодо підтримки психологічного благополуччя особистості в різних умовах суспільного життя (до карантину та під час карантину). Підкреслено, що у даному дослідженні основний акцент зроблено на вивченні особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя саме в контексті невизначеності.

Дослідження проводилось в два етапи — у звичних умовах суспільного життя (до карантину) та непередбачуваних умовах суспільного життя (під час

карантину). Вибірка склалася з 486 осіб: на першому етапі (січень – березень 2019 року) — 314 респондентів, із них 207 жіночої статі та 107 чоловічої статі; на другому етапі (20 березня – 24 квітня 2020 року) — 172 респонденти, із них 144 жіночої статі та 28 чоловічої статі. У вибірку дослідження увійшли три вікові групи: юність (17 – 21 р., середній вік 18,4 років), рання дорослість (22 – 27 р., середній вік 24,9 років ) та середня дорослість (28 – 44 р., середній вік 37,5 років). Такий підхід до періодизації надав можливість детально вивчити особливості особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя на різних етапах життя.

Серед ресурсів в контексті невизначеності життя проаналізовані такі особистісні диспозиції: життєстійкість, почуття зв'язності, довіра до себе, толерантність та інтолерантність до невизначеності, автономність та цінності. Життєстійкість розглядається як здатність особистості адаптуватися до мінливих умов життя, долати важкі життєві ситуації, а також формує стійкі переконання про те, що події, які відбуваються, є сприятливими можливостями для розвитку особистості. Почуття зв'язності розуміється як загальна орієнтація особистості, що визначає, в якій мірі людина усвідомлює своє життя і навколишні ситуації як збагненні, керовані та осмислені. Толерантність до невизначеності розуміється як інтегральна особистісна характеристика, яка дозволяє особистості визнавати існування невизначеності в житті та адекватно адаптуватися до неї, зберігаючи при цьому позитивний емоційний стан та психологічне благополуччя. Довіра до себе розуміється як особистісна диспозиція, яка дозволяє визначитися з життєвою стратегією, ґрунтуючись на конкретних ціннісних установах по відношенню до себе, та допомагає долати скрутні ситуації життя і пристосовуватися до нових умов. Автономність розуміється як здатність до самостійності у прийнятті рішень та виконуваних діях, що у сукупності дозволяє досягати успішність в діяльності, відчувати наповненість життя та підтримувати психологічне благополуччя в довгостроковій перспективі, і виступає ресурсом в умовах невизначеності життя, що дозволяє активно

взаємодіяти з навколишньою дійсністю й особистісно розвиватися. Цінності розуміються як чинник самоорганізації людини, що визначає зміст її активності та характер взаємодії з навколишнім світом, із собою, з іншими людьми, а також зумовлює стратегії поведінки.

Встановлено, що суб'єктивна оцінка визначеності життя, психологічне благополуччя особистості та вираженість особистісних диспозицій різняться залежно від статево-вікових особливостей. Жінки, особливо старших вікових груп, демонструють більш високий рівень психологічного благополуччя та оцінюють життя як більш визначене, у порівнянні з чоловіками. Юні респонденти, зокрема чоловіки, демонструють зниження вираженості особистісних диспозицій, на відміну від більш дорослих респондентів, які менш залежні від загальних непередбачуваних для суспільства змін. Доведено, що умови життя також впливають на суб'єктивне благополуччя та вираженість особистісних диспозицій. В групі респондентів, що досліджувалися у звичайних умовах суспільного життя, більш виражені життєстійкість і довіра до себе, а в групі досліджуваних у непередбачуваних умовах життя (карантинні заходи) — почуття зв'язності та толерантність до невизначеності.

Регресійний аналіз даних дослідження дозволив виявити найбільш значимі предиктори психологічного благополуччя в різних умовах життя. У звичайних умовах життя найбільш значущими чинниками підтримки благополуччя визначено почуття зв'язності, життєстійкість, довіру до себе. Додатковими предикторами, що пояснюють окремі компоненти благополуччя, є толерантність (особистісний компонент, вимірюваний за моделлю Ріфф К.) та інтолерантність до невизначеності (когнітивний компонент). В умовах непередбачуваних змін суспільного життя (під час карантину) найбільш значущими предикторами психологічного благополуччя виявилися установки на керованість та збагненність як прояви почуття зв'язності, а також довіра до себе. В цілому, довіра до себе є значущим ресурсом для психологічного благополуччя в різних умовах життя.

Структурне моделювання дозволило підтвердити припущення щодо ресурсної ролі особистісних диспозицій в умовах невизначеності. Було запропоновано та емпірично підтверджено модель медіації особистісними диспозиціями впливу суб'єктивної невизначеності життя на психологічне благополуччя. В звичних умовах життєдіяльності, особистісний ресурс, що нейтралізує негативний вплив суб'єктивної невизначеності життя на благополуччя, завданий установками на залученість, контроль, збагненність, керованість, а також довірою до себе. В непередбачуваних умовах життя (під час карантину) медіатор, що дозволяє знизити негативний вплив суб'єктивної невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя особистості, завданий установкою на керованість, довірою до себе та установкою на збагненність. Довіра до себе та почуття зв'язності (установки на збагненність та керованість) виступають важливими ресурсами суб'єктивного благополуччя в будь-яких умовах суспільного життя.

Наукова новизна дослідження полягає у побудові та емпіричній верифікації моделі впливу невизначеності життя та особистісних диспозицій на психологічне благополуччя особистості, в якій вплив суб'єктивної невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя опосередкований латентною змінною — ресурсом особистості, маніфестованим через життєстійкість, почуття зв'язності та довіру до себе; у розкритті ролі особистісних диспозицій як ресурсу суб'єктивного благополуччя в різних умовах суспільного життя, а саме: у звичних умовах життя найбільш значущим ресурсом благополуччя є життєстійкість з установкою на контроль подій, на відміну від непередбачуваних умов життя, в яких більш значущим ресурсом є почуття зв'язності; у розкритті значення суб'єктивної оцінки визначеності життя для психологічного благополуччя, а саме: встановлено, що суб'єктивна оцінка ситуації як невизначеної є чинником зниження суб'єктивного благополуччя в змінюваних умовах суспільного життя.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що в роботі розкрито сутність особистісних ресурсів як медіатора між невизначеністю життя та благополуччям особистості в різних умовах життя, а саме: особистісні диспозиції, які надають когнітивне осмислення ситуації, є головними ресурсами психологічного благополуччя у звичних умовах суспільного життя, на відміну від емоційно забарвлених особистісних диспозицій, які відіграють основну ресурсну роль для психологічного благополуччя в непередбачуваних умовах суспільного життя. Ці результати мають стрижневе значення для загальної психології та психології особистості, а також психологічного консультування.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблена та апробована авторська графічна методика «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя», яка може бути використана в практиці психологічного консультування та психодіагностики для оцінювання людиною рівня визначеності життя. Окрім того, результати дисертаційного дослідження можуть бути використані у психокорекційній роботі, у створенні тренінгів, а також у подальших дослідженнях функціональної ролі особистісних ресурсів щодо суб'єктивного благополуччя.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, суб'єктивна оцінка, особистісні диспозиції, ресурси благополуччя, невизначеність, життєстійкість, почуття зв'язності, довіра до себе, толерантність до невизначеності, медіація, структурна модель.

## ANNOTATION

*Pavlenko H. V.* Personal dispositions as a resource of psychological well-being in the conditions of uncertainty — Qualification scholarly paper: manuscript.

Thesis submitted for obtaining the Doctor of Philosophy degree in Social and Behavioural Sciences, Speciality 053 – Psychology. — V. N. Karazin Kharkiv National University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2020.

The dissertation carries out the theoretical substantiation and studies personal dispositions which are resources of psychological well-being in various conditions of life.

The dissertation contains a theoretical generalization and a new solution to the problem of resources of psychological well-being of the individual. Experimental research of personal dispositions as resources that can support well-being in usual (before isolation) and unpredictable (during isolation period) conditions of public life; reveals the peculiarities of the manifestation of personal dispositions and psychological well-being, taking into account age and gender criteria, as well as depending on the level of subjective assessment of the certainty of life; describes certain personal dispositions that have a positive effect on the well-being of the individual in different living conditions; shows the intermediary role of personal dispositions in creation of the links between the subjective uncertainty of life, which is provided by uncertainty in important areas of life (health, work, close relationships) and human well-being; provides recommendations for psychological counseling of the individual in conditions of life uncertainty.

Uncertainty as a lack of certainty, the inability to accurately predict events is a characteristic of life. A person almost always functions in conditions of varying degrees of uncertainty, so the most important requirement for the individual is the ability to function properly and maintain psychological well-being under conditions of uncertainty. Therefore, the focus of the dissertation research is personal resources of psychological well-being, which are studied taking into account the uncertainty of life, which is considered on the one hand, from the perspective of objective unpredictable changes in public life, on the other hand, from the perspective of the respondents' subjective assessment of the surrounding reality as certain/uncertain.

Taking into account the analysis of research related to the personal resources, the following personal dispositions are considered: vitality, sense of

connection, self-confidence, components of the construct tolerance-intolerance to uncertainty, autonomy as a subjective regulation and values.

Considering the main approaches that exist in psychology and the analysis of foreign and domestic literature on psychological well-being, the dissertation states that the differentiation of subjective and psychological well-being is quite conditional, because the concepts of well-being are integrative, so the dissertation approach.

The purpose of the dissertation research is to determine on the basis of theoretical and empirical analysis of resource capabilities of certain personal dispositions in relation to support for the psychological well-being of the individual in different conditions of public life (before and during isolation). It is emphasized that in this study the main emphasis is placed on the study of personal dispositions as resources of well-being in the context of uncertainty.

The study sample included three age groups: adolescence (mean age 18.4 years old), early adulthood, (mean age 24.9 years old) and middle adulthood (mean age 37.5 years old). This approach to periodization provided an opportunity to study in detail the features of personal dispositions as resources of psychological well-being at different stages of life. The paper also takes into account the gender of respondents and the level of their subjective assessment of the certainty of life.

Personal dispositions are identified, which are considered as resources in the context of uncertainty in life, namely: vitality, sense of connection, self-confidence, tolerance of uncertainty, autonomy and values. Sustainability is seen as the ability of the individual to adapt to changing living conditions, to overcome difficult life situations, and also forms a strong belief that the events that occur are favorable opportunities for personal development. A sense of connection is understood as a general orientation of the individual, which determines the extent to which a person is aware of his life and the surrounding situations as understood, controlled and meaningful. Tolerance of uncertainty is understood as an integral personal characteristic that allows an individual to recognize the existence of uncertainty in life and adequately adapt to it, while maintaining a positive

emotional state and psychological well-being. Self-confidence is understood as a personal disposition that allows you to decide on a life strategy, based on specific values in relation to yourself and helps to overcome difficult life situations and adapt to new conditions. Autonomy is understood as the ability to be independent in decision-making and actions, which together allows you to succeed, feel full of life and maintain psychological well-being in the long run, and acts as a resource in the uncertainty of life, which allows you to actively interact with reality and personally evolve. Values are understood as a factor of human self-organization, which determines the content of his activity and the nature of interaction with the world, with themselves, with other people, as well as determines behavioral strategies.

The level of subjective assessment of life, psychological well-being of the individual and the manifestation of personal dispositions was determined to depend on gender and age. Women generally show a higher level of psychological well-being and value life as more defined than men. At the same time, these indicators are more pronounced in women of older age groups. Living conditions also affect the feeling of psychological well-being and the expression of personal dispositions. In the group of respondents who studied in the usual conditions of public life, more pronounced resilience and self-confidence, and in the group of respondents in unpredictable conditions of public life (isolation measures) — a sense of coherence and tolerance for uncertainty.

Regression analysis of the research data made it possible to identify the most significant predictors of psychological well-being in various living conditions. In the usual conditions of public life, the most significant factors in maintaining well-being are defined as a sense of cohesion, resilience, and self-confidence. Additional predictors explaining individual components of well-being are tolerance (personality component, K. Riff) and intolerance for uncertainty (cognitive component). In unpredictable conditions (isolation measures), the most significant predictors of psychological well-being are a sense of connectedness, namely: the attitude towards manageability and comprehensibility, as well as self-confidence.

Self-confidence is a significant factor for psychological well-being in various living conditions.

Structural modeling confirmed the assumptions about the resource role of personal dispositions in conditions of uncertainty. A model of mediation with personal dispositions of the influence of subjective uncertainty of life on psychological well-being has been proposed and empirically confirmed. In normal life, a personal resource that neutralizes the negative impact of subjective uncertainty on life on well-being, caused by the attitudes of involvement, control, comprehensibility, manageability, and self-confidence. In the conditions of real uncertainty of life, such a mediator allows to reduce the negative impact of subjective uncertainty of life on the subjective well-being of the individual, caused by the attitude of control, self-confidence and understanding. Self-confidence and a sense of connectedness (attitudes towards comprehensibility and controllability) are resources in all conditions of public life.

The scientific novelty of the study consists in the constructed and empirical verification of the model of the impact of life uncertainty and personal dispositions on the psychological well-being of the individual, in which the impact of subjective uncertainty of life on subjective well-being is mediated by a latent variable of self-confidence; in revealing the role of personal dispositions as a resource of subjective well-being in different conditions of social life, namely: in normal living conditions the most important resource of well-being is vitality with a focus on controlling events, in contrast to unpredictable living conditions in which feelings of connectivity are more important; in revealing the importance of subjective assessment of the certainty of life for psychological well-being, namely: it is established that the subjective assessment of the uncertainty of the situation is a factor in reducing the subjective well-being in the changing conditions of social life.

The theoretical significance of the study is that the paper reveals the essence of personal resources as a mediator between the uncertainty of life and individual well-being in different living conditions, namely: personal dispositions that

provide cognitive understanding of the situation are the main resources of psychological well-being in normal social life. In contrast to emotionally colored personal dispositions, which play a major resource role for psychological well-being in unpredictable conditions of social life. These results are central to general psychology and psychology of personality, as well as psychological counseling.

The practical significance of the obtained results is that the author's graphic technique «Subjective assessment of the definition of spheres of life» has been developed and tested, which can be used in the practice of psychological counseling and psychodiagnostics to assess the level of certainty of human life. In addition, the results of the dissertation research can be used in psycho-correctional work, in the creation of trainings, as well as in further research on the functional role of personal resources in relation to subjective well-being.

**Key words:** psychological well-being of the individual, subjective well-being, resources of well-being, personal dispositions, uncertainty, vitality, sense of connection, self-confidence, tolerance to uncertainty, autonomy, values, mediation, structural model.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

#### *публікації у наукових фахових виданнях України:*

1. Павленко, Г. В. (2018). Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 7(45), 230–239

URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/23.pdf>

2. Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 7 (47), 208–219. URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf>

3. Павленко, Г. В. (2019). Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2(49), 286–296. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp 2019 2 26>

4. Pavlenko, H. (2020). A sense of coherence as a factor in the individual's well-being. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University a Series of «Psychology»*, 67, 41–46. DOI: [10.26565/2225-7756-2019-67-05](https://doi.org/10.26565/2225-7756-2019-67-05). Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/15345/14317>

#### *публікація у зарубіжному виданні країни, що входить до Європейського Союзу:*

5. Pavlenko, H. (2020). Resources of subjective well-being of the person in the conditions of uncertainty (on the example of COVID-19 quarantine). *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (94), 236, 105-109. DOI: [10.31174/SEND-PP2020-236VIII94-24](https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-236VIII94-24). Retrieved from [http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped\\_psy\\_viii\\_236\\_94.pdf](http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped_psy_viii_236_94.pdf)

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:**

6. Павленко, Г. В. (2018). Невизначеність як актуальна проблема сучасної психології. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах»*, 131-132. Retrieved from <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/14422/5/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>

7. Павленко, Г. В. (2019). Психологічне благополуччя та цінності особистості. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Проектування позитивного життєвого простору особистості»*, 21–22. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12282>

8. Павленко, Г. В. (2019, травень). Психологічне благополуччя молоді в контексті невизначеності середовища. *Матеріали XV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: Екологічна парадигма сучасного образу життя і світу»*, Київ, Україна. Retrieved from [http://www.ecopsy.com.ua/data/conf\\_2019/Tezi\\_Kharkiv\\_17\\_18\\_May.html](http://www.ecopsy.com.ua/data/conf_2019/Tezi_Kharkiv_17_18_May.html)

9. Павленко, Г. В. (2019, жовтень). Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. *Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках*, Харків, Україна. Retrieved from <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15024>

10. Павленко, Г. В. (2019). Вивчення факторів психологічного благополуччя як актуальна проблема психології. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми та перспективи сучасної науки та освіти»* (с. 18–19). Львів, Україна: Львівський науковий форум.

11. Павленко, Г. В. (2019). Особистісні диспозиції як передумови інновацій. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Роль інновацій в трансформації образу сучасної науки»*, 153–155. Retrieved from <https://novaosvita.com/wp-content/uploads/2020/01/InnTrImMod-Sc-Kyiv-Dec2019.pdf>

12. Павленко, А. В. (2019, декабрь). *Конструкт «толерантность–интолерантность к неопределённости» в контексте психологического благополучия*. Fundamental and Applied Scientific Research (ICFARS), 89–96, Berlin, Germany. Retrieved from <https://osf.io/uvxpk/>

13. Павленко, Г. В. (2020). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя. За ред. С.Д. Максименко, *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Соціально-психологічні проблеми суспільства»* (с. 117–118). Київ, Україна: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

14. Павленко, Г. В. (2020). Особистість в умовах карантину (на прикладі студентської молоді). *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього»* (с. 28–29). Одеса. Україна.

15. Павленко, Г. В. (2020, серпень). *Особенности проявления личностных диспозиций в субъективных та об'єктивных условиях неопределенности жизни*. International Scientific and Practical Conference «Paradigmatic view on the concept of world science», Toronto, Canada. DOI:10.36074/21.08.2020.v1.58

16. Павленко, Г. В. (2020, серпень). *Ресурси суб'єктивного благополуччя з урахуванням суб'єктивної неопределенности жизни*. Abstracts of the 10th International scientific and practical conference «Science, society, education: topical issues and development prospects», Kharkiv, Ukraine. Retrieved from <https://sci-conf.com.ua/>

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	18
ВСТУП.....	19
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО РЕСУРСІВ.....	31
1.1 Невизначеність як предмет психологічного аналізу.....	31
1.2 Концептуалізація феномену психологічного благополуччя.....	37
1.3. Ресурси особистості як предмет дослідження в психології.....	51
1.4 Диспозиційні утворення як особистісні ресурси.....	55
1.4.1 Особистісна диспозиція «життестійкість» як ресурс людини.....	57
1.4.2 Особистісна диспозиція «почуття зв'язності» як ресурс людини.....	63
1.4.3 Особистісна диспозиція «толерантність до невизначеності» як ресурс людини.....	68
1.4.4 Особистісна диспозиція «довіра до себе» як ресурс людини .....	72
1.4.5 Особистісна диспозиція «автономія» як ресурс людини.....	76
1.4.6 Цінності як ресурс людини.....	79
Висновки до розділу 1.....	83
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ Й МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	86
2.1. Завдання емпіричного дослідження.....	86
2.2. Характеристика методів та методик дослідження.....	87
2.2.1 Психодіагностичні методи дослідження.....	89
2.2.2 Математико-статистичні методи аналізу даних .....	99
2.3. Вибірка та організація дослідження.....	101
Висновки до розділу 2.....	104
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ЗВИЧНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ.....	106
3.1 Порівняльний аналіз основних показників дослідження у звичних умовах життя.....	106
3.1.1 Порівняльний аналіз показників дослідження у жінок та чоловіків різних вікових груп.....	106

3.1.2 Порівняльний аналіз показників дослідження за різним рівнем суб'єктивної оцінки визначеності життя.....	116
3.2 Аналіз кореляційних зв'язків між показниками дослідження у звичних умовах життя.....	127
3.3 Регресійні моделі для психологічного благополуччя у звичних умовах життя.....	144
3.4 Структурна модель впливу особистісних диспозицій на суб'єктивне благополуччя особистості у звичних умовах життя.....	147
Висновки до розділу 3.....	150
<b>РОЗДІЛ 4 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В НЕПЕРЕДБАЧУВАНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ (ПІД ЧАС КАРАНТИНУ).....</b>	<b>152</b>
4.1 Порівняльний аналіз основних показників дослідження в непередбачуваних умовах життя.....	152
4.1.1 Порівняльний аналіз показників дослідження за різним рівнем суб'єктивної оцінки визначеності життя .....	152
4.1.2 Порівняльний аналіз суб'єктивної оцінки визначеності життя, особистісних диспозицій та психологічного благополуччя особистості у звичних та непередбачуваних умовах життя.....	165
4.2 Аналіз кореляційних зв'язків між показниками дослідження в непередбачуваних умовах життя.....	185
4.3 Регресійні моделі для психологічного благополуччя в непередбачуваних умовах життя.....	193
4.4 Структурна модель впливу особистісних диспозицій на суб'єктивне благополуччя особистості в непередбачуваних умовах життя.....	196
4.5 Рекомендації практичним психологам з роботи щодо підтримки психологічного благополуччя особистості.....	202
Висновки до розділу 4 .....	209
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>211</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>215</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>260</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

СБ	суб'єктивне благополуччя
ЕД	емоційний дискомфорт
ЗЖ	задоволеність життям
ПБ	психологічне благополуччя
ТН	толерантність до невизначеності
ІТН	інтолерантність до невизначеності
МІТН	міжособистісна інтолерантність до невизначеності
А-З	автономність-залежність

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Тенденція до вивчення проблематики благополуччя й позитивного функціонування є своєрідною рисою, що характеризує розвиток сучасної психологічної науки. На сьогодні накопичена значна емпірична й теоретична база, присвячена дослідженням психологічного, зокрема суб'єктивного благополуччя. Дослідницька робота з вивчення благополуччя може бути проведена за допомогою інтеграції гедоністичного та евдемоністичного підходів, що дозволяє поєднати в єдиній концепції уявлення про суб'єктивне благополуччя й психологічне благополуччя як прояв позитивного функціонування особистості (Вороніна А. В., Гранкіна-Сазонова Н. В., Гуляєва О. В., Дісі Е., Коваленко А. Б., Райан Р., Ріфф К., Фесенко Т. П., Шевеленкова Т. Д. та ін.). На сьогодні продовжує активно розвиватися напрям у психології — позитивна психологія, у межах якої активно ведуться дослідження джерел і детермінант благополуччя (Бонівелл І., Гранкіна-Сазонова Н. В., Гуляєва О. В., Дінер Е., Кряж І. В., Леонтьєв Д. О., Осін Є. М., Селігман М., Філоненко Г. С., Чіксентміхаї М., Яворовська Л. М. та ін.). У рамках цього дослідницького поля були виділені різні фактори, що визначають благополуччя особистості: особистісна автономія, розкриття свого творчого потенціалу, позитивні взаємини з оточенням (Кашлюк Ю. І., Коваленко А. Б., Сердюк Л. З.) соціальний інтелект (Філоненко Г. С., Яворовська Л. М.), високий рівень самооцінки й внутрішнього контролю (О.О. Фоміна), прагнення до саморозвитку (Сердюк Л. З., Фоміна О. О.), емоційний комфорт (Куликов Л. В.), цінності та стратегії поведінки (Бочарова Е. Е.), довірчі взаємини з оточенням та довіра до себе (Гранкіна-Сазонова Н. В., Іллінський С. В., Кряж І. В.), самоприйняття (Толстих Л. Р., Ішмаєва Д. Р.), позитивне ставлення до себе та життя (Кашлюк Ю. І.), розвиток інтересу (Король В. С.) та ін.

Умови постійних змін і суспільних трансформацій в усьому світі й зокрема в Україні висувають особливі вимоги до людини як суб'єкта життєдіяльності, відповідального за власні дії та продуктивність. Відходять на задній план розуміння благополуччя як наслідку виключно матеріальних або навколишніх чинників. У дослідницькому середовищі все частіше звертаються до ролі особистості, її активності в досягненні власного благополуччя, тобто відбувається перехід від образу пасивної особистості, яка керується зовнішніми факторами, до образу активної особистості, яка ставить цілі та прагне їх досягти (Леонтьев, 2014). Дослідження (Kahneman & Tversky, 2000; Lyubomirsky, 2007) підтверджують, що вплив зовнішніх подій та об'єктивних умов життя на благополуччя особистості є не настільки значним, як вплив внутрішніх диспозицій особистості, які опосередковують дію чинників середовища. Сучасні зарубіжні дослідження (Buheji, Jahrami, & Dhahi, 2020) показали, що стрес та зниження рівня благополуччя виникають, коли людина виявляється чутливою до сприйняття зовнішніх стимулів та має недостатньо ресурсів для трансформації негативного впливу середовища або його зміни. У дослідженні (Boudrias et al., 2010) визначається відсутність прямих зв'язків між умовами робочого середовища й благополуччям особистості. А дослідження (Xanthoroulou, Demerouti, & Schaufeli, 2009; McDougall & Drummond, 2010) демонструють, що зв'язок між організаційними умовами та станом благополуччя опосередкований особистісними ресурсами, які виступають в ролі медіатора. Тому безсумнівним є те, що головним чинником, який визначає якість життя та відчуття благополуччя, є не стільки умови середовища життєдіяльності, скільки сама особистість та її позиція в ставленні до життя, до себе, до можливості мобілізації власних ресурсів.

Ресурси в психології розглядаються як «значущий капітал кожної особистості» (Соловйова, 2010), предиктор ефективного й свідомого життя. У зарубіжних психологічних дослідженнях проблема ресурсів висвітлюється протягом останніх тридцяти років (Баумейстер Р., Хобфолл С., Лазарус Р.,

К. Вогс та ін.). У наш час поняття «ресурс» активно використовується в загальній психології (Абульханова-Славська К. О., Анциферова Л. І., Корнілова Т. В., Сергієнко О. О.), психології особистості (Антоновський А., Чіксентміхаї М., Леонт'єв Д. О., Моросанова В. І., Пригін Г. С.), психології стресу (Бодров В. О., Крюкова Т. Л., Петрова О. О.), психології праці (Дика Л. Г., Толочек В. О.). Значний інтерес становить система ресурсів, які дозволяють людині демонструвати високі досягнення, упевнено відповідати на вимоги життя, долати невизначені ситуації, впоратися з різними стресами, відчувати задоволеність від власного життя та й просто позитивно функціонувати. Прийнято говорити про три групи в організації системи ресурсів: 1) громадські ресурси, які належать усьому населенню (рівень громадської безпеки, економічна розвиненість, ефективна система освіти та охорони здоров'я); 2) ресурси соціального оточення (довірчі стосунки з батьками, позитивні взаємини з однолітками, упевненість у допомозі з боку оточення); 3) ресурси суб'єкта (особистісні риси та диспозиції) (Masten, Cutuli, & Reed, 2012; Rossi, 2010). Уважаємо за необхідне підкреслити, що особистісні ресурси протистоять численним викликам і стресам навколишнього світу тільки спільно із соціальними ресурсами та ресурсами з боку оточення, однак, спираючись на ідею про «особистість як активний суб'єкт життєдіяльності», що є методологічною основою цього дисертаційного дослідження (Асмолов, 2007; Леонт'єв, 2014), вважаємо, що ресурси суб'єкта (особистісні ресурси) є фундаментом у досягненні благополуччя, підтримці повноцінного функціонування особистості в різних умовах навколишньої дійсності. Серед особистісних ресурсів дослідниками були виділені такі: життєстійкість (Кобаса С., Мадді С.), диспозиційний оптимізм (Карвер К., Шайер М.), самоефективність (Шварцер Р.), наявність сенсу життя та цінностей (Водоп'янова Н. Є., Дика Л. Г.), осмисленість життя (Леонт'єв Д. О.), почуття зв'язності (Антоновський А.), суб'єктивна вітальність (Фредерік К., Райан Р.), базові переконання (Янов-Бульман Р.).

На сучасному етапі в психології накопичено широке коло емпіричних досліджень, які показують, що особистісні ресурси виступають не тільки як предиктори, а і як модератори та медіатори, пояснюючи зв'язок між навколишнім середовищем та благополуччям особистості (Luthans, Norman, Avolio, & Avey, 2008; Luthans & Youssef-Morgan, 2017; Mastenbroek, Jaarsma, Scherpbier, & Demerouti, 2014; Xanthopoulou et al., 2009), а також між особистісними утвореннями та благополуччям (Гранкіна-Сазонова, 2019; Кряж & Гранкіна-Сазонова, 2017; Кряж & Левенец, 2018; Олефір, 2012b, 2015b). В українських дослідженнях був продемонстрований медіаторний ефект копінг-стратегій на психологічне благополуччя (Олефір, 2015a), визначена роль довіри як медіатора, що опосередковує вплив емоційного інтелекту на позитивне функціонування особистості (Kryazh & Grankina-Sazonova, 2018), а також вплив суб'єктивного зв'язку з природою на психологічне благополуччя особистості (Kryazh, 2019). У зарубіжних дослідженнях (Makikangas & Kinnunen, 2003; Xanthopoulou et al., 2009) доведений опосередкований ефект особистісних ресурсів, які виступають у ролі модераторів та знижують негативний ефект робочих умов на психологічне благополуччя. Інші автори (Judge, Bono, & Locke, 2000; Luthans et al., 2008; Xanthopoulou et al., 2009) дослідили медіаторну роль особистісних ресурсів між умовами, які надає організація (заробітна плата, можливість кар'єрного зростання), та психологічним благополуччям і задоволеністю (Pierce & Gardner, 2004).

Незважаючи на пильний інтерес дослідників до вивчення особистісних ресурсів та обґрунтованість їхнього медіаторного ефекту між благополуччям та факторами середовища, недостатня увага була приділена феномену невизначеності життя, який може впливати на динаміку суб'єктивного благополуччя. В умовах, коли непередбачуваність стає ознакою життя сучасної людини, особливої важливості набуває визначення ролі особистісних ресурсів та механізмів нейтралізації негативного впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя особистості.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційне дослідження виконане в межах теми наукових досліджень кафедри прикладної психології факультету психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна «Стратегії підтримки психологічного здоров'я особистості в умовах кризи» (2016–2018 рр., № державної реєстрації НДР: 0116 у 005286).

**Об'єкт** дослідження – особистісні ресурси, які сприяють підтримці психологічного благополуччя в контексті невизначеності життя.

**Предмет** дослідження – особистісні диспозиції як ресурси психологічного благополуччя в контексті невизначеності життя.

Відповідно до предмета та об'єкта **метою** дослідження є оцінка та аналіз ресурсних можливостей особистісних диспозицій у відношенні до психологічного благополуччя особистості з урахуванням невизначеності життя.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя в контексті невизначеності життя;
2. Дослідити статево-вікові особливості психологічного благополуччя, особистісних диспозицій та суб'єктивної оцінки невизначеності життя;
3. Вивчити особливості психологічного благополуччя та особистісних диспозицій залежно від суб'єктивного рівня невизначеності життя;
4. Здійснити аналіз особистісних диспозицій як предикторів психологічного благополуччя з урахуванням суб'єктивної невизначеності життя;
5. З'ясувати особливості суб'єктивної невизначеності життя, суб'єктивного благополуччя та особистісних диспозицій в змінюваних умовах суспільного життя порівняно зі звичними умовами;
6. Побудувати та перевірити структурну модель впливу суб'єктивної невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя особистості з

урахуванням особистісних диспозицій, визначити мішені для психологічної роботи з підтримки психологічного благополуччя.

**Гіпотезою** дисертаційного дослідження стало припущення, що особистісні диспозиції виступають ресурсами, які знижують негативний вплив невизначеності життя на психологічне благополуччя особистості.

Додатковими гіпотезами є такі:

- суб'єктивне благополуччя особистості залежить від суб'єктивної оцінки невизначеності життя;
- ресурсна роль особистісних диспозицій є різною в різних (звичних або змінюваних) умовах суспільного життя;
- довіра до себе є значущим ресурсом психологічного благополуччя в різних умовах життя.

**Методологічною та теоретичною основою** дослідження став фундаментальний принцип єдності психіки й діяльності та принцип активності особистості (Абульханова-Славська К. О., Ананьєв Б. Г., Анциферова Л. І., Виготський Л. С., Костюк Г. С., Леонтьєв Д. О., Ломов Б. Ф. та ін.); принцип опосередкування впливу зовнішніх обставин внутрішніми психологічними умовами (Рубінштейн С. Л.); ідеї гуманістичної психології (Б'юдженталь Дж., Маслоу А., Олпорт Г., Петерсон К., Селігман М., Роджерс К.) та положення сучасної позитивної психології (Бонівелл І., Вонг П., Роббінс Б., Руїні С., Селігман М., Чіксентміхаї М., Фава А., Фредіксон Б., Фрідман Х., Байсара Л. І., Максименко С. Д., Носенко Е. Л., Орлов О. Б.); принцип невизначеності (Т.В. Корнілова); концепції психологічного благополуччя (Бредберн Н., Ріфф К., Вороніна А. В., Гринів О. М., Фесенко Т. П., Шевеленкова Т. Д.), суб'єктивного благополуччя (Гілмор Р., Дінер Е., Лу Л.), теорія самодетермінації (Дейсі Е., Райан Р.); дослідження різних аспектів психологічного благополуччя та його структури у працях вітчизняних та зарубіжних авторів (Браянт Ф., Ріфф К., Селігман М., Бахарева Н. В., Бочарова О. Є., Весна О. Б., Водяха С. А., Вороніна А. В., Данильченко Т. В.,

Жуковська Л. В., Ідобаєва О. А., Коваленко А. Б., Кронік О. О., Куліков Л. В., Олександров Ю. М., Павловцька Я. І., Пучкова Г. Л., Сердюк Л. З., Созонтова О. О., Фесенко Т. П., Шаміонов Р. М., Шевеленкова Т. Д., Ширяєва О. С.); уявлення про особистісні ресурси (Хобфолл С., Мадді С., Селігман М., Шварцер Р., Бодров В. О., Максименко С. Д., Толочек В. О., Ярош Н. С. та ін.) та особистісний потенціал (Кузнецов М. А., Леонтьєв Д. О., Мандрикова О. Ю., Моляко В. О., Осін Є. М., Олефір В. О. та ін.); поняття життєстійкості (Мадді С., Кузнецов М. А., Олефір В. О.), почуття зв'язності (Антоновський А., Осін Є. М.), толерантність та інтолерантність до невизначеності (Френкель-Брунsvік Е., Корнілова Т. В.), довіра до себе (Гранкіна-Сазонова Н. В., Кряж І. В., Скрипкіна Т. П.); теорія регуляції суб'єктної діяльності та поняття «автономність–залежність» (Пригін Г. С.); теорія базових індивідуальних цінностей (Шварц С.).

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження був використаний комплекс методів дослідження:

1) теоретичні методи: аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, який сприяв систематизуванню та узагальненню різноманітних аспектів проблеми, яка вивчається в дослідженні;

2) емпіричні методи (тестування): для комплексного вивчення психологічного благополуччя — експрес-шкала «Шкала психологічного благополуччя» Ріфф К., адаптована Шевеленковою Т. Д. та Фесенко Т. П., «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» Перуе-Баду Г. (G. Ferrudet-Badoux), адаптована Соколовою М. В., та «Шкала задоволеності життям» Diener E., адаптована Леонтьєвим Д. О.; для вивчення особистісних диспозицій: «Тест життєстійкості» Мадді С., адаптований Леонтьєвим Д. О. та Рассказовою О. І., модифікація Осіна Є. М. та Рассказової О. І.; «Шкала почуття зв'язності» (Sense of Coherence — SOC, Антоновський А.), у перекладі Димшиця М. Н., модифікація Осіна Є. М.; «Новий опитувальник толерантності–інтолерантності до невизначеності» Корнілової Т. В.; опитувальник «Автономність–залежність» Пригіна Г. С. та «Рефлексивний

опитувальник рівня довіри до себе» Скрипкіної Т. П., а також «Опитувальник цінностей» Stern P., Dietz T. & Guagnano G. в модифікації Кряж І. В.; для аналізу рівня визначеності життя було використано авторську графічну шкалу «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя»;

3) методи математичної статистики. Для математичної обробки даних були використані методи дескриптивної статистики, коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха, Н-критерій Краскала-Уолліса, критерій Левена, F-критерій Фішера, критерій Бонферроні, коефіцієнт кореляцій Пірсона, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, множинний регресійний аналіз, моделювання структурними рівняннями.

**Організація дослідження.** Дослідження здійснювалося в два етапи: 1) перший етап (січень – березень 2019 року) проведений у відносно звичних умовах суспільного життя; 2) другий етап (20 березня – 24 квітня 2020 року) проведений в умовах непередбачуваних змін у суспільному житті (під час карантину). Всього в дослідженні взяли участь 486 осіб: на першому етапі — 314 респондентів віком від 17 до 44 років; на другому етапі — 172 респонденти віком від 17 до 46 років.

**Теоретичне значення дослідження.** Побудована й емпірично підтверджена модель медіаторного ефекту особистісних ресурсів на зв'язки невизначеності життя та психологічного благополуччя має концептуальне значення для загальної психології та психології особистості. Розкрито як універсальні, так й специфічні для різних умов суспільного життя диспозиційні особистісні ресурси для підтримки психологічного благополуччя.

**Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:**

*уперше:*

- побудовано та емпірично верифіковано моделі впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя особистості, за якими вплив суб'єктивної оцінки визначеності життя на суб'єктивне благополуччя опосередкований особистісними ресурсами, що проявляють себе через такі

особистісні диспозиції, як життестійкість, почуття зв'язності та довіра до себе;

- розкрито різну роль особистісних диспозицій як ресурсу суб'єктивного благополуччя залежно від умов життя, а саме: у відносно стабільних умовах суспільного життя найбільш значущим предиктором благополуччя є установки життестійкості й перш за все — установка на контроль ситуації, на відміну від змінюваних умов суспільного життя, коли головним ресурсом стає емоційно забарвлена диспозиція — почуття зв'язності;

- показано, що толерантність до невизначеності проявляє себе як ресурс для суб'єктивного благополуччя саме в умовах непередбачуваних змін життя й не пов'язана з психологічним благополуччям у звичних умовах суспільного життя;

*дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні положення щодо особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя в різних умовах життя, а саме: значення особистісних диспозицій, що забезпечують когнітивне осмислення ситуації, як ресурсів психологічного благополуччя є більш високим у звичних умовах життя, на відміну від емоційно забарвлених особистісних диспозицій, які відіграють більш важливу роль для підтримки психологічного благополуччя в непередбачуваних умовах життя;

- встановлено значення довіри до себе як значущого медіатора між невизначеністю життя та психологічним благополуччям у звичних та непередбачуваних умовах життя;

*доповнено й уточнено:*

- уявлення про суб'єктивну оцінку визначеності життя як таку, що визначає вплив непередбачуваних змін в умовах суспільного життя на психологічне благополуччя;

- теоретичні уявлення про низку психологічних диспозицій, зокрема життєстійкість, почуття зв'язності, довіру до себе, толерантність до невизначеності;

- наукові знання про ресурсну роль певних особистісних диспозицій щодо психологічного благополуччя особистості в різних умовах життя;

- наукові дані щодо позитивного впливу когнітивного та емоційного переосмислення навколишніх подій в різних умовах життя, а саме: позитивний вплив когнітивного осмислення суб'єктивно невизначеної ситуації в звичних умовах та прийняття ситуації на емоційному рівні в непередбачуваних умовах суспільного життя;

- наукові дані щодо вікових розбіжностей за показниками визначеності життя та психологічного благополуччя: юні респонденти сприймають реальність як більш визначену, одночасно демонструючи нижчий емоційний комфорт, ніж більш дорослі респонденти. Разом з тим, в умовах непередбачуваних змін суспільного життя, у юних респондентів, а саме — у чоловіків, суб'єктивна невизначеність життя стає більш високою, ніж у респондентів старших груп;

- наукові дані щодо статево-вікових розбіжностей за показниками особистісних диспозицій: дорослих респондентів характеризують більш виражені установки життєстійкості та почуття зв'язності, а також довіра до себе, зокрема жінки демонструють більш виразні установки на залученість та контроль подій.

**Практичне значення отриманих результатів.** Розроблена авторська графічна методика щодо вивчення суб'єктивної оцінки ступеня визначеності життя показала себе як інструмент, що дозволяє оцінити рівень визначеності життя та може бути використана в практиці психологічного супроводу та психодіагностики. До того ж було показано, що існує специфіка прояву особистісних ресурсів у звичних та непередбачуваних умовах життя, тому результати дослідження можуть бути використані в індивідуальній психокорекційній та психотерапевтичній роботі практичних психологів, у

розробці тренінгів з ефективної адаптації до непередбачуваних, невизначених умов життя.

Матеріали дисертаційного дослідження впроваджено в педагогічний процес підготовки психологів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна в межах таких курсів: «Психологія здоров'я», «Кризова психологія» (акт впровадження №0501-220 від 21.10.2020).

**Апробація результатів дослідження.** Результати дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на засіданнях та методологічному семінарі кафедри прикладної психології факультету психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (2017–2019 рр.). Теоретичні положення та практичні результати дослідження доповідалися на міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах» (м. Харків, 2018 р.), міжнародній науково-практичній конференції «Проектування позитивного життєвого простору особистості» (м. Полтава, 2019 р.), XV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: Екологічна парадигма сучасного образу життя і світу» (м. Харків, 2019 р.), Норвезько-українській конференції, присвяченій діяльності Фрітьофа Нансена в Україні в 1921–1922 роках (м. Харків, 2019 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми та перспективи сучасної науки та освіти» (м. Львів, 2019 р.), III Міжнародній науково-практичній конференції «Роль інновацій в трансформації образу сучасної науки» (м. Київ, 2019 р.), міжнародній науково-практичній конференції «Соціально-психологічні проблеми суспільства» (м. Київ, 2020 р.), міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього» (м. Одеса, 2020 р.), зарубіжній науково-практичній конференції «Paradigmatic view on the concept of world science» (Toronto, 2020 р.), X Міжнародній науково-практичній конференції «Science, society, education: topical issues and development prospects» (м. Харків, 2020 р.)

**Публікації.** Основні теоретичні положення та результати дисертаційного дослідження відображено в шістнадцяти наукових працях, з них чотири статті опубліковано в наукових фахових виданнях України, одна стаття — у науковому виданні держави – члена Європейського Союзу (Угорщина), а також відбито в 11 працях апробаційного характеру.

**Структура та обсяг дисертаційної роботи.** Дисертація складається з анотації, вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (323 найменувань, з них 107 — іноземною мовою) та 20 додатків. Обсяг загального тексту дисертації складає 289 сторінок, з них основного тексту — 200 сторінок. Робота ілюстрована 26 таблицями та 49 рисунками.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО РЕСУРСІВ**

У розділі висвітлено результати теоретичного аналізу наукових джерел із проблеми дослідження невизначеності, психологічного благополуччя, феноменів життєстійкості, почуття зв'язності, толерантності до невизначеності, довіри до себе та цінностей, розглянуто теоретичні підходи до вивчення категорії «ресурс» в роботах зарубіжних і вітчизняних науковців.

#### **1.1 Невизначеність як предмет психологічного аналізу**

Незважаючи на значний обсяг теоретичних та емпіричних досліджень проблеми невизначеності, вона й до сьогодні не має загальноприйнятого тлумачення. Термін «невизначеність» широко використовується в різних науках: в економіці, психології, соціології та ін. Найчастіше в науках зустрічається тлумачення невизначеності як нестачі інформації, відсутності повноти інформації, її неоднозначності (Диев, 2011; Панфилова, 2010). Також серед характеристик невизначених ситуацій найбільш поширеними є новизна, суперечливість та складність ситуації, велика кількість альтернатив її вирішення, неможливість її прогнозування та контролювання (Корнилова, 2010с; Кондрашихина, 2014). Белінська О. П. розглядає невизначеність як суб'єктивну сутність соціальних трансформацій та виділяє три її характеристики: а) множинність (ситуація містить у собі багато можливостей, допускає варіативність виборів, рішень та інтерпретацій); в) непередбачуваність (неможливість прогнозу); с) неконтрольованість (суб'єктивна неможливість протистояти непередбачуваності) (Белинская, 2014).

Загалом невизначеність характеризується як відсутність достатньої інформації, на відміну від визначеності, яка є протилежністю невизначеності

та характеризується наявністю точної інформації. Такого роду тлумачення передбачають суб'єкта, який виступає носієм інформації. З іншого боку, сьогодні невизначеність є характеристикою розвитку суспільства і безпосередньо соціальною ситуацією розвитку. Таким чином, невизначеність може бути суб'єктивною та об'єктивною характеристикою життя. Дослідження суб'єктивної невизначеності зробили істотний внесок у розвиток психології. У суб'єктивному розумінні невизначеність характеризується як обмеженість, неповнота і неточність знань людини про світ (Смирнов, 2016). Тобто це рівень знань людини про конкретну ситуацію, і в такому випадку невизначеність є атрибутом не ситуації, а знання людини про неї. З точки зору об'єктивного розуміння, невизначеність є незалежною від пізнавальної діяльності людини (Смирнов, 2016), носить незалежний, об'єктивний характер по відношенню до людини й є характеристикою швидкоплинного світу. У зв'язку з цим вона може бути визначена за допомогою таких характеристик як новизна, складність і надмірність інформації.

Аналіз наукової літератури демонструє, що проблему невизначеності активно вивчали зарубіжні (Баднер С., Бергер С., Нортон Н., Френкель-Брунsvік Е. та ін.), російські (Зінченко В. П., Корнілова Т. В., Леонтьєв Д. О. та ін.) та українські дослідники (Гусєв А. І., Лушин П. В., Максименко С. Д., Хілько С. О. та ін.). Проблема невизначеності дискутується у психології дуже широко, кожна з галузей наукового психологічного знання виділяє в цьому понятті певні грані, розглядаючи невизначеність у контексті міжособистісної взаємодії (Berger, 2015 та ін.) і невизначеності уявлень про себе (Butzer & Kuiper, 2006; Belavadi & Hogg, 2019); в ролі нового методологічного принципу, який у сучасному світі такий же значущий, як і принцип детермінізму (Зінченко, 2007); як характеристику людської природи (Фромм, 2006); в якості «поля» для активності людини, прийняття рішень та вибору (Корнілова, 2010; Леонтьєв, 2015 та ін.); як якісну характеристику психіки, що обумовлюється

невідповідністю образу об'єкта сприйняття і досвіду людини (Максименко, 2017); як ситуацію принципової неусвідомленості майбутнього (Льодокова, 2009); як значущий фактор у психології особистості (Леонт'єв, 2015), у психології подолання (Белинская, 2009 та ін.); в дослідженнях, присвячених вивченню свідомості, мислення, саморегуляції та ін. (Корнилова, 2010с).

Трактування невизначеності в наукових працях Рубінштейна С. Л., Подд'якова О. М. та ін. є близьким до філософського розуміння, оскільки найбільш важливими її аспектами стають неповнота знання про ситуацію і непередбачуваність розвитку подій. Однак психологи розглядають невизначеність по відношенню до особистості, яка вирішує пізнавальну задачу, а тому підкреслюється важливість суб'єктивного досвіду і наявність ресурсів для подолання невизначеності. У концепції прийняття рішень Корнілова Т. В. описує невизначеність як розбіжність і протиріччя ряду актуальних психологічних утворень на рівні суб'єкта та виокремлює три типи невизначеності — недостатність, суперечність та нечіткість інформації (Корнилова, 2010с). Леонт'єв Д. О. зазначає, що у випадку ставлення до життя як до тотальної невизначеності єдиним джерелом внесення в нього визначеності є людина (Леонт'єв, 2015). Козелецький Ю. описує невизначеність в якості наявності або створення альтернатив вибору і наслідків цього вибору (Козелецький, 1979). Дослідник зазначає, що невизначеність є важливою характеристикою ситуацій, в яких відбувається прийняття рішень, та виокремлює два типи невизначеності — повну та часткову. Часткова невизначеність притаманна ситуації з певними альтернативами, на відміну від ситуації повної невизначеності, де відсутні альтернативи. Однак ситуацій повної невизначеності практично не зустріти, тому що особистість здатна будувати альтернативи та перетворювати ситуації повної невизначеності в ситуації часткової невизначеності (Бохонкова, 2012). Стрілков Ю. К. описує невизначеність відносно шляхів і результатів рішення, складності виділення варіантів і вибору між ними, складності виконання, тимчасового дефіциту, проблеми критеріїв вибору

(Стрелков, 2005). Крінчік О. П. виходить з розуміння невизначеності як дефіциту інформації про тимчасові, просторові та смислові характеристики події (Крінчик, 1979). У роботах Дружиніна В. М., Лісіної М. І. та ін. невизначеність найчастіше пов'язується із браком інформації про об'єктивні умови, а дії людини в невизначеній ситуації є діями з усунення браку інформації. Таким чином, невизначеність може розглядатися як мотиваційна сила (Дружинин, 2001). Кларк А. стверджує, що люди беруть участь у безперервному акті «серфінгу в невизначеності» (Clark, 2016).

Провідні українські дослідники також вивчають проблему невизначеності. Так, Максименко С. Д. розглядає невизначеність як стан (процес), який виникає в ситуації об'єднання мінливості декількох психічних явищ (Максименко, 2017). Лушин П. В. розглядає ситуації невизначеності як перехідні стани, які дозволяють людині переживати позитивні емоції в нових ситуаціях та сприймати їх не як загрозу, а як виклик (Лушин, 2017). Гусєв А. І. вважає ситуації невизначеності резервом всіляких шляхів особистісного розвитку та будівництва нової ідентичності (Гусєв, 2007).

Причиною невизначеності, на думку Максименка С. Д., є «здатність мислити мислення, сприймати сприйняття, переживати життя» (Максименко, 2017). Тобто наше життя є одночасно і невизначеним, і визначеним. Науковцем виділено три види невизначеності: невизначеність становлення, невизначеність відомості та квантову невизначеність. Невизначеність становлення розглядається як процес, детермінований особистісним досвідом. Невизначеність відомості сприймається як можливість об'єднати різноманіття символів, щоб мислити невизначеність. Квантова невизначеність розглядається як цілісне відображення предмета, враховуючи його багатозначність, це «цілісне бачення та невідкидання протиріч» (Максименко, 2017, с.14).

Панфілова Е. А. виділяє три типи невизначеності в роботі: а) людську невизначеність, яка пов'язана з неможливістю точного передбачення поведінки людей у процесі роботи; б) технічну невизначеність, що пов'язана

з надійністю обладнання, передбачуваністю виробничих процесів, складністю технології та ін.; в) соціальну невизначеність, яка пов'язана з функціонуванням суспільства як цілого або окремих його соціальних інститутів. Особливо високим ступінь соціальної невизначеності є в період криз, реформ або соціальних революцій (Панфілова, 2010).

Солнцева Г. М. відмічає існуючу суб'єктивність сприйняття ситуації як невизначеної, завдяки тому, що вона буде визначатися потребами особистості та її уявленнями про навколишні умови (Солнцева, як зазначено у Вульф, 2013). Для оцінки ситуації як невизначеної необхідно, щоб вона мала глибокий особистісний сенс, в іншому випадку людина не надасть їй значення. Х. Томе також зазначає, що найголовніше те, як ситуація сприймається та розуміється людиною, ніж ситуація як об'єктивна реальність (Thomae, 1987). Сучасні українські дослідники Лушин П. В. і Хілько С. О. підкреслюють, що поведінка людини, її стратегія залежить від її власного ставлення до невизначеності (Мельник, 2020). Отже, новизна, складність, суперечливість ситуації для однієї людини може бути проінтерпретована як визначена, а для іншої – як невизначена. В нашому дослідженні вивчається суб'єктивна оцінка визначеності деяких ситуацій, тобто суб'єктивне сприйняття ситуацій як визначених або невизначених.

Зарубіжними дослідниками було розроблено інтегративне тлумачення невизначеності: «сукупність негативних і позитивних афектів (когнітивних і поведінкових), які викликані усвідомленням незнання конкретного світу» (Hillen et al. 2017, p. 70). Слід підкреслити, що невизначеність викликає як неприємні емоції, так і містить потенціал для людини у разі її адекватного ставлення до невизначеності. У дослідженні (Kurtz et al., 2007) було показано, що невизначеність може посилити когнітивну обробку і продовжити досвід позитивного афекту. Ураховуючи те, що невизначеність є атрибутом розвитку і становлення людини, визнання її існування та подальше подолання є необхідним двигуном змін і прогресу (Зінченко, 2007). Подд'яков О. М. також зазначає, що невизначеність розширює потенційні

можливості, тому що через дефіцит інформації вона стає джерелом творчості, будування нового, невідомого, оригінального (Поддяков, 2007). Невизначеність спонукає моделювати можливі ситуації, а моделювання, у свою чергу, породжує афективні реакції (Anderson, Carleton, & Paul, 2014), тобто людина постійно знаходиться у стані невизначеності.

Глобальна пандемія COVID-19 призвела до психологічно хаотичного середовища та підвищеної невизначеності, яка, у свою чергу, спричинила радикальні зміни у повсякденному житті людей (Satici et al., 2020). Емпіричні дослідження під час пандемії (Huang & Zhao, 2020; Rajkumar, 2020), вказують, що спалах інфекційного захворювання COVID-19, пов'язаний з психологічним стресом, поширеністю скарг на тривогу, порушенням сну, тобто ситуація є стрессогенною та вимагає подолання.

Зінченко В. П. зазначає, що складності зовнішнього світу повинна протистояти надскладність внутрішнього світу, а саме сьогодні, минуле і майбутнє, осмислене та побудоване (Зінченко, 2007). Автор вважає, що саме вільна, а не детермінована дія є ефективним способом подолання невизначеності. Вченим виділено способи подолання невизначеності: прийняття осмисленого рішення, рішучість діяти, рефлексивний аналіз отриманого результату, довіра та ін. (Зінченко, 2007). Леонт'єв Д. О. зазначає, що позитивне сприйняття невизначеності є ефективним інструментом її подолання та особистісного зростання (Леонов, 2015; Леонт'єв, 2015). Успішна діяльність людини в непередбачуваному світі вже тісно асоціюється з поняттям толерантності до невизначеності (Гусев, 2011, як зазначено у Леонт'єва, 2011). В умовах невизначеності, що викликана пандемією внаслідок коронавірусу, толерантність до невизначеності також відіграє значущу роль для подолання та адаптації до нових умов (Rettie & Daniels, 2020). Також певну роль відіграє можливість самоототожнення себе в невизначеній ситуації з минулими успішними подоланнями (Белинская, 2014). Відзначається, що для функціонування в умовах невизначеності людині необхідна оцінка власних можливостей, їх аналіз на відповідність

вимогам ситуації (Белинская, 2014). В наукових роботах, присвячених дослідженню невизначеності, яка викликана пандемією коронавірусу, зазначається, що у людей похилого віку виникають суїцидальні думки в нових, невизначених умовах життя (Yip et al., 2010), знижуються показники психологічного благополуччя (Satici et al., 2020). Дослідження російських вчених демонструє стабільність суб'єктивного благополуччя, принаймні, його когнітивного компоненту та рівня прояву негативних емоцій. При цьому результати також свідчать, що рівень позитивних емоцій в умовах пандемії нижче, ніж в попередні роки (Рассказова, Леонтьев, & Лебедева, 2020). Сатичи Б. та ін. зазначають, що в умовах невизначеності необхідно розвивати здатність до контролювання лише тих подій, які знаходяться в межах вашого контролю, цілеспрямовано зосереджувати увагу на сьогоднішні через осмисленість (Satici et al., 2020).

Таким чином, сучасна реальність з її невизначеністю і динамізмом змушує людину використовувати різні патерни поведінки та особистісні ресурси для подолання скрутних життєвих подій та підтримки психологічного благополуччя.

## **1.2 Концептуалізація феномену психологічного благополуччя**

Прагнення до благополуччя є однією з основних рушійних сил людини. У психології благополуччя розуміється в основному як відсутність неблагополуччя, а первинна увага приділяється впливу негативних емоцій, стресів і психічних розладів.

Проблема вивчення благополуччя в контексті позитивних афектів набула широкого поширення в психологічній науці в 60-х роках 20-го століття у зв'язку з роботою Бредберна Н. «Структура психологічного благополуччя» (Бредберн, 2005, як вказано у Андронникова & Ветерок, 2016), яка стала поштовхом до виникнення низки теорій, що описують психологічне благополуччя, а також із появою позитивної психології. У межах зазначеного напрямку дослідники пропонують звертати увагу не на

розлади й відхилення від норми, а на позитивне психологічне функціонування особистості, або, у широкому сенсі, на психологічне благополуччя, і, разом із тим, вивчати ресурси й потенціал кожного індивіда. Хупперт Ф. резюмує (2009): «Психологічне благополуччя – це життя, яке йде добре. Це поєднання доброго самопочуття й ефективного функціонування» (с.137). В еру науково-технічного прогресу, розвитку економіки, індивідуалізму й високої конкуренції в суспільстві головним завданням психологів стає вивчення особистісних ресурсів, які сприяють досягненню й збереженню відчуття осмисленості життя, задоволеності ним (Андерсен Дж., Десі Е., Гарція Д., Дженсен Дж, Пір Дж, Райан Р., Товер Р., Тюрнер Р., Гранкіна-Сазонова Н. В., Гуляєва О. В., Ідобаєва О. А., Кряж І. В., Леонтьєв Д. О., Олександров Ю. О., Олефір В. О., Павленко В. М. та ін.).

Беручи до уваги складність і багатогранність психологічного благополуччя, а також полісемію термінології, необхідно проаналізувати різні погляди на розуміння цього феномену і його конструктів. Вивченням благополуччя займається велика кількість дослідників в основних двох парадигмах: евдемоністичній і гедоністичній.

Евдемонізм зосереджений на процесі життя, а не на конкретному результаті, оскільки сама реалізація людиною власного потенціалу в будь-якій діяльності приносить їй задоволеність, радість та інші позитивні емоції (Левит & Радчикова, 2012). У процесі вивчення психологічного благополуччя (англ. *psychological well-being*) в контексті позитивної психології багато авторів роблять акцент на суб'єктивній оцінці людиною себе та свого життя й на аспектах позитивного функціонування особистості, не приділяючи належної уваги показникам негативного афекту. Однак позитивний і негативний афекти є двома незалежними вимірами, і їх співвідношення може виступати індикатором рівня психологічного благополуччя (Schuur & Kruijtbosch, 1995). Спираючись на дослідження Сіргі М., можна дійти висновку, що благополуччя пов'язане не з відсутністю неблагополуччя, а з

балансом між позитивними і негативними емоціями (Sirgy, Widger, Lee, & Yu, 2010). Враховуючи погляди Селігмана М. (Schueller & Seligman, 2010), можна трактувати психологічне благополуччя як інтегративну оцінку поточного стану в разі врахування складного комплексу емоційних переживань, наприклад: задоволеності життям, внутрішньої рівноваги й гармонії, відчуття щастя. Дослідники зазначають, що евдемоністична активність особистості є тотожною поняттю психологічного благополуччя й має багато позитивних аспектів. Райан Р. і Десі Е. пов'язують досягнення психологічного благополуччя з реалізацією трьох фундаментальних психологічних потреб: автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми (Ryan & Deci, 2008). У дослідженнях Райан Р. і Десі Е., Менсбрідж Дж. було показано, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя віддають перевагу нечисленным, але якісним взаєминам з оточенням, прагнуть до самореалізації, до особистісного змісту й наповненості життя. Психологічне благополуччя можна розглядати як відображення у свідомості людини високого ступеня задоволеності основних екзистенціальних потреб, яке породжує переживання повноцінності свого буття (Кронік А. А. та Ахмеров Р. А., Вороніна А. В., Шевеленкова Т. Д. і Фесенко П. П.).

Широко в галузі психологічного благополуччя особистості представлені підходи авторів гуманістичної теорії — Біррена Д., Бюлера Ш., Еріксона Е., Маслоу А., Олпорта Г., Роджерса К., Юнга К. Лідер гуманістичної психології Роджерс К. активно займався вивченням повноцінного функціонування особистості. Особистість, яка повноцінно функціонує, характеризується такими рисами, як: відкритість досвіду і переживанням, здатність приймати самостійні рішення, мати свободу вибору, бути в гармонії із собою й світом, бути конгруентною (Роджерс, 1994). Компоненти повноцінного функціонування особистості можуть виступати характеристиками й психологічного благополуччя, оскільки ці особистісні

риси сприяють не тільки відчуттю задоволеності життям та щастя, а також виступають своєрідною метою, до якої прагне людина.

Більшість підходів гуманістичної теорії узагальнені в працях Ріфф К., яка на основі концепції позитивного психологічного функціонування особистості виділила модель психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя Ріфф К. розглядає як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття й оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини (Козьміна, 2014). Таким чином, благополуччя – це не емоційне переживання, а володіння певними психологічними особливостями, які дозволяють суб'єкту функціонувати успішно. До структурної моделі психологічного благополуччя Ріфф К. увійшли такі параметри: самоприйняття (усвідомлення й прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе й свого життя, минулого й сьогодення), особистісне зростання (прагнення розвиватися, вчитися нового, використовувати наявні навички й можливості для реалізації свого потенціалу, відчуття власного прогресу); автономія (самодетермінація, здатність протистояти соціальному тиску, особистісний контроль того, що відбувається, здатність до саморегуляції, незалежність в оцінках себе й своєї поведінки, а також в оцінках оточення), управління середовищем (здатність досягати бажаного, уміння долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей, ефективно використовувати можливості, що трапляються ззовні); позитивні взаємини з оточенням (здатність встановлювати тривалі довірчі стосунки, здатність до емпатії та прихильності, гнучкість у взаєминах з оточенням), наявність життєвих цілей (переживання осмисленості власного життя, цінності минулого, сьогодення й майбутнього) (Воронина, 2002; Козьміна, 2014). Інтегративною ця модель є тому, що благополуччя розглядається Ріфф К. як комплексний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, який суб'єктивно відбивається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям (Ryff, 1998, як вказано

у Козьминой, 2014). В рамках інтегративного підходу, розглядає психологічне благополуччя український дослідник Олександров Ю. М., та визначає його як об'єднаність оптимальних психологічних особливостей та станів особистості: особистісна зрілість, самоактуалізація, гармонія, психологічне та суб'єктивне благополуччя (Александров, 2010).

До евдемоністичного напрямку в дослідженні психологічного благополуччя можна віднести концепції російських дослідників — Вороніної А. В., Ідобаєвої О. А., Леонтьєва Д. О., Ширяєвої О. С. Зазначеними дослідниками було проведено багато досліджень, спрямованих на вивчення психологічного благополуччя й операціоналізацію цього поняття. Так, Вороніна А. В. розробила модель психологічного благополуччя, що складається з чотирьох рівнів. На різних рівнях, які формуються в різних типах діяльності, закладаються внутрішні настанови, які утворюють своєрідні ієрархічні рівні психологічного благополуччя. На першому рівні знаходиться психосоматичне здоров'я, далі – соціальна адаптація, психічне здоров'я й психологічне здоров'я (Вороніна. 2002). Кожен наступний рівень, що формується в процесі розвитку, дає людині нове бачення себе, світу й себе у світі і нові можливості для реалізації задумів, високий «ступінь свободи» для вибору шляхів реагування (Вороніна, 2002). Психологічне благополуччя авторка трактує як відображення внутрішньої цілісності людини, інтегральну якість людини, набуту нею в процесі життєдіяльності. Психологічне благополуччя є умовою реалізації потенційних можливостей і здібностей особистості. Ідобаєва О. А. розглядає психологічне благополуччя як функціонально-динамічне утворення, яке охоплює три рівні розвитку особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний і ціннісно-смісловий (Ідобаєва, 2013).

Дослідниці Весна Є. Б., Ширяєва О. С. визначають психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують суб'єктивну й об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт – середовище» (Весна & Ширяєва, 2009). Авторками виділено п'ять

компонентів психологічного благополуччя: афективний (емоційна насиченість життям, переважання позитивних емоцій, відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів), метапотребнісний (можливість реалізації базових потреб в автономії, компетентності в часі, зв'язку з іншими; особистісне зростання), світоглядний (наявність цілей, занять, переконань, які надають життю сенсу, почуття осмислення свого минулого й сьогодення), інтрарефлексивний (усвідомлення й прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й недоліків; здатність безпосередньо виражати почуття; внутрішній контроль; позитивна самооцінка, оцінка свого життя в цілому; самопізнання), інтеррефлексивний (компетентність у взаєминах з оточенням, середовищем; гармонійні взаємини зі світом; усвідомлення людиною самої себе в контексті взаємин із собою, іншими людьми, суспільством, природою) (Весна & Ширяева, 2009). Бессонова Ю. В. розуміє психологічне благополуччя як «психічний феномен, цілісне переживання, яке відображає успішність функціонування людини в соціальному середовищі й супроводжується позитивним і довірливим ставленням до себе й до світу» (Бессонова, 2013, с. 33). Леонтьєв Д. О. розглядає психологічне благополуччя через поняття ресурсу й описує психологічно благополучну людину як таку, що володіє певною сукупністю позитивних особистісних ресурсів («особистісних добротностей», «особистих достоїнств»). Розглядають психологічне благополуччя через суб'єктивну оцінку людиною себе й свого життя, а також через аспекти позитивного функціонування особистості Шевеленкова Т. Д. і Фесенко Т. П. Спираючись на теорію Ріфф К., вони запропонували розглядати психологічне благополуччя особистості як складне переживання людиною задоволеності своїм життям, де одночасно відображені актуальні й потенційні аспекти життя особистості. Автори виділяють «актуальне психологічне благополуччя» (ступінь реалізованості основних компонентів позитивного функціонування) та «ідеальне психологічне благополуччя» (ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування). Причому уявлення людини про

«ідеальне» стає найважливішим інструментом оцінки свого існування тут і зараз (Шевеленкова & Фесенко, 2005, як вказано у Груб'як, 2017). Під час вивчення психологічного благополуччя проблемою є його категоріальне визначення. Багато авторів розглядають психологічне благополуччя як певне ставлення до себе й до свого життя (Бредберн Н., Ріфф К., Сайферт Т, Шаміонов Р. М.), інші автори — як особистісну якість, властивість (Вороніна А. В., Водяха С. А., Ідобаєва О. А.); ще одним підходом є розуміння психологічного благополуччя як переживання (Куликов Л. В., Козьміна Л. Б., Фесенко Т. П., Шевеленкова Т. Д.).

В евдемоністичній парадигмі розуміння психологічного благополуччя можна виділити дві групи. У першій групі теорій (Селігман М., Ріфф К., Леонт'єв Д. О., Ширяєва О. С. та ін.) психологічне благополуччя розглядається як сукупність психологічних рис, які забезпечують особистості високий рівень якості взаємодії з навколишнім світом, завдяки чому виникає відчуття задоволення собою й своїм життям. У другій групі теорій (Вороніна А. В., Гранкіна-Сазонова Н. В., Гуляєва О. В., Ідобаєва О. А., Кряж І. В., Сердюк Л. З.) психологічне благополуччя розуміється як інтегративна система якості особистості, яка досягається за рахунок повноцінного функціонування на всіх рівнях життєдіяльності: біологічному, індивідуально-психологічному, соціальному, духовному.

В основі гедоністичного підходу лежить ідея того, що рушійною силою людини є прагнення до насолоди. Близько за змістом до поняття «психологічне благополуччя» особистості стоїть поняття «задоволеність життям», яке в окремих психологічних дослідженнях розглядається як складова щастя, задоволеність працею, задоволеність життям (Ruggeri, Garcia-Garzon, & Maguire, 2020; Аргайл, 2007; Джидар'ян, 2013). Через поняття задоволеності життям підкреслюється близькість понять щастя, психологічного та суб'єктивного благополуччя. Для усвідомлення терміна необхідно звернутися до таких понять: «суб'єктивне» і «благополуччя». Згідно із семантичним аналізом, під суб'єктивним

благополуччям слід розуміти стан задоволення, який визначається людиною як суб'єктом та пов'язаний із досягненням необхідних благ і щастя, але не завжди збігається з об'єктивними умовами. До теорій гедоністичної спрямованості відносять уявлення про благополуччя Бредберна Н. і Дінера Е. Бредберн Н. визначив благополуччя як суб'єктивне відчуття загальної задоволеності життям і щастя (по суті це є сучасним розумінням суб'єктивного благополуччя) (Bradburn, 1969). Вчений розробив структуру благополуччя, яка складається із двох видів афекту — негативного і позитивного. Різниця між позитивним і негативним афектами є показником благополуччя, який відображає загальне сприйняття задоволеності або незадоволеності життям (Bradburn, 1969). На сьогодні майже загальноприйнятою є модель суб'єктивного благополуччя Дінера Е. (Diener, 1984, 1985). Дінер Е. увів поняття суб'єктивного благополуччя й описав трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, у якій усі три компоненти є відносно незалежними один від одного: задоволеність життям, позитивні та негативні емоції. У понятті «суб'єктивне благополуччя» підкреслюється, що зовнішні чинники діють на переживання благополуччя через суб'єктивне сприйняття, суб'єктивну інтерпретацію й суб'єктивну оцінку та зумовлені особливостями особистості. Оскільки суб'єктивне благополуччя – бінарне поняття, то його зміст може бути зрозумілий лише з урахуванням змісту кожної зі складових, тобто когнітивної та емоційної сторін самоприйняття. Дінер Е. розглядає суб'єктивне благополуччя як частину психологічного благополуччя та зазначає, що для опису психологічного благополуччя є необхідність вводити додаткові характеристики, як це зробила Ріфф К. (Diener, 1984; Diener, Suh, & Smith, 1999).

Поняття задоволеності та благополуччя особистості ґрунтуються на суб'єктивному емоційно забарвленому ставленні до подій. Внутрішній комфорт, рівновага, задоволеність якістю життя дозволяють відчутти себе щасливим, а це, у свою чергу, робить суб'єктивне благополуччя емоційно-

позитивним. Коваленко А. Б. розглядає психологічне благополуччя як феномен, який виражає ставлення людини до себе, а також процесів власного життя, які є значущими для нього і супроводжується суб'єктивним відчуттям задоволеності та щастя (Коваленко, 2017). Слід зазначити, що внаслідок невизначеності терміну «щастя» деякі психологи відмовлялися від його використання й замінювали терміном «суб'єктивне благополуччя» (Schuur & Kruijtbosch, 1995; Schueller & Seligman, 2010). Поняття суб'єктивного благополуччя виступає досить точним науковим еквівалентом поняття «щастя», розглянутого в парадигмі суб'єктивного переживання (Леонт'єв & Рассказова, 2006). Бонівелл І. зазначає, що поняття «суб'єктивне благополуччя» використовується в науковій літературі як заміник терміна «щастя» (Бонівелл, 2009).

У більшості авторів немає згоди щодо операціоналізації понять «суб'єктивне благополуччя» й «психологічне благополуччя». Так, багато вчених, серед яких Бахарєва Н. К., Куликов Л. В., Пучкова Г. Л., Санько К. О., Соколова М. В., Шаміонов Р. М., розглядають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного благополуччя. Згідно із твердженнями Созонтова А. Є., Лебедевої А. А., суб'єктивне благополуччя є індикатором психологічного благополуччя (Лебедева, 2012; Созонтов, 2006). Батурин Н. О., Башкатов С. О., Гафарова Н. В. розглядають суб'єктивне благополуччя як структуротвірний фактор особистісного благополуччя (Батурин, Башкатов, & Гафарова, 2013). Весна Є. Б., Ширяєва О. С. пропонують розглядати суб'єктивне благополуччя як один з основних критеріїв психологічного благополуччя (Весна & Ширяєва, 2009). У працях Бочарової О. Є. можна знайти трактування цих понять як синонімічних (Бочарова, 2008). Соколова М. В. розглядає суб'єктивне благополуччя із трьох сторін: 1) відповідність системі цінностей, прийнятій у культурі; 2) задоволеність життям, яка пов'язана зі стандартами «доброго життя»; 3) житейське (буденне) розуміння щастя як переважання позитивних емоцій над негативними (Соколова, 1996, як вказано у Вороніна,

2002). Пучкова Г. Л. виділила особливі психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя: 1) суб'єктивність; 2) позитивність вимірювання (не відсутність негативних чинників, а наявність певних позитивних показників); 3) глобальність вимірювання (оцінка всіх аспектів життя особистості за певний період) (Пучкова, 2003). Куликов Л. В. також підкреслює суб'єктивну природу благополуччя. У його розумінні, суб'єктивне благополуччя – це відносно стійке, значуще для особистості переживання, що є важливою складовою частиною провідного психічного стану. До того ж він відзначає, що людина здатна відчувати стан благополуччя і його відрефлексувати. У своїх працях Куликов Л. В. виділяє компоненти суб'єктивного благополуччя: 1) когнітивний (рефлексивний), який характеризує окремі аспекти життя людини; 2) емоційний, який відображає емоційне ставлення людини до обставин її життя (Куликов, 2007, 2008 як вказано у Козьминой, 2014). Бородкіна Є. В. підкреслює, що в понятті «суб'єктивне благополуччя» відображається вплив зовнішніх факторів на переживання особистістю благополуччя завдяки суб'єктивним сприйняттям, інтерпретації та оцінці того, що відбувається. Серед чинників суб'єктивного благополуччя нею виділені осмисленість життя і життестійкість людини (Бородкіна, 2012). Долгов Ю. М. зазначає, що суб'єктивне благополуччя передбачає наявність соціально-нормативних ціннісних настанов і пов'язане зі стереотипами, які вироблені в суспільстві та засвоєні суб'єктом у процесі соціалізації. Проблема суб'єктивного благополуччя зароджується в результаті процесу соціалізації, оскільки суспільство визначає компоненти суб'єктивного благополуччя, які впливають на задоволення потреб особистості. Суб'єктивне благополуччя – це тонко організоване почуття, яке відчуває кожна конкретна людина і яке визначається системою уявлень людини про себе, своє життя, взаємини (Долгов, 2013). Долгов Ю.М. виділяє дві підсистеми суб'єктивного благополуччя: когнітивну й емоційну. Когнітивна є комплексом уявлень про своє життя в цілому й про її окремі сторони. Виникаючі протиріччя можуть вносити когнітивний дисонанс у

розуміння життя як невизначеності. Емоційна підсистема проявляється через домінуючий емоційний тон у ставленні до життя. Це переживання, почуття, зумовлені успішним або неуспішним функціонуванням різних сфер життя. Дисонанс у різних сферах може викликати емоційний дискомфорт і почуття неблагополуччя, а позитивний емоційний фон, навпаки, свідчить про суб'єктивний добробут (Долгов, 2013).

Фундаментальними дослідженнями суб'єктивного благополуччя є роботи дослідника Шаміонова Р. М. Він описав власну структурно-функціональну модель суб'єктивного благополуччя, де суб'єктивне благополуччя — це інтегральне соціально-психологічне утворення, яке відображає певний рівень внутрішньої екології особистості: уявлення про себе, своє життя, свої взаємини. Унікальна система смислових утворень особистості відіграє важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя. Наприклад, значущі події, наявність смислів і цінностей забезпечують відчуття задоволеності життям і створюють зону суб'єктивного благополуччя. Автор вважає, що суб'єктивне благополуччя — це не переживання абсолютного щастя або задоволеності всього й всім, а стан динамічної рівноваги, що досягається різними переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності (Шамионов, 2006, 2015). Описуючи свою модель суб'єктивного благополуччя, Шамионов Р. М. зазначає, що для суб'єктивного благополуччя є характерним виконання чотирьох функцій:

- 1) регулятивної, яка полягає у врегулюванні та збереженні внутрішнього балансу власного самопочуття, ставлення до себе, ставлення до оточення. Таким чином, регулятивна функція сприяє адаптації людини в соціумі;
- 2) функція управління когнітивними процесами полягає в систематизації та інтегруванні досвіду, у співвіднесенні актуальних і перспективних знань та чуттєвого досвіду;
- 3) функція розвитку забезпечує прагнення особистості до саморозвитку, задоволення вищих потреб, збереження балансу;
- 4) поведінкова функція полягає у «виборі стратегій поведінки залежно від локусу благополуччя й спрямованості особистості» (Шамионов, 2008, с. 10).

Шаміонов Р. М. також вважає, що досягнення суб'єктивного благополуччя можливе за принципом ієрархічної будови потребнісної сфери Маслоу А. У теорії Маслоу А. підкреслюється, що перехід від однієї потреби до іншої є результатом задоволення першої (Маслоу, 1999, як вказано у Ворониной, 2002, 2005). У розумінні Маслоу А., суб'єктивне благополуччя — це не приватна ситуація, а узагальнена оцінка життя, задоволення тих потреб, яким людина надає особливого сенсу, а вища форма суб'єктивного благополуччя — самоактуалізація (Маслоу, 1982, як вказано у Ворониной, 2002). Незадоволеність потреби не означає обов'язкового зниження суб'єктивного благополуччя, навпаки, це може створити передумову для посилення активності особистості, спрямованої на задоволення потреби. Рефлексія ситуації та власних можливостей приводить до зміни індексу суб'єктивного благополуччя (Шамионов, 2008).

Суб'єктивне благополуччя часто вживається поряд із родинними поняттями, якими є поняття «щастя», «задоволеність життям». Однак Капрара Дж і Сервон Д. відзначають, що ототожнення благополуччя й щастя є не настільки універсальним, як здається, оскільки для деяких людей характерне висування на перший план наявності мети, осмислення життя, а не високої самооцінки або частого переживання щастя (Капрара & Сервон, 2003). Вважаємо, що найбільш повне визначення суб'єктивного благополуччя сформульоване Шаміоновим Р. М.. У його трактуванні, суб'єктивне благополуччя відображає власне ставлення людини до себе й життя, яке має значущість для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє й внутрішнє середовище і яке характеризується почуттям задоволеності (Шамионов, 2008). У структурі суб'єктивного благополуччя традиційно виділяють два основні компоненти: когнітивний і емоційний. До того ж суб'єктивне благополуччя людини відображає не стільки задоволеність обставинами життя, скільки стабільні особистісні характеристики.

В сучасній науці психологічне благополуччя розглядається не як прагнення до всеосяжного щастя та задоволеності життям, а як «переживання певних почуттів по відношенню до себе та свого життя в конкретний період часу» (Каргіна, 2016, с. 70). Українська дослідниця Каргіна Н. В. підкреслює, що крім емоційної складової благополуччя залишається й когнітивна складова, але «не в соціальному аспекті порівняння, а в порівнянні зі своїми переживаннями, наявними в життєвому досвіді» (Каргіна, 2016, с. 70). Отже, психологічне благополуччя є цілісним суб'єктивним переживанням, в основі якого лежить аналіз власного життєвого шляху.

Таким чином, в евдемоністичному підході (наприклад, Waterman et al., 2010) психологічне благополуччя розглядається залежно від повноти реалізації особистістю власного потенціалу й пов'язане зі смисловою наповненістю життя і процесом його проживання. У гедоністичному підході (наприклад, Bastian et al., 2014; Becker et al., 2019) психологічне благополуччя розглядається з позиції задоволеності – незадоволеності особистості власним життям і відображає переважання позитивної емоційної забарвленості над негативною. Синтез цих двох основних підходів став помітним в останні роки (Disabato et al., 2016; Lambert et al., 2015). Потрібно зазначити, що в сучасній психологічній науці розмежування понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя» є дискусійним. Одні дослідники розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя, інші – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного благополуччя. В окремих роботах зазначені поняття трактуються як синонімічні, але частіше ці поняття розглядаються як взаємодоповнювальні показники позитивного функціонування людини (Шевеленкова & Фесенко, 2005, як вказано у Груб'як, 2017). Класифікація підходів до проблеми благополуччя дозволяє виділити два його види: психологічне благополуччя, яке розуміється через поняття «особистісний потенціал», «позитивні риси», «психологічні ресурси» (Райан Р., Ріфф К., Леонтьєв Д. О., Селігман М., Олефір В. О.), і суб'єктивне благополуччя, яке

розглядається в межах понять «щастя», «задоволеність життям» (Бредберн Н., Дінер Е., Куликов Л. В., Шаміонов Р. М.). Воно включає психологічне функціонування, а також когнітивні й емоційні аспекти благополуччя (Tennant et al. 2007). На наш погляд, психологічне благополуччя є комбінацією позитивних афективних станів, таких, як щастя (гедоністична парадигма) й функціонування з оптимальною ефективністю в індивідуальному та соціальному житті (евдемоністична парадигма).

Проаналізувавши наукові джерела із проблеми дослідження психологічного благополуччя, ми з'ясували:

1. У дослідженнях психологічного благополуччя особистості утвердилися дві основні парадигми: евдемоністична і гедоністична. В евдемоністичній парадигмі предметом досліджень є психологічне благополуччя у контексті повноцінного функціонування особистості. Наголошується на процесі реалізації людиною внутрішньоособистісних ресурсів, результат якого відображається в переживанні нею повноцінності своєї життєдіяльності та досягненні стану психологічного благополуччя. У гедоністичній парадигмі предметом вивчення є суб'єктивне благополуччя. У центрі уваги – вивчення суб'єктивних переживань радості й щастя, які відчуває людина у зв'язку із задоволеністю собою і своїм життям.

2. Гедоністична та евдемоністична парадигми надають різного змісту поняттю «психологічне благополуччя»: від вузького трактування як позитивного емоційного стану з когнітивним і емоційним компонентами до широкого – як інтегративної системної якості особистості, що досягається за рахунок повноцінного функціонування на всіх рівнях життєдіяльності. Диференціювання суб'єктивного й психологічного благополуччя є досить умовним, оскільки концепції благополуччя мають інтегративний характер, але головною ознакою суб'єктивного благополуччя є саме суб'єктивна оцінка людиною свого життя.

### 1.3. Ресурси особистості як предмет дослідження в психології

У дослідному полі психологічної науки проблема ресурсів широко розглядається, проте єдиного термінологічного оформлення поняття «ресурс» не отримало. Ресурси розглядають у різних аспектах: ресурс як стратегія життя (Абульханова К. О., Анциферова Л. І., Кронік О. О.); ресурс як значущий фактор протистояння стресогенним впливам навколишньої дійсності (Мастен А., Рід М., Хобфолл С., Бодров В. О., Крюкова Т. Л., Петрова О. О., Хазова С. А.); ресурс як фактор позитивного розвитку, високих досягнень, ефективної саморегуляції (Гуляєва О. В., Дьомін А. М., Дика Л. Г., Корнілова Т. В., Крюкова Т. Л., Моросанова В. І., Сергієнко О. О., Толочек В. О., Штепа О. С., Ярош Н. С.); як ресурсні стани (Козлов В. В., Прохоров О. О.) та ін. У загальному розумінні «ресурс» розглядається як джерело сили людини, як сукупність цінностей, можливостей, які дозволяють реалізовувати діяльність, долати важкі життєві ситуації, вирішувати завдання «життєздатності» особистості (Шадриков, 1996).

Особлива увага приділяється особистісним ресурсам, які становлять складне утворення, що об'єднує внутрішні та зовнішні можливості, які сприймаються й використовуються як засоби досягнення позитивних результатів (Кожевникова, 2006). Розглядається поняття в різних напрямках досліджень: подолання стресу, емоційне вигорання, процес адаптації, різні кризи. Проблема вивчення особистісних ресурсів набуває великого значення під час дослідження життєдіяльності людини в умовах невизначеності. Як особистісний ресурс дослідники пропонують розглядати різні конструкти: оптимізм, життєстійкість, відповідальність, самоорганізацію, автономність, задовільну оцінку способу життя, суб'єктивну вітальність та ін. (Войтехович & Симонова, 2016). Особистісні ресурси зумовлюють успішність людини в навчальній та професійній діяльності, а також в особистісній сфері. Котова І. Б. зазначає, що ресурси є фундаментом у процесі побудови людиною образу світу та визначення в ньому свого місця, планування

власного життя, а також особливостей реагування на ситуації навколо (Котова & Аветян, 2013). Особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вище здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішним є подолання складних кризових ситуацій, невизначеності в різних сферах життя. Ресурс активується ситуацією (викликами), на яку реагує людина. Слід відзначити, що спочатку відбувається когнітивна оцінка ситуації та формування уявлення про достатність / недостатність ресурсів і можливості / неможливості подолання ситуації (виклику). Новгородська В. О., розробляючи проблему особистісних ресурсів здобувачів вищої освіти, визначає ресурс як взаємопов'язану сукупність особистісних якостей, реалізація яких забезпечує суб'єкту можливість особистісного розвитку, гармонійної взаємодії зі світом і з самим собою, успішну життєдіяльність (Новгородская, 2012). Постилякова Ю. В. розглядає особистісні ресурси в структурі подолання стресу й виділяє такі ресурси: впевненість у собі, здатність до саморозкриття, прийняття себе та інших, спрямованість на себе (Постилякова, 2004). Дика Л. Г. визначає особистісний ресурс як сукупність внутрішніх засобів, якими володіє суб'єкт та які він використовує для забезпечення ефективної діяльності та підтримки оптимального функціонального стану в процесі адаптації (Дика, 2003, 2012). Ряд учених (Дмитрієва Є. М., Левицька Т. Є.), які займалися вивченням особистісних ресурсів військовослужбовців, що брали участь у сучасних війнах, визначили, що до їхніх ресурсів відносяться життєстійкість, цілеспрямованість, наявність смислів і суб'єктивне благополуччя, які сприяють покращенню рівня адаптивних можливостей особистості та збереженню психічного здоров'я (Левицкая & Зайцев, 2008). Леонтьев Д. О. говорить про більш загальне поняття ресурсів як засобів, що використовуються для досягнення мети. При цьому, залежно від обставин, цілей та мотивів діяльності, ресурсом може виступати той або інший зовнішній об'єкт або внутрішня індивідуальна характеристика (Леонтьев, 2016). Іванова Т. Ю. продовжує ідеї Леонтьєва Д. О. та розуміє під

особистісними ресурсами властивості особистості, прояв яких впливає на міру особистісного благополуччя. Серед таких властивостей авторка виділяє життєстійкість, почуття зв'язності, толерантність до невизначеності, оптимізм, самооцінку, самоефективність, самоконтроль. Також серед особистісних ресурсів розглядаються настанови, риси, стратегії поведінки, стратегії подолання стресу, цінності та ін. (Иванова, 2016).

На сьогодні не існує однозначного визначення особистісного ресурсу та діагностичного інструментарію. Різні методики застосовуються для діагностики особистісних якостей, що входять до структури особистісного ресурсу. У всіх запропонованих визначеннях акцентується потенційна доступність ресурсів, їхнє використання в разі потреби для досягнення позитивних результатів (задоволення потреб, зниження невизначеності, забезпечення ефективності життєдіяльності).

У соціальних науках разом із поняттям «ресурс» часто використовують поняття «потенціал», «особистісний потенціал». Роттер Д у межах теорії соціального навчання використовує поняття «поведінковий потенціал», Левін К. за допомогою потенції описує психологічну силу, Роджерс К. вважає, що людина реалізує свій потенціал, використовує всі можливості для досягнення повноцінного функціонування особистості. Маслоу А. розглядає потенціал і говорить про те, що при його адекватному використанні людина здатна досягти «самоактуалізації». Келле В. окремо виділяє інтелектуальний потенціал, який включає здатність до постановки цілей й активний пошук засобів для їхньої реалізації (Келле, 2011). Келле В. вважає, що «можливості не можуть нескінченно накопичуватися. Повністю або частково вони повинні перетворюватися на дійсність, тобто реалізовуватися в людській діяльності» (Юдин, 2009). Маклаков А. Г. у своїх роботах описує адаптаційний потенціал через особистісні якості: толерантність до стресу; самооцінку й саморегуляцію; відчуття соціальної підтримки; рівень конфліктності особистості (Маклаков, 2001). Клочко В. Є. й Галажінській Є. В. уводять поняття «інноваційний потенціал», який включає такі елементи: особистісні

якості (толерантність до невизначеності, здатність до виправданого ризику, відповідальність, креативність); компетенції (проектну, комунікативну, інформаційну); вітальність (життєстійкість, працездатність, саморегуляція, орієнтація на певну якість життя) (Клочко & Галажінській, 2009). Леонтьєв Д. О. використовує термін «особистісний потенціал». Незважаючи на те, що поняття «особистісний потенціал» є близьким за змістом до поняття ресурсу, їхнє значення є досить різними. На думку Леонтьєва Д. О., особистісний потенціал постає як «інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості та формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості» (Леонтьєв, 2011, с. 3). Особистісний потенціал розглядається як системна характеристика особистісної зрілості й реалізується через здійснення діяльності (Петровский, 1996). Серед сучасних українських науковців значний внесок у вивчення особистісного потенціалу належить Олефіру В. О. Він розглядає особистісний потенціал як інтегральну характеристику особистості, яка дозволяє ефективно долати стрес «завжди в напрямку особистісного зростання» (Олефір, 2012b, с. 223). «Поняття потенціалу змістовно розкриваються через співвідношення з поняттям можливості, проте воно не тотожне з ним. Потенціал є різновидом можливості, але, на відміну від можливості, є можливістю, що володіє одночасно силою на своє здійснення, прагне до своєї реалізації» (Олефір, 2012a, с. 2). У структурі особистісного потенціалу було виділено регуляторні та когнітивно-рефлексивні змінні (Олефір, 2015b). У дослідженні (Олефір, 2012b) було з'ясовано, що чим вище рівень особистісного потенціалу, тим більш конструктивні копінги застосовуються особистістю та вище психологічне благополуччя й навпаки. Таким чином, «особистісний потенціал опосередковано, через вибір копінг-стратегій, впливає на психологічне благополуччя» (Олефір, 2012b, с. 225).

Поряд із термінами «психічний ресурс» і «особистісний потенціал» можна побачити поняття «соціально-психологічний капітал особистості», що

означає динамічну систему взаємин особистості та становить ресурс, який сприяє досягненню людиною різних цілей (Татарко, 2014). У деяких авторів знайдено згадки про «ресурсні стани» (Козлов, 2014) або ресурсну роль психічних (зокрема пізнавальних або рефлексивних) процесів (Богомаз & Баланев, 2009; Карпов, 2005; Прохоров & Чернов, 2012; Шадриков, 2012). Акцентується й той факт, що одним із найбільш дієвих ресурсів можуть виступати цінності та смисли (Прохоров, 2009 та ін.).

Таким чином, особистісні ресурси становлять актуальні й потенційні засоби та умови реалізації інтересів, досягнення бажаних результатів або цілей людини як суб'єкта в складних життєвих і професійних обставинах, ситуаціях невизначеності. Це внутрішні й зовнішні можливості, які сприймаються та використовуються як засоби досягнення позитивних результатів. Існує багато близьких за значенням понять: «особистісний потенціал» «психологічні резерви», «внутрішні резерви», «адаптаційний потенціал», які іноді застосовуються як синоніми до поняття особистісного ресурсу.

Дослідження Львової О. М. показало, що вплив особистісних ресурсів на психологічне благополуччя носить переважно непрямий характер і обумовлено контекстом ситуації. У ситуації загрози благополуччю особистісні ресурси опосередковують оцінку зовнішньої ситуації та зменшують ступінь впливу негативних подій на благополуччя суб'єкта (Львова, 2017, с. 140).

Спираючись на літературний огляд, у дослідженні серед особистісних ресурсів, в якості ресурсів психологічного благополуччя, ми виокремили для вивчення життєстійкість, почуття зв'язності, толерантність до невизначеності, автономність в контексті суб'єктної регуляції, довіру до себе.

#### **1.4 Диспозиційні утворення як особистісні ресурси**

У сучасній психології особистість зазвичай розглядають як активного суб'єкта, який впливає на своє життя та діяльність (Асмолов, 2007; Леонтьев,

2014). Для ефективної життєдіяльності необхідним є набір особистісних якостей, які опосередковують успішність освоєння та виконання діяльності. Залежно від особливостей вибірки, середовищних та ситуаційних чинників для підтримки психологічного благополуччя й успішного подолання ситуації невизначеності необхідні різні особистісні ресурси – особистісні диспозиції. Термін «диспозиція» використовується для позначення усвідомленої готовності особистості до оцінки ситуації та поведінки, що обумовлена її попереднім досвідом. Близька диспозиційна концепція Ядова В. О., де поведінка особистості аналізується у зв'язку зі станом її готовності до певної активності. Особистісні диспозиції розглядаються як фіксовані в досвіді людини схильності сприймати й оцінювати навколишні умови та діяти в них певним чином (Ядов, Магун, & Борзикова, 1979, с. 3). Шаповал І. А. розглядає диспозиції особистості, як такі, що висловлюють її внутрішні смислові позиції по відношенню до соціального світу у вигляді системи її свідомо виборчих зв'язків з різними сторонами цього світу (Шаповал, 2017).

У результаті проведеного огляду літератури були виділені ключові особистісні диспозиції, які є основними предикторами, ресурсами психологічного благополуччя, задоволеності життям й успішного подолання невизначеності життя: життєстійкість, почуття зв'язності, толерантність до невизначеності, довіра собі, автономність–залежність, особистісні цінності. Означені особистісні диспозиції були обрані як ресурси з таких причин:

- у дослідженнях було показано їхню ключову роль для регуляції діяльності людини та її психологічного благополуччя (Judge, Bono, & Locke, 2000; Hobfoll, 2012; Luthans & Youssef, 2017 та ін.);

- життєстійкість, почуття зв'язності, толерантність до невизначеності, автономність є інтегральними конструктами, які можуть виступати одночасно і самостійним ресурсом, і фактором, що мобілізує «вмикання» інших ресурсів людини.

У наше емпіричне дослідження було додано довіру до себе та цінності, роль яких недооцінена в дослідженнях психологічного благополуччя в

контексті невизначеності, хоча існує значний масив даних, що свідчать про важливість цих властивостей для психологічного благополуччя.

#### **1.4.1 Особистісна диспозиція «життестійкість» як ресурс людини**

У процесі вивчення проблеми подолання різних стресів у житті дослідниками Мадді С., Кобаса С. був розроблений конструкт життестійкості (Maddi, Khoshaba, & Resurreccion, 2011; Мадди, 2005). Поняття «життестійкість» (від англ. *hardiness* — «витривалість», «стійкість») — це інтегративна психологічна якість людини, яка об'єднала в собі здатність приймати та справлятися з викликами життя, а також внутрішній локус контролю з прийняттям відповідальності за події, що відбуваються, і залученість до цих подій. Це властивість особистості, яка об'єднує в собі три порівняно автономні компоненти-настанови: залученість, контроль та прийняття ризику.

Залученість — компонент у структурі життестійкості, який підтримує відчуття особистісної значущості в системі міжособистісних стосунків, мотивує до реалізації планів (Александрова, 2004), накопичення ресурсної бази (Селигман, 2006). Залученість у структурі життестійкості характеризує людину, що прагне отримувати задоволення від власної діяльності та активно освоювати навколишній світ.

Контроль — компонент у структурі життестійкості, який мотивує людину на пошук варіантів подолання стресових ситуацій, формує переконаність у наявності зв'язку між діями людини та їхніми результатами.

Прийняття ризику — компонент у структурі життестійкості, що дозволяє особистості залишатися відкритою до навколишнього світу, сприймати події одночасно як виклик і як можливість набути новий досвід (Леонт'єв & Рассказова, 2006).

Ці компоненти взаємодоповнюють один одного й формують особистісну диспозицію — життестійкість, яка допомагає адекватно долати виклики невизначеності, здійснювати вибір між минулим і майбутнім.

Мадді С. стверджує, що людина знаходиться в ситуації постійного вибору між минулим (те, що вже є знайомим, зрозумілим) або майбутнім (те, що є новим, непередбачуваним, невизначеним). Життестійкість у цьому процесі виступає ресурсом, який сприяє подоланню невизначеності та тривоги, пов'язаних із вибором майбутнього. Завдяки дослідженням (Мадді, 2005) було виявлено, що життестійкість є базовою характеристикою особистості, яка сприяє підвищенню ефективності життєдіяльності, пізнавальної активності, фізичної стійкості, покращує психічне та соматичне здоров'я (Maddi, 2002). У концепції Мадді С. життестійкість представлена як внутрішня настанова особистості, яка дозволяє знижувати вплив стресогенних змінних. Соціальне оточення через натхнення й допомогу, яку надає людині, може виступати підтримкою життестійкості. Автор зазначає, що життестійкість формується в ранні роки на основі досвіду взаємин дитини зі своїми батьками; у дорослому віці вона підтримується й розвивається завдяки турботі про себе, допомозі та схваленню з боку оточення (Maddi, 2002; Maddi et al., 2011).

Завдяки життестійкості людина розглядає нові ситуації як виклик і сприятливу можливість для реалізації свого творчого потенціалу, для розвитку своєї особистості та психологічного зростання. Із плином часу, завдяки високому рівню життестійкості, мислення й поведінки, людина стає більш гнучкою, що дозволяє швидко адаптуватися й постійно розвиватися (Богомаз & Баланев, 2009). У теорії салютогенезу Антоновський А. звертає увагу на ресурсні характеристики людини, на її потенціал і вміння виживати у важких ситуаціях та не концентруватися на проблемах і нестабільності. У межах указаної теорії центральною характеристикою життестійкості, здатності людини ефективно впоратися з важкими життєвими ситуаціями вважається досвід людини, сформована на основі досвіду компетентність (mastery) (Aldwin, Sutton, & Lachman, 1996), яка представлена трансформаційним копінгом, життестійкими настановами, життестійким ставленням до оточення та є показником психосоматичного здоров'я,

мотивує суб'єкта на перетворення стресогенних життєвих подій (Antonovsky, 1979 as cited in Eriksson & Lindström, 2007).

У російську психологію поняття життєстійкості було введене Леонт'євим Д. О. і розуміється як певна система переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Вчений зазначає, що «вирозність компонентів життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання (hardy coping) стресових подій та сприйняття їх як менш значущих» (Леонт'єв & Рассказова, 2006, с. 5).

У наукових працях дослідників життєстійкість розглядається в тісному зв'язку з особистісними цінностями, внутрішньою мотивацією, відповідальністю. У зв'язку з цим поняття «життєстійкість» часто бачимо в сукупності з іншими феноменами, наприклад особистісним потенціалом, стійкістю, життєздатністю, зрілістю (Александрова, 2004; Логинова, 2010; Олефір, 2012а, 2012б). За даними досліджень, життєстійкість є фундаментальною особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресових факторів на психічне здоров'я людини та результативність її діяльності (Богомаз & Баланев, 2009). Леонт'єв Д. О. з колегами включає життєстійкість до структури особистісного потенціалу (Леонт'єв, 2002; Леонт'єв & Рассказова, 2006; Олефір, 2012а, 2012б). С.О. Богомаз розглядає життєстійкість як один із компонентів інноваційного потенціалу людини (Богомаз & Баланев, 2009). Сагалакова О. А., Труєвцев Д. В. розглядають життєстійкість як систему переконань людини про наявність у неї здібностей до подолання перешкод, що виникають, ресурсів розвитку, навичок адекватного протистояння стресовим ситуаціям (Сагалакова, Труєвцев, & Сагалаков, 2016). Соболева О. В. визначає життєстійкість як складне структуроване психологічне утворення, що складається із системи переконань, які сприяють готовності управляти складними й непередбачуваними ситуаціями (Соболева & Шумакова, 2014а, 2014б). На думку дослідниці, до феномену життєстійкості включені різні критерії:

поведінковий (навички подолання), когнітивний (оцінка й осмислення ситуації), емоційний (реагування в помилковій ситуації), мотиваційний (мотив діяльності) (Соболева & Шумакова, 2014а).

Водяха С. А. вивчає життєстійкість у контексті посттравматичного відновлення й на підставі наявних даних (Peterson & Seligman, 2004; Yehuda & Flory, 2007) ним описані три підходи до тлумачення життєстійкості: 1) життєстійкість – це відновлення після переживання травмувальної події до нормального або базового рівня; 2) життєстійкість виникає або функціонує як можливий підсумок переживання життєвих труднощів; 3) життєстійкість як здатність протистояти негативним змінам ситуації й залишатися в стабільному стані, незважаючи на негативні впливи (Водяха, 2014, 2015). Дослідниця Фомина А. М. (Фомина, 2012) підкреслює, що життєстійкість особистості проявляється на трьох рівнях із різним результатом: а) на психофізіологічному – через здатність та готовність витримувати стресову подію, не знижуючи успішності діяльності; б) на особистісно-смісловому – через позитивне світовідчуття, підвищення якості та осмисленості життя; с) на соціально-психологічному – через формування ефективної саморегуляції та самореалізації завдяки адаптації до соціуму (Фомина, 2012).

Дослідники Муртазіна І. Р. та Муртазіна Є. П. (Муртазіна & Муртазіна, 2014) розглядають життєстійкість у межах проблеми прийняття рішень, оскільки людина, яка будує вибір на користь майбутнього (невідомості), має більш високий рівень життєстійкості, порівняно з тим, хто вибирає минуле (незмінність). Життєстійкість допомагає суб'єкту в процесі здійснення виборів виробити свій індивідуальний, а не зумовлений вимогами природи або соціуму життєвий стиль.

Багато російських дослідників: Кузнецова А. О., Нікітіна О. В., Нікітіна О. О., Соболева О. В., Шумакова О. О., а також Муртазін І. Р. — говорять про те, що життєстійкість є особистісним адаптаційним ресурсом іноземних здобувачів вищої освіти.

У розумінні української дослідниці Титаренко Т.М., життєстійкість — це вміння ефективно функціонувати незважаючи на життєві труднощі. Життєстійкість дозволяє досягати балансу між адаптацією до нових вимог та повноцінним, гармонійним життям (Титаренко & Ларіна, 2009, с.4). На думку Чиханцової О. А., життєстійкість пов'язана не лише зі ставленням людини до важких життєвих обставин, але й зі ставленням до поточного життя (Чиханцова, 2016). Лапкина О. В. стверджує, що життєздатна людина не тільки зберігає віру в себе й свої сили, а й ефективно трансформує власні настанови, навички та здібності відповідно до нового досвіду. Також дослідниця підкреслює, що «життєстійкість особистості у звичних умовах прихована від уваги як самої особистості, так і оточення та виявляється в ситуації стресового виклику, тривоги, перебудови звичних уявлень про себе та інших» (Лапкина, 2015, с.131). Дослідження Кузнецова М. А. та Зотової Л. М. дозволили з'ясувати, що рівень життєстійкості студентів пов'язаний з особливостями їхньої внутрішньої картини здоров'я та із самооцінкою здоров'я в психологічній, соціальній, фізичній та інших сферах і сприйняття зовнішнього середовища як здорового (Кузнецов & Зотова, 2017).

Багато досліджень присвячено вивченню взаємозв'язку життєстійкості та благополуччя (Хармс П., Шахдаді Х., Ю Дж., Артюхіна Н. В., Балабанова К. В., Варіна К. Б., Григор'єва Ю. Б., Ларіна Т. О., Олефір В. О., Рагуліна О. О., Сердюк Л. З., Титаренко Т. М. та ін.). Дослідження зарубіжних вчених демонструють існуючий позитивний взаємозв'язок між психологічним благополуччям та життєстійкістю (Tugade & Fredrickson, 2004; Ong & Wallace, 2006; De Caroli & Sagone, 2016 та ін.). У дослідженні Ю Дж. & Че С. було підтверджено, що життєстійкість студентів-медиків є одним з важливих факторів, що пояснює їх психологічне благополуччя, а також те, що життєстійкість є важливою змінною в покращенні стану психологічного благополуччя (Yu & Chae, 2020). Російськомовні вчені також активно займаються проблемою вивчення

взаємозв'язку життєстійкості та благополуччя. В роботі Черткової Ю. Д. показано, що всі три компоненти життєстійкості мають досить тісні зв'язки з суб'єктивним благополуччям, а також те, що життєстійкість може розглядатися як модератор між впливом негативних життєвих подій на загальну задоволеність життям та благополуччя (Черткова, 2016; Петровская, 2020 та ін.). Лакомська А. В. в дослідженні взаємозв'язків життєстійкості та психологічного благополуччя хворих зрілого віку з кардіопатологією з'ясувала, що життєстійкість у здорових людей безпосередньо взаємопов'язана з психологічним благополуччям, а у хворих з кардіопатологією дані взаємозв'язку нечисленні (Лакомская, 2015). Дані дослідження Митрофанової О. М. свідчать про те, що значна частка психологічного благополуччя особистості пояснюється таким особистісним ресурсом як життєстійкість. Студенти, які володіють високим рівнем життєстійкості, будуть володіти і високим рівнем психологічного благополуччя, тобто життєстійкість впливає на переживання психологічного благополуччя (Митрофанова, 2018, с. 250). Українські дослідники також активно вивчають проблему життєстійкості та благополуччя. Сердюк Л. З. було встановлено, що психологічне благополуччя має тісні зв'язки з ціннісно-смысловими орієнтаціями та життєстійкістю людини (Сердюк, 2017). Результати дослідження Горбаль І. С. демонструють, що життєстійкість дозволяє людям переживати складні життєві ситуації, зберігаючи психологічну стабільність, а висока міра життєстійкості пов'язана із задоволеністю життям (Горбаль, 2012). Каргіна Н. В. зазначає, що тісні позитивні взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та життєстійкістю свідчать про те, що «життєстійкість стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя» (Каргіна, 2017, с.128). Олефір В. О. доводить існування регуляторного впливу життєстійкості на психологічне благополуччя особистості, який опосередковується копінг-стратегіями (Олефір, 2011).

У дисертаційному дослідженні використовується категорія «життєстійкість» як ресурс, змінна успішного подолання складних ситуацій, невизначеності. Найчастіше готовність приймати невизначеність пов'язують з життєстійкістю особистості. «Готовність долати виникаючі життєві труднощі, витривалість, яка дозволяє менш залежати від ситуативних переживань, особливо в ситуації невизначеності може обумовлюватися рівнем життєстійкості» (Терехова & Трофимова, 2015, с. 67). Ця особистісна диспозиція наділяє людину здатністю адаптуватися до мінливих умов життя, до вольового подолання важких життєвих ситуацій, а також формує стійкі переконання про те, що події, які відбуваються, — це сприятливе поле для помилок і набуття власного досвіду, та будь-які труднощі, що виникають, можна трансформувати в можливості для розвитку особистості.

#### **1.4.2 Особистісна диспозиція «почуття зв'язності» як ресурс людини**

У питаннях здоров'я, як фізичного, так і психологічного, тривалий час основним підходом виступав патогенез, у межах якого вивчалися походження хвороби та її профілактика. На сьогодні основна група дослідників, як теоретиків, так і психологів-практиків, доходять висновку, що в боротьбі з хворобами, під час подолання складних ситуацій, кризових етапів життя основний фокус уваги повинен залишатися не стільки на самій проблемі та її вирішенні, а перш за все на ставленні особистості до проблеми. Ізраїльсько-американський медичний соціолог Антоновський А. увів термін «салютогенез» в 1980-х роках як додатковий термін для визначення патогенезу. Згідно з моделлю салютогенезу, здоров'я — це не стан, а процес. У салютогенній концепції здоров'я (*salutogenic concept*) А. Антоновського, яка фокусується на чинниках здоров'я та благополуччя, а не на чинниках, які руйнують їх, фундаментальним механізмом, що зміцнює здоров'я, виступає почуття зв'язності (когерентності) (Eriksson & Lindström, 2007). Поняття «почуття зв'язності» (англ. «*sense of coherence*») розуміється вченим як

когнітивна оцінка рівня збагненності подій життя (збагненність), когнітивна оцінка наявних ресурсів, необхідних для того, щоб управляти подіями (керованість), а також емоційно-ціннісна оцінка подій як життєвих викликів, що стоять того, щоб вкладати в них свою енергію (осмисленість) (Антоновский, 1987, як зазначено у Трошихина & Манукян, 2017, с. 214). Сучасні зарубіжні дослідники трактують термін «почуття зв'язності» як здатність особистості до когнітивно-емоційного сприйняття навколишніх стимулів як таких, що контролюються людиною. Розвинуте почуття зв'язності дозволяє розглядати навколишні стимули як зрозумілі, як такі, що піддаються управлінню та трансформації (Krok & Kleszczewska-Albanska, 2019). Українська вчена Ружицька М. С. зазначає, що почуття зв'язності — це диспозиція, яка виражає тривалі, однак динамічні переконання, що дозволяють сприймати навколишнє середовище, як структуроване, передбачуване та таке, що піддається поясненню (Ружицька, 2014).

Конструкт «почуття зв'язності» подібний до поняття життестійкості й також у своїй структурі має три взаємопов'язані компоненти (Eriksson & Lindström, 2007; Super et al., 2015; Volanen, 2011):

- збагненність — ступінь сприйняття людиною інформації, що надходить, як такої, що є впорядкованою, ясною й структурованою, або, навпаки, тривожною, хаотичною, непередбачуваною, яка сприяє сприйняттю стресової події не як випадкової, а як ланки в ланцюгу життєвих подій. Людина не прагне осягнути світ прямо зараз, а розглядає можливість осягнути його в цілому;

- керованість — ступінь сприйняття людиною власних ресурсів як достатніх для того, щоб ефективно впоратися з вимогами навколишнього середовища. Розглядаються всі ресурси: ресурси, які людина має у своєму розпорядженні безпосередньо зараз (внутрішні, особистісні), і ресурси, які знаходяться в полі зору та які можливо контролювати (зовнішні, соціальні);

- осмисленість — осмислення ситуацій, що виникають, та їх адекватне оцінювання з точки зору необхідності мобілізації ресурсів. Осмисленість

ситуації є фундаментальною умовою для мобілізації ресурсів з метою подолання труднощів, що постійно виникають, та збереження фізичного здоров'я (Eriksson & Lindström, 2007). Вона вказує на те, що навколишній світ є небайдужим людині.

Слід зазначити, що особистість виступає в ролі модератора в подоланні стресу та підтриманні фізичного й психологічного благополуччя, а здоров'я виступає результатом дії усіх трьох вищезначених компонентів. Розвинене почуття зв'язності зумовлює готовність людини самотійно знаходити й мобілізувати власні ресурси та ресурси, надані навколишнім середовищем.

Антоновський А. стверджує, що розвинене почуття зв'язності є предиктором фізичного, ментального здоров'я та психологічного благополуччя (Antonovsky, 1987 as cited in Eriksson & Lindström, 2007; Suominen, Carlen, & Lindmark, 2020) й проявляється на трьох рівнях: 1) позитивні фізіологічні зміни психосоматичним шляхом (нормалізація роботи імунної системи); 2) уникнення невиправданого ризику; 3) сприйняття подій, що відбуваються, як менш загрозливих і більш керованих (Осин, 2007, 2013). Люди з високим рівнем почуття зв'язності в ситуаціях невизначеності та стресу діють більш активно; вирішуючи проблеми, вони готові звертатися по підтримку до оточення, упевнені в собі й соціально компетентні.

Як і в ситуації з життестійкістю, на формування почуття зв'язності впливають враження дитинства і юності людини, взаємини з батьками та важливими дорослими. Антоновський А. припускав, що почуття когерентності досягає свого піку в ранньому дорослому віці й після цього може тільки підтримуватися на цьому рівні або з часом слабнути (Antonovsky, 1987 as cited in Eriksson & Lindström, 2007; Takeuchi & Yamazaki, 2010). Осін Є. М. пише, що протягом життя індивідуальний рівень почуття зв'язності змінюється залежно від кризових трансформацій життєвих обставин (Осин, 2007, 2013).

Продовжують досліджувати проблему почуття зв'язності сучасні вітчизняні дослідники (Буланов В. А., Ружицька М. С.) та зарубіжні дослідники (Ерікссон М., Ліндман У., Ленсіміс Х., Соумінен С., Сацук А.). Дослідження науковців дозволяють з'ясувати, що людина з розвиненим почуттям зв'язності успішно подолає скрутні життєві обставини, на відміну від людини зі слабкими рівнем розвиненості почуття когерентності (Pallant & Lae, 2002; Patalay & Fitzsimons, 2016). Ще однією групою авторів (Moksnes & Espnes, 2017) був виявлений зв'язок між почуттям зв'язності та емоційними станами особистості, зокрема тривогою та депресією. Респонденти з низьким рівнем розвиненості почуття зв'язності частіше відчували депресивний настрій, тривогу. Португальські дослідники (Коунтіно В., Хеймер М.) зазначають, що розвинене почуття зв'язності пов'язане з поведінкою щодо здоров'я, наприклад, поліпшення гігієни порожнини рота, свідоме використання ліків, відмова від куріння, зниження споживання алкоголю, заняття спортом. Також підкреслюється захисна роль почуття зв'язності щодо зменшення впливу, викликаного несприятливими ситуаціями, такими, як хвороба або навіть війна (Coutinho & Heimer, 2014). Дослідження (Masanotti, Paolucci, & Caricato, 2020) показали, що низька розвиненість почуття зв'язності є предиктором депресивного стану, вигорання, незадоволеності роботою серед медсестер; отже, почуття зв'язності може бути ресурсом, що сприяє зміцненню здоров'я.

Дослідження серед медичних працівників Іспанії, які надавали допомогу пацієнтам хворим коронавірусом (COVID-19), показало наявність зв'язку між почуттям зв'язності та зниженням психологічного благополуччя в умовах стресу – низький рівень почуття зв'язності відповідає самому високому відсотку дистресу (Gomez-Salgado, 2020). Результати подібного дослідження, але на медичних працівниках Малайзії, також демонструють, що почуття зв'язності сприяє психологічному благополуччю і здатності справлятися з проблемами (Sethuraman, 2020). У немедичних працівників були отримані аналогічні результати: низький рівень почуття зв'язності

відповідає самому високому рівню дистресу, та навпаки (Ruiz-Frutos, 2021). Дослідниками (Schäfer et al., 2020) було виявлено, що рівень стресу вищий у респондентів з нижчим рівнем почуття зв'язності, і навпаки, респонденти, які відчували стрес нижче середнього, мали підвищений рівень почуття зв'язності.

Таким чином, почуття зв'язності багатьма зарубіжними авторами розглядається як окремий ресурс для подолання складнощів, а також при плануванні дій щодо зміцнення здоров'я. Дослідження Нільсона К. та колег показали, що чоловіки мають більш розвинене почуття зв'язності, а також, що почуття зв'язності й відчуття власного благополуччя збільшувалися з віком в обох статей (Nilsson, Leppert, & Starrin, 2009). Таким чином, результати показують, що почуття зв'язності може розвиватися протягом усього життя.

Існують також емпіричні дослідження, що присвячені вивченню взаємозв'язку між почуттям зв'язності та психологічним благополуччям особистості. У дослідженні (Maass et al, 2016) продемонстровано, що почуття зв'язності виступає предиктором психологічного благополуччя, а саме є предиктором задоволеності життям. Дані колективу дослідників (Mc Gee et al., 2018) свідчать про те, що почуття зв'язності виконує роль модератора, який знижує негативний вплив стресу на психологічне здоров'я та благополуччя особистості, є важливим механізмом, який лежить в основі зміцнення стресостійкості та психологічного благополуччя. Дослідження Федосенко Е. В., яке було присвячене вивченню благополуччя особистості під час і після самоізоляції показало, що існує величезний індивідуальний діапазон в здатностях людини, які дозволяють справлятися з соціальною ізоляцією та стресом. Одним з факторів, завдяки чому людина здатна чинити опір несприятливим впливам середовища, авторка називає почуття когерентності, яке дозволяє людині усвідомлювати і контролювати ситуацію, завдяки власній активності, впевненості в собі і своїй значущості (Федосенко, 2020).

Узагальнюючи все вищесказане, зазначаємо, що почуття зв'язності є ресурсом, який допомагає успішному протистоянню стресу та боротьбі з важкими ситуаціями, та веде до зміцнення здоров'я та досягнення благополуччя. Почуття зв'язності як загальна орієнтація особистості характеризує, якою мірою людина усвідомлює своє життя як збагненне, кероване та осмислене. Щастя — це результируючий стан життя, досягти якого можна за допомогою почуття зв'язності, що, у свою чергу, актуалізує наявні внутрішні та зовнішні ресурси людини.

### **1.4.3 Особистісна диспозиція «толерантність до невизначеності» як ресурс людини**

Поняття «толерантність до невизначеності» та «інтолерантність до невизначеності» були введені в психологічну науку в середині 20-го століття. Уперше терміни було вжито в 1948 й 1949 роках в роботах Френкель-Брунsvік Е. у межах вивчення проблем етнічних стереотипів та антисемітизму й авторитаризму (Адорно Т., Левінсон Д., Санфорд Н. та ін.). Вона визначає толерантність до невизначеності як емоційну та перцептивну особистісну змінну (Frenkel-Brunswik, 1949; Furnham, 1994; Furnham & Marks, 2013). У 1962 році Баднер С. зазначає, що толерантність до невизначеності та інтолерантність до невизначеності слід розуміти як рису особистості (Budner, 1962, p. 29). У російськомовному просторі вивчення толерантності до невизначеності розпочинається тільки в 90-ті роки ХХ століття (Луковицкая, 1998). Термін «інтолерантність» (intolerance) позначає індивідуальну тенденцію сприймати та інтерпретувати ситуацію (навколишнє середовище) як загрозу або джерело дискомфорту. Термін «толерантність» (tolerance), навпаки, позначає, що людина сприймає та інтерпретує ситуацію як джерело особистісного розвитку та зростання.

Останнім часом спостерігається активізація уваги дослідників до проблеми толерантності до невизначеності, що зумовлено складними соціально-політичними умовами життя, «століттям невизначеності» (Мей Р.),

через які люди втрачають упевненість у своєму житті, відчують страх і розгубленість. Протягом певного часу толерантність до невизначеності розглядалась як психологічна риса особистості (Андерсон С., МакДональд А., МакКлайн Д., Нортон Р., Хазен Б., Шварц А.) та як динамічна характеристика особистості (Кленке К., Лане М., Лехтінен Е., МакКоллум Д., Меренлутто К.). Сучасні дослідники розглядають толерантність до невизначеності як стійку особистісну диспозицію (Budner, 1962; Солдатова & Шайгерова, 2008; Корнилова, 2010a, 2010b; Корнилова, Чумакова, & Новикова, 2014). У зарубіжних дослідженнях толерантність до невизначеності розуміється як здатність людини сприймати напругу, яка виникає через невизначеність, протистояти невизначеності та відчувати себе безпечно в суперечливих життєвих ситуаціях (Buhr & Dugas, 2006; Grenier, Barrette, & Ladouceur, 2005; Kirton, 2010; Stoycheva, 2010). Інтолерантність до невизначеності визначається як диспозиційний страх, що лежить в основі емоційних труднощів і приводить до тривоги в тих випадках, коли невідоме сприймається посилено (Fergus, 2013). Інтолерантність до невизначеності містить в собі негативну реакцію незалежно від раціональної можливості подолання невизначеності (Hong & Lee, 2015). Тому інтолерантність до невизначеності іноді розглядається як компонент тривожних розладів (Morriss et al., 2016).

У російськомовних дослідженнях толерантність до невизначеності трактується як інтегральна особистісна характеристика, як психологічна стійкість, система особистісних і групових цінностей, особистісних настанов і сукупностей різнорівневих індивідуальних властивостей (Солдатова & Шайгерова, 2008). Є.Г. Луковицька толерантність до невизначеності розглядає як соціально-психологічну настанову, яка включає три взаємодоповнювальні елементи: оцінку невизначеності, емоційне реагування на невизначеність та поведінкову реакцію на невизначеність (Луковицькая, 1998). А.В. Карпов трактує толерантність до невизначеності як стійкість до невизначеності зовнішнього та внутрішнього середовища й здатність до

зменшення невизначеності (Карпов, 2005). Леонтьєв Д. О., Львова О. М. розглядають конструкт «толерантність/інтолерантність до невизначеності» як фундаментальний психологічний ресурс особистості, який допомагає зробити вибір певних стратегій подолання складних життєвих ситуацій, критичних або непередбачуваних подій (Леонтьєв, 2014; Львова, 2017). Корнілова Т. В. з колегами провела апробацію англomовної методики вивчення толерантності до невизначеності. У результаті було виділено три шкали: толерантність до невизначеності (ТН), інтолерантність до невизначеності (ІТН) та міжособистісну інтолерантність до невизначеності (МІТН). У дисертаційному дослідженні використаний опитувальник Корнілової Т. В. Слід зазначити, що в наш час конструкт «толерантність–інтолерантність до невизначеності» всебічно вивчений в межах досліджень інтелектуально-особистісного потенціалу, які описують зв'язок толерантності/інтолерантності до невизначеності з особистісними та інтелектуальними властивостями людини (Брюховецька, 2015; Корнілова, 2014; Львова, 2017; Львова, Митина, & Шлягіна, 2015). З точки зору сучасних дослідників (Львова О. М., Зотова О. Ю., Мітіна О. В., Шлягіна О. І.), толерантна людина — це людина, яка вважає за можливе та визнає існування невизначеності в сучасному мінливому світі.

Загалом толерантність до невизначеності — це нейтральне або позитивне ставлення людини до невизначених ситуацій (незнайомих, складних, неоднозначних, з багатьма альтернативами). Стойчева К. зазначає, що введення до психологічних досліджень терміна «толерантність до невизначеності» зумовлене «необхідністю пояснення особливостей поведінки особистості в невизначених, багатозначних ситуаціях, зокрема готовності особистості приймати ці ситуації або уникати їх» (Stoycheva, 2010). Активно займаються розробкою конструкту толерантності до невизначеності сучасні українські (Лушин П. В., Гусєв А. І., Хілько С. О. та ін.) та російські дослідники (Корнілова Т. В., Луковицька Є. Г., Карпов А. В., Леонов І. М. тощо). Лушин П. В. займається вивченням універсальної

стратегії подолання проблемних ситуацій та невизначеності життя, а також досліджує проблему розвитку толерантності до невизначеності в епоху нестабільності (Лушин, 2017). Хілько С. О. вивчає формування толерантності до невизначеності в майбутніх психологів (Хілько, 2018).

Про наявність взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям і толерантністю психологи говорять давно (Еріксон Е., Маслоу А., Олпорт Г., Рождерс К. та ін.). На їхню думку, суб'єктивно благополучна людина частіше проявляє доброзичливість і терпимість до інших, ніж неблагополучна.

Дослідження під керівництвом Барді А. (Bardi et al., 2009) показали, що толерантність до невизначеності пов'язана з благополуччям тільки на початковому етапі навчання, коли присутні невизначеність, новизна і неясність ситуації, а коли студенти стають більш досвідченими толерантність до невизначеності перестає бути предиктором благополуччя. У групі студентів-медиків також існує взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям (Hancock & Mattick, 2019). Результати дослідження благополуччя під час пандемії COVID-19 продемонстрували, що інтолерантність до невизначеності може спровокувати страх і негативно позначитися на психологічному благополуччі (Satici et al., 2020). Підтверджують це і результати дослідження (Rettie & Daniels, 2020), які зазначають, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з дистресом під час пандемії.

Результати дослідження Семенової Л. Е. та Серебрякової Т. О. свідчать про те, що показники психологічного благополуччя майбутніх психологів обумовлені толерантністю до невизначеності. Авторки констатують, що студенти з позитивним ставленням до невизначених ситуацій, внутрішньою готовністю до прийняття рішень і реальних дій в нестандартних умовах є психологічно більш благополучними, ніж ті, хто відчуває дискомфорт в складних, неоднозначних ситуаціях і боїться невідомості, тобто інтолерантні до невизначеності (Семенова & Серебрякова, 2018). Дослідження взаємозв'язку толерантності до невизначеності і психологічного

благополуччя у дорослих показало, що існує зв'язок між толерантністю до невизначеності і компонентом благополуччя «Автономія». Авторки пояснюють цей результат тим, що «здатність ефективно діяти в непередбачуваних ситуаціях надає можливість генерувати самостійність і незалежність» (Вотинцева & Петренко, 2016, с. 149). Українським вченим Ющенко І. М. було встановлено, що толерантність до невизначеності має позитивні взаємозв'язки з окремими компонентами психологічного благополуччя: «Особистісне зростання», «Позитивні відносини з іншими», «Самоприйняття» (Ющенко, 2017, с. 127).

Виходячи з теоретичного аналізу наявних досліджень, слід зазначити, що толерантність до невизначеності пов'язана із ситуаціями прийняття рішень, з особливостями індивідуально-особистісної регуляції рішень та дій в умовах невизначеності, з притаманними людині способами вирішення ситуацій невизначеності, прагненням до них або їх уникнення. Розглядаючи толерантність до невизначеності як інтегральну особистісну характеристику, вважаємо цей конструкт одним із найважливіших ресурсів особистості, який сприяє збереженню психологічного благополуччя під час невизначеності життя.

#### **1.4.4 Особистісна диспозиція «довіра до себе» як ресурс людини**

Інтерес дослідників до феномену довіри виник у результаті соціальних трансформацій, результатом яких стали соціальна нестабільність, криза системи цінностей, відчуття невизначеності. Психологами було висунуто припущення про те, що довіра може виступати ресурсом у досягненні гармонії з собою й зі світом. Досить дискусійне трактування «довіри» надається в словнику Брокгауза Ф. А. й Ефрона І. А., які описують довіру як психічний стан, завдяки якому людина орієнтується на думку, яку вважає авторитетною для себе, і тим самим відмовляється від особистого вивчення проблемного питання (Энциклопедический словарь). Докладне вивчення та розуміння довіри бачимо в межах філософської парадигми. Як самостійний

феномен виділяють довіру до себе, що починають вивчати з XIX століття у філософських напрямках. Емерсон Р. підкреслював, що в основі ставлення до світу лежить принцип довіри до себе, яку трактував як певне почуття, що виражає рівень активності людини та дозволяє вірити в себе в будь-яких ситуаціях (Емерсон, 2001). Дослідження довіри до себе в межах філософії продовжили Гов'є Т., Ніцше Ф., Ясперс К. та ін.

Аналіз психологічних досліджень (які описані у Купрейченко, 2008) дозволяє говорити, що довіра проявляється як суб'єктивне ставлення до себе, до інших та до світу, має емоційно-почуттєву основу та віддзеркалює внутрішню позицію особистості. У межах дисертаційного дослідження нас цікавить розуміння довіри до себе, її розвиток і вплив на особистість.

Довіра активно починає вивчатися в контексті прихильності (Боулбі Дж, Ейнсворт М.), де вивчається формування довіри в процесі ставлення дитини до «значущого дорослого», а потім через побудоване ставлення дитина формує довіру до світу в цілому й до себе. Еріксон Е., продовжуючи вивчення довіри, доходить висновку, що сформована в дитинстві довіра утворює фундамент почуття ідентичності (почуття бути собою, почуття власного благополуччя, почуття відповідності запитам сім'ї). Довіра до себе, на думку Еріксона Е., — це уявлення про себе як про здатного до пізнання, цінного та безпечного для себе і суспільства. Довіра до себе є основою для розвитку автономії, міжособистісних взаємин і дозволяє пережити стан фрустрації на наступних стадіях розвитку (Еріксон, 2002). Далі проблема вивчення довіри до себе займає вагомe місце в інших напрямках психології: в гуманістичній психології (Маслоу А., Роджерс К.), у гештальттерапії (Перлз Ф.), у контексті біхевіоризму (Бандура А.). Бандура А. вважає, що довіра до себе проявляє себе в самоефективності через позитивну оцінку своїх можливостей. Автор вважає, що довіра впливає на ефективність життєдіяльності та сприяє вирішуванню складних життєвих ситуацій. Перлз Ф. вважає, що довіра до себе проявляється через прагнення шукати опору та джерело підтримки в самому собі, уміння брати

відповідальність за своє життя (Перлз, 2000). Роджерс К. визначає довіру до себе як цілісне відчуття ситуації, яке поєднане із прийняттям себе незалежно від своїх властивостей і достоїнств (Роджерс, 1994, с. 64). На думку Маслоу А., особистість зі здоровою психікою здатна саморозкриватися та довіряти близькому оточенню (хоча б одній людині) (Maslow, 1971).

Дослідники Анненкова Н. В., Алішев Т. Б., Беянін О. В., Грановська Р. М., Купрейченко А. Б., Рубінштейн С. Л. та ін. стверджують, що довіра спроможна збільшувати можливості особистості за допомогою мобілізації її активності та розкриття творчого потенціалу (Алішев, 2011; Анненкова, 2015; Беянін, 2010). Рубінштейн С. Л. зазначав, що, проявляючи довіру до себе, людина приймає відповідальність як за себе, так і за іншу людину (Рубінштейн, 1997). Слід відзначити, що на сьогодні в психології існує єдина теоретична модель довіри до себе, розроблена Скрипкиною Т. В. ще на початку 2000-х років. На її думку, довіра до себе — це ставлення людини до свого внутрішнього світу як до цінності. Довіра до себе — це рефлексивний феномен особистості, що проявляється в контакті із самим собою, у здатності ставити цілі виходячи із власних потреб і цінностей та реалізовувати їх завдяки власним можливостям (Скрипкина, 2003). Розвинутий компонент «довіра до себе» дозволяє не боятися жити в ситуаціях кризи й невизначеності та є показником цілісності й зрілості особистості (Скрипкина, 2003). Авторкою було описано структуру довіри до себе, яка об'єднує три компоненти: ціннісно-смісловий (оцінка ситуації, переживання «я повинен»), прогностичний (вибудовування стратегій, переживання «я можу») і спонукальний (активізує до дії, переживання «я хочу») (Скрипкина, 2003, с. 169). Уважаємо, що ці компоненти також можна визначити як когнітивний, афективний та поведінковий. Основу когнітивного компонента складають знання про себе та свій досвід і припущення про власні можливості. Афективний компонент складається з емоційної оцінки своїх можливостей у цілому і в конкретній ситуації. Поведінковий компонент реалізується за рахунок осмисленого сигналу до дії

та вибору певної стратегії поведінки. Скрипкіна Т. П. зазначає, що довіра виступає основою активності та автономності й направлена одночасно і на себе, і на світ (Скрипкина, 2003). Пухарева Т. С. продовжує розробки Скрипкиної Т. В. та розуміє довіру до себе з двох позицій – як ставлення особистості до себе та як чинник гармонізації внутрішнього світу (Пухарева, 2011). Бахарева Н. К. зазначає, що довіра до себе виступає фундаментом суб'єктивного благополуччя і дозволяє людині не боятися вступати у взаємодію зі світом, самостійно вибирати цілі власної діяльності і реалізовувати їх (Бахарева, 2004).

Проаналізувавши роботи, присвячені вивченню довіри до себе (Антоненко, 2014, 2019; Астанина, 2010, Ильин, 2012; Леонова, 2015; Скрипкина, 2003), ми дійшли висновку, що основною умовою, яка активізує довіру до себе, виступає невизначеність ситуації. Довіра до себе реалізується через внутрішній діалог у результаті сумнівів, що виникають через неповну або надлишкову інформацію та в ситуації невизначеності життя, і дозволяє особистості створити та перевірити нові стратегії поведінки. Харріс П. зазначає, що довіра до себе не вимагає конкретної стратегії поведінки від іншої людини (Harris, 2002). Загалом довіра до себе починається з рефлексії минулого досвіду, теперішнього часу та будівництва майбутнього з урахуванням особистих можливостей. Протягом тривалого часу феномен довіри до себе вивчається й застосовується як ресурс для розвитку особистості в рамках психотерапевтичної та психокорекційної роботи (Рождерс, 1994). Основоположник позитивної психології Селігман М. також стверджує, що однією з найважливіших умов і корелятивів життєвої успішності та задоволеності життям є довіра до себе (Селігман, 2006).

Сучасні українські дослідники активно займаються вивченням проблеми довіри до себе Гурлева Т. С. стверджує, що рівень довіри до себе виступає одним із чинників особистісної зрілості та відповідальності (Гурлева, 2018, 2019). Кряж І. В. зазначає, що довіра виступає як умова отримання та подальшої обробки нового емоційного досвіду (Кряж &

Левенец, 2018, с. 27) та є емоційною основою емпатії, відкритості, чуйності (Максименко, Кузікова, & Зливков, 2017, с.75). У дослідженні Кряж І. В. та Гранкіної Н. В. було показано, що довіра до себе опосередковує вплив емоційного інтелекту на життєстійкість та психологічне благополуччя особистості (Кряж & Гранкіна-Сазонова, 2017).

Вчені (Антоненко І. В., Астаніна Н. Б., Скрипкіна Т. П. та ін.) вказують на особливе значення феноменів довіри до себе, до світу, до інших людей: довіра допомагає перетворювати активність людини, бути відкритою до миру і власного досвіду, а також гармонізує довірчі відносини які виступають умовою психологічного благополуччя людини. Емпірично доказано, що довіра до себе має позитивні кореляційні зв'язки з суб'єктивним благополуччям особистості (Троицкая, 2014). Результати дослідження цього року показали, що довіра до себе має тісні взаємозв'язки з психологічним благополуччям: чим нижче рівень довіри особистості до себе і до інших людей, тим нижче рівень психологічного благополуччя та його компонентів (Сунцова, 2020), а також забезпечує та формує благополуччя людини (Караваева & Тарасова, 2020).

Таким чином, довіра до себе — це специфічний особистісний феномен, який дозволяє людині визначитися з особистою життєвою стратегією, ґрунтуючись на конкретних ціннісних настановах щодо себе. Спираючись на погляди психологів-дослідників різних напрямів, які вважали, що сформовані базова довіра до себе та суб'єктивне переживання почуття безпеки допомагають людині долати складні стресові ситуації життя й пристосовуватися до нових умов, у дисертаційній роботі довіру до себе розглядаємо як один із ресурсів досягнення та збереження психологічного благополуччя, зокрема в умовах невизначеності.

#### **1.4.5 Особистісна диспозиція «автономія» як ресурс людини**

У дисертаційному дослідженні особистість розглядається як активний суб'єкт життєдіяльності, і тому вважаємо важливим враховувати особливості

організації життєвого світу людини, який проявляється в тому, наскільки вона є незалежною та вільною відносно зовнішніх вимог і обставин та якою мірою проявляє власну активність, здатність до самостійного функціонування, тобто автономність. Автономність — це одна з найголовніших якостей особистості, яка виражається в умінні ставити цілі та наполегливо домагатися їх виконання власними силами та діяти як у знайомих, так і в нових умовах. У теорії Б'юдженталю Д. джерелом основних екзистенціальних проблем людини вважається вибір між автономією й долею (Б'юдженталь, 1998). Гордєєва Т. О. запевняє, що потреба в автономії означає потребу в наявності вибору й самодетермінації власної поведінки. Це універсальна потреба відчувати себе діячем, ініціатором, причиною власного життя та діяти в гармонії зі своїм інтегрованим Я (Гордєєва, 2010). Серед сучасних дослідників активно займається вивченням категорії «автономність» Пригін Г. С., який під час тривалих досліджень виділяє типологічний симптомокомплекс якостей особистості (як суб'єкта діяльності). Комплекс, що «дозволяє людині досягати результатів діяльності, відповідних суб'єктивним критеріям успішності, не вдаючись до допомоги інших осіб» (Прыгин, 2009, с.94), названий комплексом «ефективної самостійності» у виконанні діяльності (Прыгин, 2009, с.94). Він характеризує людину як здатну до самостійної роботи, без контролю з боку оточення, яка має наполегливість у процесі виконання дій, з достатнім рівнем упевненості в собі та результатах своєї роботи. Особистість із розвиненою «ефективною самостійністю» здатна зосереджуватися на виконанні завдання, легко переключатися на різні види робіт, критично оцінювати свій успіх / невдачу в діяльності та знаходити їх причинно-наслідкові зв'язки (Прыгин, 2009, с.94). У дослідниці Абульханової-Славської К. О. існує подібний тип особистості — «самостійний тип» особистості, яка прагне до самостійної діяльності, не уникає відповідальності в процесі діяльності (Абульханова-Славская, 1997, як зазначено у Прыгина, 2006). З точки зору Абульханової-Славської К. О., «особистості з різним типом активності схильні до різного способу

включення в діяльність та організації її простору» (Абульханова-Славская, 1997, як зазначено у Прыгина, 2006). Далі в концепції суб'єктної регуляції була створена типологія суб'єктів за ознакою «ефективної самостійності» в здійсненні діяльності та виділено два полярних типи: 1) автономні суб'єкти, «що володіють сформованим симптомокомплексом «ефективної самостійності», яка дозволяє під час здійснення діяльності спиратися на власні знання, особисті якості» (Прыгин, 2009, с. 95); 2) залежні суб'єкти — це суб'єкти зі слабо сформованим симптомокомплексом «ефективної самостійності» (Прыгин, 2009, с. 95; Прыгин, 2013, с. 969). Слід зазначити, що автономний та залежний типи — це «крайні» типи. Дослідником був визначений третій тип — змішаний, якому притаманні середні оцінки та який не має акценту на одному окремому полюсі. Цей тип, на думку автора (Прыгин, 2009, с. 95-96), є найефективнішим у діяльності особистості.

Автор концепції (Прыгин, 2009, с. 96) розглядає автономність і залежність як типи регуляції, типи особистості й типи здійснення діяльності. У дисертаційному дослідженні конструкт «автономність—залежність» розглядається з точки зору типу, а якщо говорити точніше, то стилю здійснення діяльності (як поведінковий компонент особистості), і, з точки зору типу регуляції, як ресурс особистості в умовах невизначеності, недостатності або надлишку інформації. Також важливо відзначити, що діяльність людини є неможливою без регулювання, а тому «суб'єктна регуляція «вплетена» в діяльність, вона становить невід'ємну процесуальну сторону діяльності» (Прыгин, 2009, с. 96). У наукових студіях (Прыгин, 2013) висвітлено результати дослідження відмінностей між автономними та залежними людьми за рівнем тимчасової компетентності. Виявлено, що особистостям з автономним типом суб'єктної регуляції притаманний вищий рівень тимчасової компетентності та життєвої задоволеності, ніж особистостям із залежним типом суб'єктної регуляції. Також переживання часу в «автономних» є «стислішим, більш насиченим, безперервним і стрибкоподібним» (Прыгин, 2013, с. 971), що характеризує їх життя як

наповнене подіями. В дослідженні Гребінь Н. Ф., заміжні жінки пов'язують благополуччя з автономією, прагненням самостійно думати, діяти, оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв (Гребень, 2018). Дослідження суб'єктивного благополуччя показали його високу обумовленість таким внутрішнім фактором, як автономія (Мардасова & Григорьев, 2015).

Таким чином, здається цілком логічним припустити, що здатність до самостійності в прийнятті рішень та виконуваних діях передбачає успішність діяльності та благополуччя, у тому числі в довгостроковій перспективі, і виступає ресурсом в умовах невизначеності життя, що дозволяє активно взаємодіяти з навколишньою дійсністю й особистісно розвиватися.

#### **1.4.6 Цінності як ресурс людини**

На сьогодні категорія «цінностей» займає особливе місце при аналізі поведінки людини. Поняття «цінностей» характеризується різноманіттям явищ, пов'язаних із категоріями «ставлення», «значущість», «інтерес», «переконання», «диспозиції», «сенс». Найчастіше цінність розглядають як значущість та ідеал, створений суспільною свідомістю; як втілення ідеалів у деяку матеріальну форму; як джерело відносин людини з навколишньою дійсністю та одночасно мотивацію її поведінки. Вивчення цінностей як психологічних характеристик особистості, які зумовлюють її мотивацію та поведінку, має потужну історію вивчення. Теорія цінностей сформувалася в 90-х роках двадцятого сторіччя та продовжує розвиватися в соціокультурному підході, який займає одне з провідних місць у дослідженнях зв'язку та впливу цінностей на соціальне, економічне, політичне та культурне життя людей. Вітчизняна дослідниця Пуертас Д. К., яка займається вивченням зв'язку цінностей та соціально-політичного життя особистості (Пуертас, 2014, с. 85), вважає, що «соціокультурний напрям отримав свою «популярність» завдяки конвергенції міждисциплінарного розуміння цінностей та розкриття динамічних відносин культурних,

соціальних та індивідуальних процесів, які формують систему цінностей та на які водночас вона безпосередньо впливає» (Пуертас, 2014, с. 85).

Роботу дослідника Рокіча М. «Природа людських цінностей» можна вважати відправною точкою в емпіричному вивченні цінностей. На його думку, цінності не існують ізольовано, а мають чітку структуру. Дослідником було розроблено методику, метою якої став розподіл цінностей на інструментальні та термінальні:

- інструментальні цінності — це переконання в тому, що якийсь спосіб дій або властивість особистості є кращими в будь-якій ситуації (відповідальність, самоконтроль та ін.);

- термінальні цінності — це переконання в тому, що кінцева мета життя зумовлює прагнення людини (цікава робота, матеріально забезпечене життя та ін.) (Рокіч, 1973, як зазначено в Лавровой, 2016).

Фундаментальними дослідженнями проблеми цінностей у науковому просторі є дослідження та теорія людських цінностей Шварца С., який продовжив розробки Рокіча М. У проблематиці цінностей теоретичну основу склала теорія цінностей Шварца С. (Schwartz & Rubel, 2005) й теорія самовизначення (Deci & Ryan, 2008). Шварцом С. була розроблена концептуальна модель, яка об'єднала в собі список цінностей. Він уважав, що кожна з виділених цінностей зумовлена центральною метою, а «цінності — це когнітивні репрезентації важливих людських цілей або мотивів, щодо яких люди повинні спілкуватися, щоб координувати свою поведінку. Зміст, який відрізняє одну цінність від іншої — це тип мотивації або мета, яку вона репрезентує» (Schwartz & Rubel, 2005; Schwartz & Sortheix, 2018).

Цінності виконують оціночну та афективну функції, роблячи деякі речі більш бажаними, ніж інші (Schwartz & Rubel, 2005), а також мотивують людину до дій відповідно до її цінностей (Stahl, Kapustka, & Bruins, 2007; Sortheix, 2014). Зіткнувшись із критичними життєвими виборами й рішеннями, люди будуть свідомо чи несвідомо апелювати до цінностей. Таким чином, цінності визначають те, що важливо для особистості, а також

стають керівництвом для її поведінки. Вони становлять основні особистісні мотиви, які засвоюються через соціальні інститути суспільства. Цінності особистості формуються в конкретних ситуаціях життя, у процесі включення людини в різні соціальні процеси й під час активної взаємодії з навколишнім середовищем. Особистісними цінностями стають ті категорії та смисли, до яких людина ставиться позитивно, оскільки «цінностям не можна навчити, їх потрібно переживати» (Франкл, 1990). З точки зору Леонтьєва Д. О., особистісні цінності — це певні відносини людини зі світом, які вкорінені в структуру особистості (Леонтьєв, 1996). Трансформація системи цінностей може набувати різних форм, а саме: зміни змістовного складу, переструктурування цінностей, зміни значення цінностей. Зміни цінностей пояснюються економічною ситуацією та прогресом, які призводять до змін у сфері культури та політики.

Узагалі цінності — це складний соціально-психологічний феномен, який характеризує спрямованість і зміст активності людини. Це феномен свідомості, який є важливою сполучною ланкою між особистістю, її внутрішнім світом і навколишньою дійсністю. Система цінностей визначає ставлення та характер взаємодії людини зі світом, із собою, з іншими людьми й задає особистісні позиції, поведінку, вчинки. Система цінностей має багаторівневу структуру, вершина якої – цінності, що пов'язані з ідеалами та життєвими цілями особистості. У дисертаційному дослідженні цінності розглядаються як фактор самоорганізації людини і як важливий особистісний ресурс, який є детермінантою цілей, устремлінь, відносин, активності та взаємодії з навколишнім світом.

У російськомовних дослідженнях основним положенням теорії цінностей є думка Рубінштейна С. Л. про те, що «наявність цінностей є виразом небайдужості людини стосовно світу для людини, для її життя» (Рубінштейн, 1997, с. 166). На сьогодні існує багато напрямів вивчення цінностей, наприклад дослідження цінностей особистості в процесі навчально-професійної діяльності (Рогов М. Г.), дослідження цінностей

безробітних (Городецька І. М., Рогов М. Г.), вивчення особливостей формування цінностей для підвищення ефективності навчання (Кирилова Н. А.), дослідження взаємозв'язку подолання стресових впливів і цінностей особистості (Анциферова Л. І., Торчинська О. Є.), розуміння цінностей як особистісного потенціалу, як ресурсу подолання будь-яких складнощів (Дейнека О. С., Коростильова Л. О.), дослідження цінностей як ресурсу соціалізації військовослужбовців (Власкін В. Ю.). Також існують дослідження взаємозв'язку благополуччя та цінностей (Муравьева, & Попкова, 2010), результати якого дозволяють стверджувати, що суб'єктивне благополуччя пов'язане з цінностями, які передбачають розуміння, терпимість і захист благополуччя всіх людей і природи, а також прагнення до новизни і глибоких переживань, а задоволеність життям пов'язана з особистим успіхом, відповідним соціальним стандартам, з проявом соціальної компетентності, що тягне за собою соціальне схвалення. Чернявська В. С. та Погорська В. О. виявили, що у респондентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя існують значущі позитивні зв'язки з цінностями, що говорить про більш високий рівень узгодженості ціннісно-сміслової сфери особистості, здатності до систематизації своїх життєвих планів і сценаріїв (Чернявская & Погорская, 2017). Пажаяєва Е. О. з'ясувала, що існує взаємозв'язок між аспектами психологічного благополуччя та цінностями, які спрямовані на різний характер взаємодії з середовищем. Дослідницею був зроблений висновок про взаємозв'язок психологічного благополуччя і ступеня активності відносин людини з навколишнім середовищем (Пажаяева, 2018). У дослідженні Амбросової Д. Г. та Митрофанової О. Г. виявлені статистично значущі негативні зв'язки між психологічним благополуччям і ціннісними орієнтаціями у студентів-білорусів (Амбросова & Митрофанова, 2019).

Активно вивчається проблема цінностей провідними українськими вченими. Величезний внесок у дослідження цінностей із позиції екологічного напрямку зроблено сучасною вітчизняною дослідницею Кряж І. В. Нею

описано взаємозв'язок ціннісних орієнтацій людини та макроекономічних змін у державі (Кряж, 2015), активно вивчаються ціннісні аспекти глобальних екологічних змін, а також екологічні настанови та ціннісні орієнтації людей (Кряж, 2012b). Ще одна українська дослідниця Вірна Ж. П. зазначає, що ціннісні орієнтації є обов'язковою складовою життя особистості та вони залежать від ситуативності та імпульсивності поведінки людини зараз, також від її минулого емоційного досвіду та можуть мати вроджений характер (Вірна, 2015, с.164). Дослідження Носенко Е. Л. щодо вивчення психологічного механізму впливу позитивних цінностей педагога на суб'єктивне благополуччя учнів, дозволило з'ясувати, що чим вище рівень позитивних цінностей у вчителів, тим вище суб'єктивне благополуччя їхніх учнів. Вплив цінностей вчителя на суб'єктивне благополуччя учня опосередковано позитивними емоціями, які відчують учні завдяки доброті й терпимості вчителів, які дотримуються цінності терпимості, а високий рівень самооцінки учнів стимулюється чесністю вчителів, які дотримуються цінності справедливості (Носенко, 2013, 2015).

Проаналізувавши літературу щодо зазначених особистісних диспозицій було виявлено, що життєстійкість, почуття зв'язності, толерантність до невизначеності, довіра до себе, автономність та цінності можуть виступати ресурсами особистості, зокрема в умовах невизначеності. У пункті теоретично обґрунтована ймовірна ресурсна роль кожної з диспозицій.

### **Висновки до розділу 1**

1.Невизначеність є невід'ємним компонентом життя та розуміється як характеристика середовища, в якій складно або зовсім неможливо точно прогнозувати події. Невизначеність ситуації для людини може бути викликана як недостатністю інформації, так і її надмірним різноманіттям, але значущим аспектом є саме суб'єктивна оцінка та сприйняття людиною ситуацій як важкої або навпаки, як такої, що відкриває позитивні можливості.

2. Проблема психологічного благополуччя особистості є важливою та актуальною, про що свідчить численність досліджень, присвячених цієї проблематиці. У психології утвердилися два основні підходи щодо вивчення психологічного благополуччя: евдемоністичний та гедоністичний. Обидва підходи надають різного змісту поняттю «психологічне благополуччя». Диференціювання суб'єктивного та психологічного благополуччя є умовним, оскільки концепції благополуччя мають інтегративний характер, разом з тим, саме суб'єктивна оцінка людиною свого життя є головною ознакою суб'єктивного благополуччя.

3. Особистісні ресурси — це інтегральна характеристика особистості, яка об'єднує актуальні та потенційні засоби реалізації, досягнення цілей та подолання перешкод на життєвому шляху. У літературі виокремлено деякі близькі за значенням поняття, що іноді використовуються як синоніми до поняття особистісного ресурсу: «особистісний потенціал», «внутрішні резерви», «адаптаційний потенціал» та ін. Особистісні ресурси проявляються через взаємодію людини зі суспільством, яка відбувається в певних життєвих умовах та є пусковим механізмом для актуалізації конкретних ресурсів.

4. Виділені особистісні диспозиції, такі як життєстійкість, почуття зв'язності, толерантність до невизначеності, автономність в контексті суб'єктної регуляції, довіра до себе та цінності, можуть виконувати ресурсну роль у різних умовах життєдіяльності особистості та допомагати повноцінно функціонувати в умовах невизначеності. Проаналізовані результати досліджень дозволили з'ясувати, що між психологічним благополуччям та усіма зазначеними диспозиціями існують позитивні взаємозв'язки. Певні дослідження демонструють опосередкований вплив життєстійкості на психологічне благополуччя, модераторну роль почуття зв'язності, яке знижує негативний вплив стресу на благополуччя особистості, обумовленість емоційного комфорту довірою до себе, цінностями та автономією. Однак залишаються відкритими питання про те, яким є внесок кожної з виділених особистісних диспозицій у психологічне благополуччя, чи залежить їхній

внесок у переживання благополуччя від умов життя, чи допомагають ці диспозиції нейтралізувати можливий негативний вплив суб'єктивної невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя.

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора: Павленко, 2018а; Павленко, 2019б; Павленко, 2019d; Павленко, 2019е; Павленко, 2019g.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ Й МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У розділі описано основні напрями та методичну процедуру емпіричного дослідження, обґрунтовано доцільність використання обраного комплексу психодіагностичних методик, запропоновано загальну характеристику вибірки.

#### **2.1. Завдання емпіричного дослідження**

Були сформульовані завдання дослідження:

1. Дослідити статево-вікові особливості психологічного благополуччя, особистісних диспозицій та суб'єктивної невизначеності життя;
2. Вивчити особливості психологічного благополуччя та особистісних диспозицій залежно від суб'єктивного рівня невизначеності життя;
3. Здійснити аналіз особистісних диспозицій як предикторів психологічного благополуччя з урахуванням суб'єктивної невизначеності життя;
4. З'ясувати особливості суб'єктивної невизначеності життя, суб'єктивного благополуччя та особистісних диспозицій в змінюваних умовах суспільного життя порівняно зі звичними умовами.
5. Побудувати та перевірити структурну модель впливу суб'єктивної невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя особистості з урахуванням особистісних диспозицій, визначити мішені для психологічної роботи з підтримки психологічного благополуччя.

Гіпотезою дослідження виступило припущення, що особистісні диспозиції можуть виступати в якості ресурсів, які здатні знижувати негативний вплив невизначеності життя на психологічне благополуччя особистості. Серед додаткових гіпотез виокремлені наступні: а) суб'єктивне благополуччя залежить від суб'єктивної оцінки невизначеності життя; б) ресурсна роль особистісних диспозицій є різною в звичних та карантинних

умовах життя; в) довіра до себе виступає значущим ресурсом психологічного благополуччя в будь-яких умовах життя.

## 2.2. Характеристика методів та методик дослідження

Відповідно до поставлених завдань дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

1. «Шкала психологічного благополуччя Ріфф К.», адаптована Шевеленковою Т. Д. та Фесенко Т. П.;
2. «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» Перуе-Баду Г., адаптована Соколовою М. В.;
3. «Шкала задоволеності життям» Дінер Е., адаптована Леонтьєвим Д. О.;
4. «Тест життєстійкості» Мадді С., модифікація Осіна Є. М. та Рассказової О. І.;
5. «Шкала почуття зв'язності» (Sense of Coherence — SOC) Антоновського А., переклад Димшиця М. Н., модифікація Осіна Є. М.;
6. «Новий опитувальник толерантності–інтолерантності до невизначеності» Корнілової Т. В.;
7. Опитувальник «Автономність–залежність» Пригіна Г. С.;
8. «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Скрипкиної Т. П.;
9. «Опитувальник цінностей» П. Стерна та ін., в модифікації Кряж І. В.;
10. Авторська графічна шкала «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя».

Для аналізу результатів дослідження використані методи математичної статистики: описативна статистика, критерій Колмогорова–Смірнова й Ліллієфорса, W-критерій Шапіро–Уїлка;  $\alpha$  Кронбаха, порівняння показників груп (H-критерій Краскала–Уолліса), кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, коефіцієнт Пірсона), дисперсійний аналіз (MANOVA; Levene's test, F-критерій Фішера, критерій Бонферроні), множинний регресійний аналіз; моделювання структурними рівняннями

(SEM). У таблиці 2.1 систематизовано методи й методики дослідження та завдання, які вирішувалися.

Таблиця 2.1

### Методи емпіричного дослідження

<i>Психодіагностичні методи дослідження</i>	<i>Завдання дослідження</i>
1	2
Шкала психологічного благополуччя Ріфф К., адаптація Шевеленкової Т. Д. та Фесенко Т.П.	Визначити загальний показник психологічного благополуччя та його компоненти – особистісний компонент психологічного благополуччя
Шкала суб'єктивного благополуччя Перуе-Баду Г. (адаптація Соколової М. В.)	Вивчити рівень суб'єктивного благополуччя – емоційний компонент психологічного благополуччя
Шкала задоволеності життям Дінер Е, (адаптація Леонтєва Д. О.)	Дослідити суб'єктивний ступінь задоволеності життям – когнітивний компонент психологічного благополуччя
Тест життєстійкості Мадді С., модифікація Осіна Є. М. та Рассказової О. І.	Визначити загальний показник життєстійкості та вивчити її компоненти
Шкала почуття зв'язності Антоновського А. (модифікація Осіна Є. Н.)	Визначити загальний показник почуття зв'язності та вивчити його компоненти
«Новий опитувальник толерантності – інтолерантності до невизначеності» Корнілової Т. В.	Вивчити толерантність, інтолерантність та міжособистісну інтолерантність до невизначеності
Опитувальник «Автономність – залежність» Пригіна Г. С.	Дослідити характер суб'єктної регуляції діяльності
«Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Скрипкіної Т. П.	Визначити рівень виразності довіри до себе
«Опитувальник цінностей» Стерна П. та ін. (модифікація Кряж І. В.)	Вивчити базові цінності особистості
Авторська графічна шкала «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя»	Дослідити суб'єктивну оцінку визначеності сфер життя
<i>Методи математичної статистики</i>	<i>Завдання дослідження</i>
Дескриптивна статистика	Визначити міру відхилення форми розподілу від нормального
Критерій Колмогорова–Смірнова	Визначити відмінність розподілу змінної від нормального
Коефіцієнт $\alpha$ Кронбаха	Перевірити внутрішню узгодженість та надійність методики
Н-критерій Краскала–Уоллеса	Установити ступінь відмінності між трьома й більше незалежними вибірками за рівнем вираженості порядкової змінної
Критерій Левена (Levene's test)	Дослідити рівність дисперсій
Г-критерій Фішера	Порівняння середніх значень вибірок (не двох, а кількох)
Критерій Bonferroni (Бонферроні)	
Коефіцієнти Спірмена та Пірсона	Дослідити зв'язки між змінними

## Продовження таблиці 2.1

1	2
Множинний регресійний аналіз (метод Forward Stepwise)	Дослідити зв'язки незалежних змінних із залежними змінними та визначити ступінь детермінованості залежної змінної незалежними
Моделювання структурними рівняннями	Перевірити структурні моделі щодо опосередкованих зв'язків між досліджуваними та латентними змінними

### 2.2.1 Психодіагностичні методи дослідження

Для розуміння призначення кожної методики та її ролі в дослідженні вважаємо за необхідне розглянути їх детальніше.

Ураховуючи багатогранність *феномену психологічного благополуччя*, його не можливо розглядати однобічно за допомогою тільки одного показника чи методики. Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя передбачало застосування трьох методів: «Шкала психологічного благополуччя Ріфф К.», адаптовану та валідизовану Шевеленковою Т. Д. та Фесенко Т. П.; «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» Перуе-Баду Г. (Perrudet-Badoux G.), адаптована Соколовою М. В.; «Шкала задоволеності життям» Дінера Е., адаптована Леонтьєвим Д. О.

Для дослідження психологічного благополуччя в евдемоністичному аспекті було використано «Шкалу психологічного благополуччя Ріфф К.», адаптовану та валідизовану Шевеленковою Т. Д. та Фесенко Т. П. Ріфф К. розглядає психологічне благополуччя як багатофакторний феномен, який відображає оцінку особистістю свого функціонування з точки зору максимально можливого розкриття внутрішнього потенціалу. Ріфф К. виділяє такі компоненти психологічного благополуччя: 1) самоприйняття (внутрішня гармонія); 2) позитивні взаємини з іншими людьми; 3) автономія (незалежність); 4) керування оточенням (контроль обставин); 5) цілі в житті; 6) особистісне зростання (Ryff, 1995; Жуковская & Трошихина, 2011).

Авторка вважає, що самоприйняття як компонент благополуччя особистості свідчить про наявність достатніх знань про себе, адекватну й в цілому позитивну оцінку власних дій, прийняття своїх цінностей та настанов, усвідомлення своїх як позитивних, так і негативних якостей. Низькі показники самоприйняття супроводжуються відчуттям незадоволеності собою, відторгненням і витісненням якостей своєї особистості, негативним сприйняттям власного минулого.

Позитивні взаємини з оточенням як компонент психологічного благополуччя розглядаються через уміння створювати та підтримувати соціальні контакти, проявляти емпатію й інтерес до іншого, готовність проявляти гнучкість у взаємодії, уміння прийти до компромісу. Невиразність цього компонента свідчить про відсутність конструктивних контактів з іншими людьми, невміння їх встановлювати.

За інтерпретацією Ріфф К., людина, що володіє високою автономією, є незалежною від думки оточення, є здатною відстоювати свою точку зору, адекватно оцінювати себе та свою поведінку, орієнтуючись при цьому на власні цінності. У цілому слід зазначити, що автономність проявляється у високому рівні самостійності та відповідальності за власні рішення. За недостатнього рівня автономії людині властивий конформізм, залежність від думки оточення.

Управління навколишнім середовищем розглядається авторкою як здатність до оволодіння різними видами діяльності, орієнтація на досягнення власних цілей, наявність якостей, що дозволяють ефективно долати труднощі. Невиразність цього компонента проявляється у відчутті власної некомпетентності, безсиллі, нездатності подолати перешкоди на шляху до досягнення мети, труднощі в зміні навколишньої дійсності.

Цілі життя як компонент психологічного благополуччя характеризують відчуття сенсу життя й діяльності, усвідомлення цінності власного буття й дій, цілісне сприйняття минулого, реального та майбутнього. Відсутність цілей у житті зумовлює емоційну спустошеність, відчуття безглуздості,

апатію. У такому випадку життєві цілі розглядаються як і сенсожиттєві орієнтації в концепції Леонтьєва Д. О. (Леонтьєв, 2000, 2003).

Особистісне зростання як компонент психологічного благополуччя визначає орієнтацію на розвиток особистості, сприйняття нової інформації, відчуття особистісного прогресу. Якщо компонент особистісного зростання є низьким, то в людини починають домінувати почуття стагнації, невпевненість у собі й небажання опанувати нові навички та знання. Особистісне зростання розглядається як відносно постійний процес, а його відсутність – як форма вираження неблагополуччя.

*Для дослідження суб'єктивного благополуччя* використовувалися дві методики: по-перше, «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» Перуе-Баду Г. (Perrudet-Badoux G.), адаптована Соколовою М. В., та «Шкала задоволеності життям» Дінера Е., адаптована Леонтьєвим Д. О. Для реєстрації параметрів суб'єктивного благополуччя було застосовано шкалу суб'єктивного благополуччя, створену французькими психологами (Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche), яка була адаптована в Росії Соколовою М. В. Шкала містить 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальною поведінкою й деякими фізичними симптомами. Узагальнене судження про суб'єктивне благополуччя фіксується на основі арифметичного додавання балів. Відзначимо, що згідно з методикою М.В. Соколової, чим вище отриманий індекс, тим нижче рівень суб'єктивного благополуччя. По-друге, «Шкала задоволеності життям» Дінера Е., адаптована Леонтьєвим Д. О., — це короткий опитувальник, призначений для опитувань респондентів про ступінь суб'єктивної задоволеності їхнім життям. Запропонована шкала Дінером Е. та колегами в 1985 році була адаптована й валідизована Леонтьєвим Д. О. і Осіним Є. М. у 2003 році російською мовою. Шкала вимірює емоційне переживання індивідом власного життя як цілого, що відображає загальний рівень психологічного благополуччя.

*Для дослідження життєстійкості особистості* використовувався «Тест життєстійкості» Мадді С., адаптований Леонтьєвим Д. О. та

Рассказовой О. І., у модифікації Осіна Є. М. та Рассказовой О. І.. У нашому дослідженні було використано коротку версію Осіна Є. М. та Рассказовой О. І. з 24 пунктів. Експрес-версія дозволяє зібрати матеріал за короткий час, не втрачаючи якості відображення результатів. Указана методика відповідає всім вимогам до тестового матеріалу: вона пройшла психометричну перевірку, де було підтверджено внутрішню узгодженість та валідність, конфірматорний факторний аналіз підтвердив одновимірну структуру методики з виділенням єдиного чинника життестійкості. Осін Є. М. та Рассказова О. І. рекомендують коротку версію опитувальника як засіб експрес-діагностики життестійкості на різних вибірках (Осин & Рассказова, 2013).

Для дослідження почуття когерентності використовувалася «Шкала почуття зв'язності» (Sense of Coherence — SOC) Антоновського А. в перекладі Димшиця М. Н., модифікації Осіна Є. М. Оригінальним інструментом для вимірювання почуття зв'язності є «Шкала почуття зв'язності (SOC)», розроблена Антоновським А., що складається з 29 пунктів (16 прямих і 13 зворотних). Зазначена шкала вимірює три компоненти почуття зв'язності: збагненність, керованість та осмисленість.

Збагненність характеризує здатність людини справлятися з невизначеними життєвими обставинами, розглядати світ як структурований та зрозумілий.

Керованість пов'язана з тим, якою мірою людина розглядає та використовує доступні їй ресурси, щоб впоратися з вимогами світу. Також керованість характеризує, наскільки сильною є віра людини не тільки у власні сили, а й у підтримку оточення, зовнішні чинники, які сприяють подоланню життєвих труднощів.

Осмисленість характеризує ступінь емоційного переживання людиною того, що життя має сенс, відчуття, що проблеми й вимоги, які життя ставить перед людиною, є для неї викликом і можливістю для саморозвитку. Осмисленість указує, наскільки світ є небайдужим людині.

Шкала в модифікації Осіна Є. М. продемонструвала досить добру внутрішню узгодженість шкал почуття зв'язності та її зовнішньої валідності з деякими конструктами (життестійкість та ін.) (Осин, 2013).

*Для дослідження толерантності та інтолерантності до невизначеності* був використаний «Новий опитувальник толерантності – інтолерантності до невизначеності» Корнілової Т. В. Однією з перших у науковий обіг увела конструкт «толерантність до невизначеності» (tolerance for ambiguity) Френкель-Брунsvік Е. У її розумінні толерантність до невизначеності становить здатність людини приймати конфлікт і напругу, які виникають у ситуації подвійності вибору, уміння приймати невідоме та відчувати себе впевнено перед невизначеністю.

У науковій зарубіжній літературі толерантність до невизначеності була представлена двома термінами (Корнілова, 2010а, с. 74): «Толерантність до неясності, двозначності, багатозначності стимулів, складності їхньої інтерпретації (tolerance for ambiguity) й толерантність до непевності за недостатньої інформованості (tolerance for uncertainty)». Надійність запропонованих методик для вимірювання толерантності до невизначеності виявилася досить низькою та не дозволяла добре діагностувати конструкт та його складники. У зв'язку з цим Корніловою Т. В. було здійснено спробу розробки нової методики, яка дозволила б діагностувати толерантність до невизначеності та інтолерантність до невизначеності як самостійних шкал або двох полюсів однієї шкали.

В основу опитувальника під назвою «Новий опитувальник толерантності–інтолерантності до невизначеності» (НТН) були включені три відомі шкали — О'Коннора (пункти 1–10), Райделл-Розена (11–28) й Баднера (29–44). Для оцінки структури опитувальника НТН був проведений експлораторний факторний аналіз, у результаті якого були виділені три фактори: фактор 1 (до нього увійшли 12 пунктів) був позначений як «толерантність до невизначеності» (Корнілова, 2010а). «Толерантність до невизначеності – це генералізована особистісна властивість, яку характеризує

прагнення людини до змін, новизни й оригінальності, готовність іти незвіданими шляхами, віддавати перевагу складним завданням» (Корнілова, 2010а, с. 80). Фактор 2 (який об'єднав 13 пунктів) був позначений як «інтолерантність до невизначеності» й трактується як «прагнення до ясності, упорядкованості у всьому й неприйняття невизначеності, припущення про чільну роль правил і принципів, дихотомічний поділ правильних і неправильних способів, думок і цінностей» (Корнілова, 2010а, с. 80). Фактор 3 (до якого увійшли 8 пунктів) був названий «міжособистісна інтолерантність до невизначеності» та інтерпретується як «прагнення до ясності й контролю в міжособистісних взаєминах, відчуття дискомфорту в разі невизначеності взаємин з іншими» (Корнілова, 2010а, с. 80).

«Новий опитувальник толерантності–інтолерантності до невизначеності» становить перелік питань із використанням 7-бальної оцінки з категоріальним віднесенням балів до відповідей — від висловлювань, з якими досліджуваний абсолютно не згоден (1), до тих, з якими він абсолютно згоден (7).

Результати апробації опитувальника «Новий опитувальник толерантності–інтолерантності до невизначеності» дозволяють розглядати його як надійний та валідний метод психодіагностики толерантності до невизначеності, інтолерантності до невизначеності й міжособистісної інтолерантності до невизначеності. Усі три шкали слід розглядати як самостійні особистісні властивості, однак враховувати, що вони не є одновимірними (Корнілова, Чумакова, & Новикова, 2010).

*Для діагностики суб'єктної регуляції діяльності* використовувався спеціальний тестовий опитувальник «Автономність-залежність» Пригіна Г. С. Методика діагностує основні стилі суб'єктної регуляції діяльності: «автономність» і «залежність», а також виділяється третя група – «невизначені».

«Автономні» люди проявляють у діяльності такі якості: наполегливість, цілеспрямованість, розвинений самоконтроль, упевненість у

собі, схильність до самостійного виконання роботи. «Автономність», або «ефективна самостійність», розуміється як одна з найважливіших, інтеграційних якостей особистості, що відбиває високий ступінь сформованості системи психічної регуляції, і яку, з одного боку, можна розглядати як тип суб'єктної регуляції, а з іншого – як тип активності особистості. Для «залежних» же є характерним те, що ці якості в них майже не виявляються, їхня діяльність пов'язана в основному з опорою на вказівки з боку, з орієнтацією на поради, підказки. Структура суб'єктної регуляції «залежних» суб'єктів позбавлена цілісності, що визначає знижену результативність їхньої діяльності. «Невизначені» – це ті, яких не можна зарахувати з достатнім ступенем визначеності ні до «автономних», ні до «залежних», оскільки в них приблизно рівною мірою виражені особливості, властиві як першому, так і другому типу (Прыгин, 2006).

Зазначена методика видається цілком обґрунтованою, має високу валідність (валідність за змістом і критеріальну валідність) та надійність (Раубо, 2013).

*Для дослідження довіри до себе* було використано методику Скрипкиної Т. П. «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе». Опитувальник призначений для діагностики рівня виразності довіри до себе. В основі опитувальника лежить положення про те, що в різних сферах життєдіяльності особистості люди схильні різною мірою довіряти собі. Опитувальник складається з одинадцяти тверджень про довіру особистості до себе та оснований на самооцінках респондентів свого рівня довіри до себе в різних сферах життя (від «повністю довіряю» до «повністю не довіряю»). Сфери життя були відібрані експертним методом так, щоб охопити всі найважливіші типи взаємовідносин та частини життя дорослої людини. Автором методики були підтверджені її валідність та надійність (Ильин, 2013; Скрипкина, 2003 та ін.).

Для дослідження базових цінностей особистості був використаний «Опитувальник цінностей» Стерна П., Дітца Т. та Гуаньяно Дж. в модифікації Кряж І. В.

Цей опитувальник є версією опитувальника цінностей Шварца й охоплює чотири основних кластери, що відповідають базовим типам індивідуальних цінностей: Самотрансцендентності (включають Альтруїстичні та Біосферні), Самозвеличення, Відкритості до змін та Консервативні (Традиційні) цінності.

Версія опитувальника, що була використана, дозволяє вимірювати основні цінності за короткий час, що є важливим чинником за наявності більших за обсягом методик, які використовувались в нашому дослідженні.

Усі шкали успішно пройшли перевірку на надійність та валідність, що дозволяє використовувати методику в дослідницькій діяльності (Кряж, 2010).

*Для суб'єктивної оцінки визначеності сфер життя* було розроблено та апробовано авторську графічну шкалу «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя». Розробка методики обумовлена, по-перше, тим, що в емпіричних дослідженнях з проблеми невизначеності найчастіше в якості методу вивчення невизначеності використовуються: 1) аналіз текстів респондентів, де ними описуються скрутні життєві ситуації; 2) метод незакінчених речень (Битюцкая, 2007; Бутенко, 2008, 2016; Луковицкая, 1998). Проблемою цих методик є те, що дослідник самостійно виділяє серед описаних важких життєвих ситуацій ті, що в дійсності можуть не відчуватися респондентами як невизначені. По-друге, дослідження в умовах невизначеності в більшості випадків побудовані таким чином, що невизначена ситуація задається дослідником відповідно до того, як саме він, а не респондент розуміє невизначеність. Наприклад, це опитувальники для діагностики толерантності до невизначеності, де в твердженнях задані готові невизначені ситуації та вивчається реакція людини на параметри невизначеної ситуації, які виділені експериментатором. Нашою метою стало побудування методики, яка дозволить вивчити саме суб'єктивну оцінку

невизначеності різних життєвих сфер (аспектів життя). Структура методики запозичена у Дембо Т. В даний час існують різні модифікації даної техніки та використовуються не тільки в клінічній практиці, але і в наукових дослідженнях, в консультативній роботі (Бороздина, 2011; Сидоров, 2013).

Методика становить горизонтальну графічну шкалу із двома полюсами «визначеності» і «невизначеності» (Додаток Б). Ця методика є дуже економною в часі та надає необхідну інформацію стосовно оцінки респондентами різних сфер життя. Досліджуванним пропонується відзначити на шкалі ризикою, наскільки на поточний момент життя ними відчувається визначеність / невизначеність кожної із запропонованих життєвих сфер. Усього пропонується оцінити 8 різних аспектів життя: політична ситуація в країні, економічна ситуація в країні, екологічна ситуація в країні, система освіти в країні, система охорони здоров'я в країні, міжособистісні відносини, питання роботи або навчання та власне здоров'я. При відборі оцінюваних життєвих сфер було враховано показники якості життя. Якщо спочатку категорія якості життя в роботах учених включала такі показники, як забезпечення робочими місцями, відносна величина доходу, що гарантує певний рівень добробуту, якість соціальних послуг (медичного обслуговування, освіти та ін.) (Давидов, 2012), то у подальших дослідженнях вона отримала більш широку інтерпретацію, що призвело до додавання показників, які відображають екологічні проблеми, питання фізичного здоров'я й психологічного самопочуття людей, різні фактори соціального життя (соціальні, економічні та політичні свободи та інші соціальні питання) (Чмыхова & Давыдов, 2012). Тож, для оцінки суб'єктивної визначеності життя було обрано низку показників суспільного життя, що передбачало оцінку економічної, політичної, екологічної ситуації в країні, оцінку освітньої системи й системи охорони здоров'я, а також показники, що стосуються особистого життя респондентів, — оцінку їх робочих і міжособистісних відносин, а також оцінку власного здоров'я. Вибір саме цих показників пояснюється тим, що індивідуальні уявлення людей про різні

обставини власного життя, а також економічну, політичну, екологічну та соціальну ситуацію в країні формують узагальнену оцінку визначеності життя (Тощенко, 2017).

Обробка проводиться за вісьмома шкалами. Розміри кожної шкали 70 мм, відповідно до цього відповіді респондентів отримують кількісну характеристику (наприклад, 32 мм = 3,2 балам). Узагальнений індекс (середній показник за всіма шкалами), розкриває інтенсивність суб'єктивного переживання визначеності життя в цілому. Враховуючи відхилення даних від нормального розподілу, стандартизація оцінок відбувалася шляхом розрахунку центилей. У наведеній нижче таблиці (табл. 2.2) надані кількісні характеристики рівнів.

*Таблиця 2.2*

#### **Показники методики**

Параметр	Кількісна характеристика		
	Невизначеність	Середня визначеність	Визначеність
Отриманий бал	0,0 – 3,6	3,7 – 4,4	4,5 – 7,0

Сфери життя, які перелічені у методиці, можуть бути об'єднані у дві групи:

- «ситуації Я», до якої входять наступні шкали: робочі взаємини (робота / навчання), взаємини з близькими людьми, власне здоров'я;
- «ситуації Світ», яка об'єднала такі шкали: політична ситуація в країні, економічна ситуація в країні, екологічна ситуація в країні, система охорони здоров'я в країні, система освіти в країні. Показники визначаються через підрахунок середнього за всіма шкалами кожної групи.

Наприкінці методики респондентам було запропоновано відповісти на запитання: «Яка із запропонованих шкал є для Вас (в даний час) найбільш значущою?». Відповіді на це питання було проаналізовано на предмет визначення найбільш значущих сфер життя для вибірки в цілому. Також це

питання було введено з оглядом на перспективи використання цієї методики у консультативній та корекційній роботі, для виявлення найбільш значущих для клієнтів сфер життя.

Методику було перевірено на надійність. Показники коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха для субшкал є достатніми для дослідницьких цілей: політична ситуація в країні (0,72), економічна ситуація в країні (0,71), екологічна ситуація в країні (0,73), система освіти в країні (0,71), система охорони здоров'я в країні (0,72), робота / навчання (0,75), міжособистісні відносини (0,76), власне здоров'я (0,75), життя в загалі (0,74).  $\alpha$  Кронбаха для загального показника становить 0,76, що підтверджує загальну надійність методики.

### **2.2.2 Математико-статистичні методи аналізу даних**

Для аналізу результатів дослідження було використано методи математико-статистичної обробки результатів:

1. Дескриптивна статистика (середні показники, стандартні відхилення, асиметрія, ексцес).

а) Середнє арифметичне становить поширений метод описової статистики. Він дозволяє зробити висновок щодо «центрального положення» досліджуваної величини. Асиметрія й ексцес становлять міру відхилення форми розподілу від нормального. Крім того, існують величини, що виражають похибки деяких статистик: стандартна помилка середнього, стандартна помилка асиметрії та стандартна помилка ексцесу (Наследов, 2004).

б) Критерій Колмогорова–Смирнова для однієї вибірки визначає відмінність розподілу змінної від нормального. Результати дозволили визначитися з методами для порівняльного та кореляційного аналізів.

2. Для перевірки надійності та внутрішньої узгодженості авторської методики був застосований коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха.

3. Визначення різниці в рівні досліджуваних ознак (непараметричні критерії). Непараметричні методи дозволяють досліджувати дані без будь-яких припущень про характер розподілу змінних, у тому числі й у випадку порушення вимог нормальності розподілу (Наследов, 2004, с.157–158). Для порівняння між собою груп за показниками, що мають відхилення від нормального розподілу був використаний Н–критерій Краскала–Уоллеса.

4. Кореляційний аналіз. Дозволяє перевірити гіпотези про зв'язки між змінними з використанням коефіцієнтів кореляції (Наследов, 2004, с.146). Для даних, розподіл яких не є нормальним, був використаний ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Для даних дослідження з нормальним розподілом використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

5. Дисперсійний аналіз (MANOVA). Основне завдання дисперсійного аналізу полягає в порівнянні середніх значень вибірок (не двох, а кількох), на підставі якого можна зробити висновок про співвідношення середніх значень генеральних сукупностей. Висновок про різницю середніх значень робиться на основі аналізу компонентів дисперсії (Наследов, 2004, с. 178–182). Були використані такі критерії:

а) Критерій Левена (Levene's test), який використаний для дослідження рівності дисперсій.

б) F-критерій Фішера та критерій Бонферроні (Bonferroni) використані для вивчення міжгрупових розбіжностей.

6. Множинний регресійний аналіз. За допомогою множинної регресії досліджується вплив двох і більше незалежних змінних (предикторів) на залежну змінну (критерій) (Наследов, 2004, с. 249). Регресійний аналіз не відображає прямих причинних зв'язків між залежною змінною та її предикторами, але дозволяє визначити ступінь детермінованості залежної змінної незалежними. У дослідженні використаний прямий покроковий метод (Forward Stepwise), який поступово долучає до регресійного рівняння предиктори, починаючи з того, що найтісніше корелює із залежною змінною,

доки  $p$ -рівень  $\beta$ -коефіцієнта не перевищить критичного (у нашому випадку  $p < 0,05$ ).

7. Моделювання структурними рівняннями. Структурне моделювання, або моделювання структурними рівняннями (structural equation modeling), – це «статистичний метод перевірки та оцінки причинних зв'язків між структурами даних, виходячи з їхньої якісної причинності» (Остапенко, 2013). Структурне моделювання формально покладається на ідеї, що лежать в основі регресійного аналізу, але його перевагою є можливість уведення багатьох залежних та незалежних змінних. Основне завдання моделювання – перевірка придатності теоретичних моделей та гіпотез, що були побудовані на основі отриманих у дослідженні даних (Остапенко, 2013). У дослідженні перевірка структурних моделей проводилася в модулі SEPATH програмного пакету Statistica 7, оцінка компонентів проводилася за методом GLS->ML. Результати структурного моделювання подані у вигляді схем: маніфестні змінні (ті, що прямо вимірюються в дослідженні) традиційно зображені прямокутниками, а латентні (ті, що передбачаються дослідником, але не вимірюються прямо) – овалами.

### **2.3. Вибірка та організація дослідження**

Основний метод, який було використано в проведеному дослідженні, — психодіагностичне тестування. Тестування досліджуваних проводилося очно та заочно (в онлайн-режимі). Час заповнення тестів становив від 40 до 60 хвилин. Усі зібрані первинні дані перед подальшим математико-статистичним опрацюванням перевірялися на нормальність розподілу. Отримані дані були оброблені за допомогою методів статистики, які описані вище. Статистична обробка виконувалась за допомогою IBM Statistica 7.

Загальна вибірка дослідження складала 486 осіб. Дослідження проводилося у два етапи, кожному з яких відповідає своя вибірка респондентів та психодіагностичний інструментарій.

Перший етап (січень – березень 2019 року) був проведений у відносно стабільних суспільних умовах життя (далі — «звичні умови життя»). Дослідження першого етапу було проведене на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (факультет психології, факультет соціології, факультет комп'ютерних наук, факультет математики та інформатики). Також у дослідженні взяли участь 65 медичних працівників (25 медичних сестер, 40 лікарів) та 36 осіб різного фаху. Вибірка першого етапу склала 314 осіб віком від 17 до 44 років, із них 107 – чоловічої статі, 207 – жіночої статі.

Другий етап (20 березня – 24 квітня 2020 року) був проведений в умовах реальної невизначеності суспільного життя (далі — «непередбачувані умови життя», «карантинні умови життя»). Для дослідження на другому етапі було скорочено низку методів і відібрані методики, необхідні для перевірки побудованих моделей опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя особистості. Дослідження проводилось завдяки google-формам на базі Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (факультет психології, факультет соціології, факультет комп'ютерних наук). Також у дослідженні взяли участь 49 осіб, що працюють. Вибірка другого етапу склала 172 респонденти віком від 17 до 46 років, із них 28 – чоловічої статі, 144 – жіночої статі.

Завдяки проведеному першому етапу дослідження були вибрані окремі методики для перевірки побудованих моделей:

1. Для вивчення благополуччя використовувались дві методики: «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» Перуе-Бадю Г. (Ferrudet-Badoux G.), адаптована Соколовою М. В., та «Шкала задоволеності життям» Дінера Е., адаптована Леонтьєвим Д. О.

2. Для вивчення особистісних ресурсів було залучено такі методики: «Тест життєстійкості» Мадді С., адаптований Леонтьєвим Д. О. та Рассказовою О. І., модифікація Осіна Є. М. та Рассказової О. І.; «Шкала почуття зв'язності» Антоновського А., переклад Димшиця М. Н.,

модифікація Осіна Є. М.; «Новий опитувальник толерантності–інтолерантності до невизначеності» Корнілової Т. В.; «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Скрипкіної Т. П.

3. Для суб'єктивної оцінки ступеня визначеності в значущих сферах життя було використано авторську графічну шкала «Суб'єктивна визначеність сфер життя».

Психологічне благополуччя, яке розглядається як можливість позитивно функціонувати, як прагнення до самореалізації та самоактуалізації, виступає деяким особистісним критерієм благополуччя, а шкали методики Ріфф К. за змістом подібні з особистісними диспозиціями. Наприклад, Чиханцова О. А. зазначає, що «у межах системного підходу компоненти життєстійкості є співзвучні компонентам психологічного благополуччя» (Чиханцова, 2017, с.145). Враховуючи те, що характеристики компонентів життєстійкості та психологічного благополуччя частково співпадають, то «на основі методології системного підходу зазначені компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку, тому стають певним чином компонентами життєстійкості» (Чиханцова, 2017, с.145).

Провідний дослідник благополуччя Дінер Е. зазначає, що суб'єктивне благополуччя відображає оцінку людиною свого життя й включає щастя, приємні та неприємні емоції. Оцінка є завжди суб'єктивною, оскільки людина схильна оцінювати події виходячи з власної системи координат. (Diener et al., 1999, 2003). Бонівелл І. вважає, що суб'єктивне благополуччя є сумою емоцій та задоволеності життям та відображає загальну, когнітивно-афективну оцінку людиною власного життя (Бонівелл, 2009). Ґрунтуючись на поглядах дослідників та результатах попереднього емпіричного дослідження, ми вирішили звернути увагу та направити дослідницький пошук на суб'єктивне благополуччя, його емоційний та когнітивний компоненти, на переживання та проживання людиною розуміння якості власного життя.

Під час теоретичного аналізу тематики психологічного благополуччя та проблеми невизначеності в сучасному світі, було висунуте припущення, що вікові особливості мають вплив на оцінку навколишнього життя, особистісні ресурси та стан власного благополуччя. Спираючись на теоретичні погляди Еріксона Е., усіх учасників дослідження було поділено на три вікові підгрупи: «Юність», «Рання дорослість», «Середня дорослість». У звичних умовах життя: «Юність» — середній вік 18,1 рік; «Рання дорослість» — середній вік 25,7 років; «Середня дорослість» — середній вік 39,7 років. У непередбачуваних умовах життя (під час карантину): «Юність» — середній вік 18,8 років; «Рання дорослість» — середній вік 24,1 рік; «Середня дорослість» — середній вік 35,3 роки (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

### Статеві-вікові характеристики вибірки

Вікова група	Стать	Звичні умови		Карантинні умови	
		N	Середній вік	N	Середній вік
Юність (min – 17, max – 21)	Жінки	112	18,0	68	18,7
	Чоловіки	53	18,1	8	18,8
	Усього	165	18,1	76	18,8
Рання дорослість (min – 22, max – 27)	Жінки	62	25,8	66	23,2
	Чоловіки	34	25,3	12	24,2
	Усього	96	25,7	78	24,1
Середня дорослість (min – 28, max – 46)	Жінки	33	35,0	10	34,9
	Чоловіки	20	35,8	8	33,8
	Усього	53	36,7	18	35,3
Усього		314	26,8	172	26,1

На наступному етапі дослідження було присвячено вивченню ресурсів психологічного благополуччя, а також розробленню та перевірці моделей впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя особистості.

### Висновки до розділу 2

1. Складено «батарею» психодіагностичних методик, що дозволила діагностувати психологічне благополуччя й особистісні диспозиції та

перевірити гіпотезу про ресурсність певних особистісних диспозицій щодо психологічного благополуччя особистості. Методики, що використані в дослідженні, відповідають його цілям і завданням, а також вимогам сучасної психодіагностики, є валідними й надійними. 10 психодіагностичних інструментів дозволили отримати 30 показників для подальшої статистично-математичної обробки відповідно до поставлених завдань дослідження.

2. Були підібрані методи математичної статистики, які відповідають цілям дослідження, а саме: критерій Колмогорова–Смирнова й Ліллієфорса, W-критерій Шапіро–Уїлка, F-критерій Фішера, критерій Бонферроні, H-критерій Краскала–Уолліса, коефіцієнт кореляції Пірсона, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, множинний регресійний аналіз та моделювання структурними рівняннями.

3. До вибірки увійшло 486 осіб: група у звичних умовах невизначеності життя складається з 314 осіб віком від 17 до 44 років; група в карантинних умовах життя складається з 172 людини віком від 17 до 46 років. Групи є достатніми за обсягом та репрезентативними щодо поставлених емпіричних завдань. Вибірка представлена здобувачами вищої освіти різних напрямків професійного навчання та людьми, що працюють.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечена: 1) комплексним підходом до вивчення феномену психологічних ресурсів у визначених та невизначених життєвих ситуаціях; 2) вибором адекватних методик збору емпіричних даних; 3) достатнім обсягом вибірки; 4) наявністю двох репрезентативних груп респондентів; 5) використанням релевантних прийомів математико-статистичного аналізу.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ЗВИЧНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

#### 3.1 Порівняльний аналіз основних показників дослідження у звичних умовах життя

##### 3.1.1 Порівняльний аналіз показників дослідження у жінок та чоловіків різних вікових груп

Перед проведенням подальшого аналізу було застосовано дескриптивну статистику отриманих даних у групі респондентів у звичних умовах життя. У додатку В подано середні значення, медіану, стандартне відхилення, асиметрію та ексцес показників визначеності життя, психологічного благополуччя та особистісних диспозицій. Для додаткової перевірки на нормальність розподілу був застосований критерій Колмогорова–Смирнова та Ліллієфорса, а також W-критерій Шапіро–Уїлка. Результати аналізу продемонстрували, що більшість показників свідчать про відхилення від нормального розподілу. Нормальний розподіл за результатами усіх тестів не має жодний показник. Показники загальної визначеності життя та визначеності ситуацій групи Світ, а також показники емоційного дискомфорту, задоволеності життям та загальний показник психологічного благополуччя (К. Ріфф), компонент шкали почуття зв'язності «Збагненність», а також інтолерантність до невизначеності відповідають нормальному розподілу лише за критерієм Колмогорова–Смирнова (Додаток Г). Подальший аналіз даних проводився методами непараметричної статистики.

Під час теоретичного аналізу проблематики психологічного благополуччя та проблеми невизначеності в сучасному світі було висунуте припущення, що суб'єктивна оцінка навколишнього життя, вираженість особистісних ресурсів та стан власного благополуччя залежить від вікових та статевих особливостей.

Для дослідження статево-вікових особливостей між змінними дослідження був використаний множинний дисперсійний аналіз (критерій Фішера). Результати дисперсійного аналізу за анкетною «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя» (рис. 3.1) свідчать про наявність статистично значущих розбіжностей за статевими ( $F = 4,89$  при  $p = 0,03$ ) та віковими ( $F = 7,34$  при  $p = 0,000$ ) особливостями.

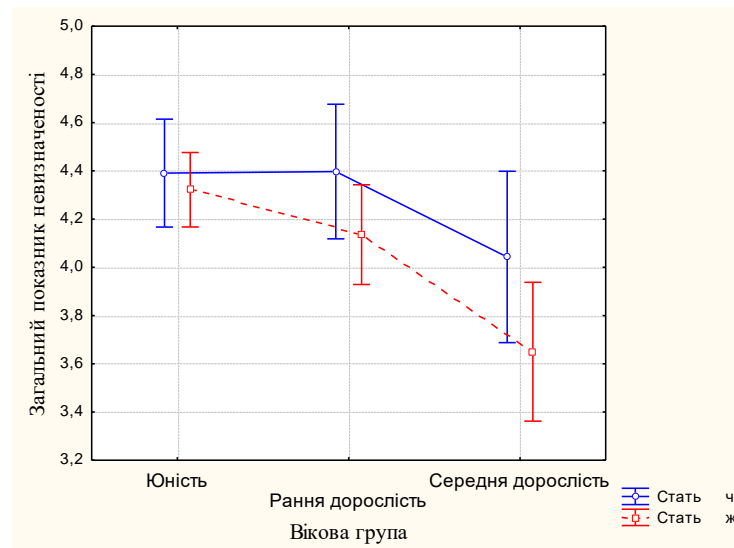


Рисунок 3.1 Середні показники загального рівня суб'єктивної визначеності життя з урахуванням статево-вікових особливостей

Юні чоловіки (за критерієм Бонферроні, при  $p = 0,001$ ) та юні жінки (за критерієм Бонферроні, при  $p = 0,000$ ) відрізняються від старших вікових груп рівнем визначеності життя. Респонденти середнього віку мають менш визначену позицію щодо власного життя, на відміну від жінок та чоловіків юного віку (за критерієм Бонферроні, при  $p = 0,000$ ) та віку ранньої дорослості (за критерієм Бонферроні, при  $p = 0,009$ ).

Аналогічні результати виявилися й за суб'єктивним рівнем визначеності життя блоку «Ситуації Світ» (рис. 3.2). Статистично значущі розбіжності існують між групами залежно від статі ( $F = 6,58$  при  $p = 0,01$ ) та віку ( $F = 6,66$  при  $p = 0,001$ ). Показник за критерієм Бонферроні демонструє, що юні жінки ( $p = 0,001$ ) та юні чоловіки ( $p = 0,001$ ) оцінюють навколишній світ та суспільство більш визначеним, на відміну від жінок середньої

дорослості. Тобто молоді респонденти взагалі, зокрема чоловіки, вважають життя більш визначеним, на відміну від жінок.

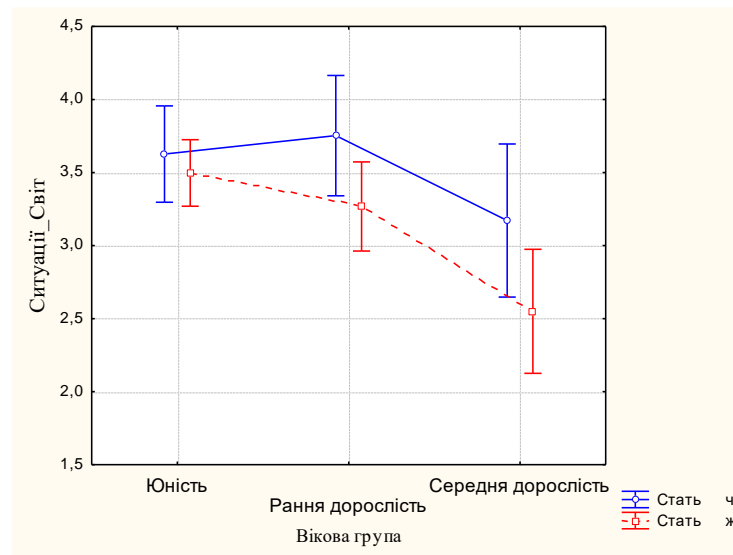


Рисунок 3.2 Середні показники рівня суб'єктивної визначеності у сферах життя «Ситуації Світ» з урахуванням статево-вікових особливостей

На рисунках 3.1 та 3.2 продемонстровано, що більш невизначеними своє життя загалом і в аспекті ситуації, що стосуються світу, оцінюють люди середньої дорослості (особливо жінки), а високий рівень визначеності життя виявлений у двох молодших групах. Анциферова Л. І. вважає, що на адекватний вибір стратегії подолання впливає здатність до оцінки ситуації, тобто когнітивне оцінювання — розпізнавання особливостей ситуації, визначення її негативних і позитивних сторін, визначення сенсу та значення того, що відбувається (Анциферова, 1994, як зазначено в Гресько, 2018). Таким чином, можна припустити, що респонденти вікової групи «Середня дорослість» мають виражене когнітивне оцінювання й здатні адекватно проаналізувати можливості власного впливу на вирішення ситуацій та передбачити їхній розвиток і динаміку з урахуванням власного прогнозування. Завдяки цьому в цій групі знижений рівень визначеності (більш адекватний реальності) порівняно з групами «Юність» та «Рання дорослість». Молодші респонденти найімовірніше мають «емоційне оцінювання» ситуацій, тому невизначеність ситуацій Світ справляє

стимулювальну дію на уяву, поведінкову й розумову активність, які, у свою чергу, і викликають позитивні емоції та впевненість у тому, що ситуація не є негативною або невизначеною, що їм легко живеться в стані невизначеності або ж що будь-яка ситуація вирішиться найкращим для них чином. Також це період можливостей та перспектив, тому юні респонденти щонайменше замислюються над негативними обставинами навколишнього світу. Можливо, юні респонденти спираються на підтримку батьків, наприклад, звертаються за матеріальною допомогою (беруть гроші «на життя» або оплату навчання, відпочинок і розваги), що допомагає їм не відчувати проблем з невизначеністю життя. Переживання невизначеності життя в групі респондентів старшого віку можуть бути пов'язані зі специфічними віковими стресорами – кризою середнього віку, погіршенням стану здоров'я та іншими обставинами, які можуть обмежувати можливості представників старшого віку та підвищувати чутливість до подій. Вони несуть повну відповідальність за власне життя, висувають до себе високі вимоги, намагаються покладатися на власні ресурси, не розраховуючи на чийсь допомогу, а також несуть відповідальність за дітей та похилих батьків. Тому респондентів старшого віку особливо важлива прогнозованість життя.

За суб'єктивним рівнем визначеності сфер життя «Ситуації Я» статистично значущих розбіжностей не виявлено (Додаток Д).

За показниками задоволеності життя статистично значущих розбіжностей не виявлено (Додаток Д). За показниками благополуччя існують статистично значущі відмінності в групах лише за шкалою суб'єктивного благополуччя (нагадаємо, що за цією шкалою низькі значення свідчать про суб'єктивне благополуччя, високі – про емоційний дискомфорт) (рис. 3.3).

Результати дисперсійного аналізу свідчать про наявність статистично значущих розбіжностей лише між віковими групами ( $F = 4,47$  при  $p = 0,01$ ). Враховуючи особливість методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (чим вище бал, тим більш виражений емоційний дискомфорт) бачимо, що

юним респондентам притаманний більш виражений емоційний дискомфорт, на відміну від групи ранньої дорослості (за критерієм Бонферроні, при  $p = 0,01$ ).

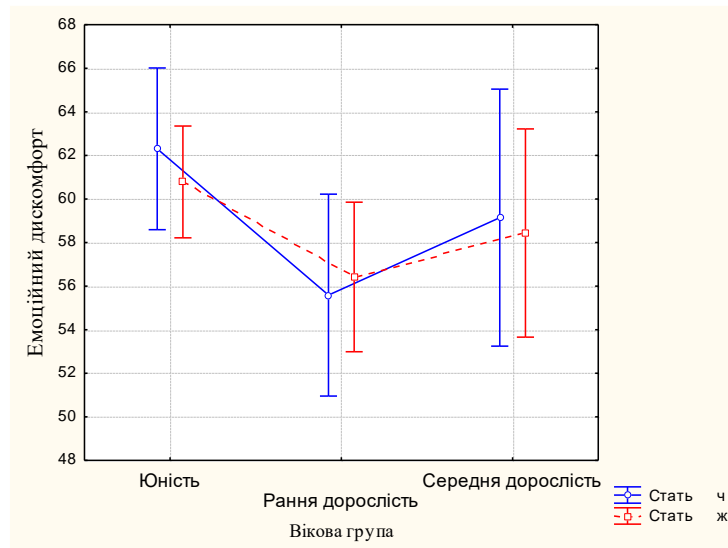


Рисунок 3.3 Середні показники суб'єктивного благополуччя у порівнюваних статевих та вікових групах (більш високі показники вказують на більш виражений емоційний дискомфорт)

За оцінкою емоційного складника благополуччя респонденти другої групи (рання дорослість) відчувають себе більш щасливими, ніж респонденти першої групи (юність). Існують дослідження, у яких приділяється увага залежності суб'єктивного благополуччя від віку. Одна точка зору представлена в наукових працях Істерлін Р., який вважає, що людина досягає максимального щастя в середині свого життя. Зазвичай у цьому віці людина має сім'ю, роботу, кар'єру, максимальний дохід. З віком погіршується стан здоров'я, що позначається й на загальному відчутті щастя (Easterlin, 2006). Альтернативну точку зору демонструють дослідження (A.Oswald, 1997, Гуриева & Борисова, 2014 та ін.), які описують, що в молодості людина відчуває себе повною сил, здоров'я, надій. Далі в процесі дорослішання та накопичення домагань і життєвих проблем задоволеність життям знижується й досягає своїх мінімальних значень у 40-50 років, а потім знову починає підвищуватися, оскільки основні потреби або реалізовані, або втратили свою

актуальність (Blanchflower & Oswald, 2007). Більш того, Andreoni & Galmarini (2015) стверджують, що найменш щасливими люди відчують себе в середньому віці, а максимальна задоволеність життям настає в більш пізньому, передпенсійному віці. Дослідниками (Andreoni & Galmarini, 2015) виявлено параболічну форму задоволеності життям та психологічного благополуччя: більш благополучними себе вважають молоді та літні люди, а в середньому віці рівень відчуття себе благополучним нижче. Таким чином, існує два протилежні погляди на залежність суб'єктивного благополуччя від віку. Однак слід зазначити, що описана вище закономірність є характерною переважно для економічно розвинених англomовних країн (США, Канада, Великобританія, Ірландія, Австралія і Нова Зеландія). Разом із тим у пострадянських країнах, постсоціалістичних державах Східної Європи й країнах Латинської Америки рівень задоволеності життям з віком, ймовірно, знижується. Це може бути пов'язано з віковою стратифікацією на ринку праці через знецінення людського капіталу, слабку соціальну політику й низьке пенсійне забезпечення (Bessudnov, 2009). Результати, що відображені на рисунку 3.3, свідчать лише про значущі відмінності між двома віковими підгрупами «Юність» і «Рання дорослість», тому говорити про синусоїдний характер взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя із віком ми не маємо підстав.

За показниками особистісних диспозицій, а саме: за загальним показником життєстійкості ( $F = 4,40$  при  $p = 0,01$ ) та її компонентом «Залученість» ( $F = 5,20$  при  $p = 0,02$ ), а також за загальним показником почуття зв'язності ( $F = 3,34$  при  $p = 0,04$ ) та його компонентом «Збагненність» ( $F = 4,16$  при  $p = 0,01$ ) — виявлені статистично значущі розбіжності між ними. Не виявлено розбіжностей між групами в показниках довіри до себе, толерантності, інтолерантності й міжособистісної інтолерантності до невизначеності, автономності та цінностей.

За загальним показником життєстійкості статистично значущі відмінності існують лише за віковою ознакою ( $F = 4,40$  при  $p = 0,01$ ). Аналіз

за допомогою критерію Бонферроні дозволив виявити розбіжності між юною групою респондентів та віком ранньої дорослості ( $p = 0,01$ ). Найвищий рівень вираженості життєстійкості спостерігається в групі ранньої дорослості, на відміну від юних респондентів (рис. 3.4).

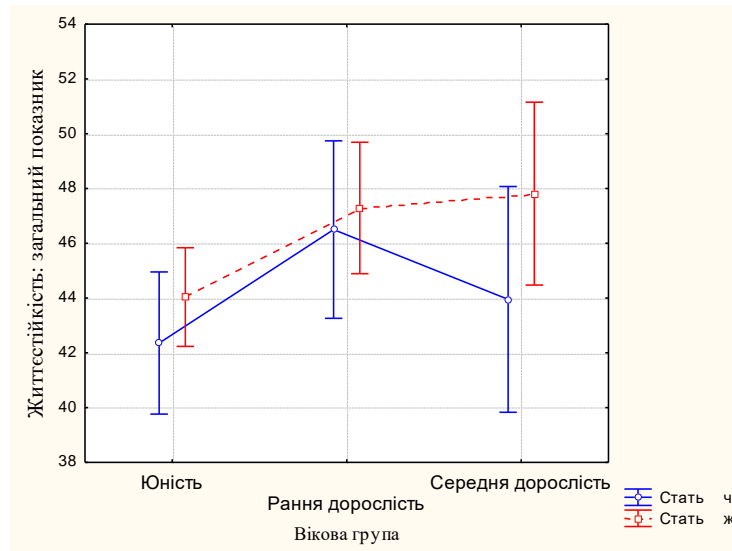


Рисунок 3.4 Середні показники за загальним показником життєстійкості з урахуванням статево-вікових особливостей

Найвищі показники життєстійкості притаманні більш дорослим респондентам та характеризують їх як орієнтованих на майбутнє, з актуалізованою потребою в обмірковуванні способів своїх дій та поведінки для досягнення поставлених цілей та здатних вносити корективи при виявленні невідповідності отриманих результатів цілям. Життєстійкість є особистісним ресурсом, завдяки якому людина робить вибір на користь майбутнього — нового, незвіданого, прагне до пізнання себе й своїх можливостей, що сприяє гармонійному розвитку самоствалення та саморегуляції. Найнижчі показники життєстійкості в групі юнацького віку. Вони зумовлені тим, що життєстійкість розвивається й зміцнюється поступово за рахунок смислів, які формуються, та цінностей, які зміцнюються та стають підставою для підтримки власної стійкості у світі. Імовірно, життєстійкість у групі юнацького віку ще не сформувалася й буде

поступово розвиватися паралельно з розвитком особистості, пошуком сенсу життя та формування власної системи цінностей.

Крім розбіжностей за загальним показником життєстійкості, виявлені розбіжності за компонентом життєстійкості «Залученість», однак лише за статевою ознакою ( $F = 5,20$  при  $p = 0,02$ ) (рис. 3.5.).

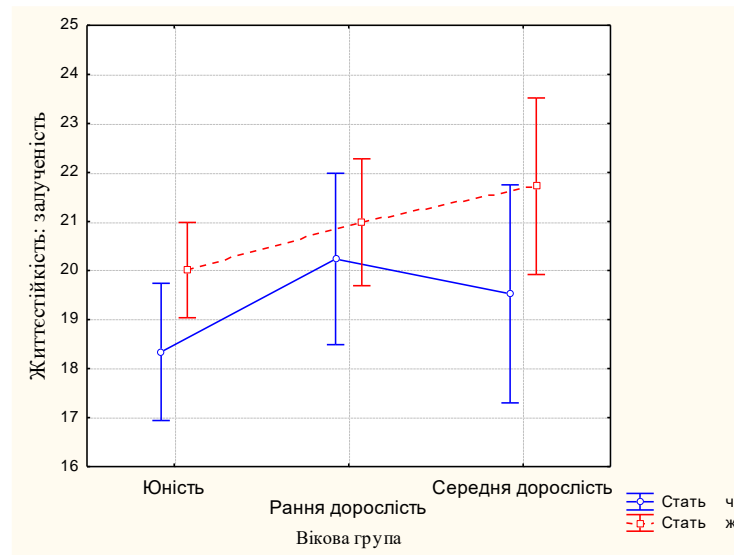


Рисунок 3.5 Середні показники компонента «Залученість» шкали життєстійкості з урахуванням статево-вікових особливостей

Компонент життєстійкості «Залученість» є більш вираженим у жінок, ніж у чоловіків (за критерієм Бонферроні, при  $p = 0,02$ ). Мадді С. трактує залученість як впевненість у тому, що активна участь у суспільних процесах дає можливість людині відбутися як особистість (Maddi, 2002; Maddi et al., 2011). Це вимагає від людини розвитку відповідальності та прийняття на себе певних зобов'язань. Виражена залученість дозволяє людині відчувати себе значущою й цінною, що мотивує її повністю включатися у вирішення життєвих завдань, а не дистанціюватися від життя.

Серед компонентів почуття зв'язності виявлені значущі розбіжності між віковими групами за загальним показником почуття зв'язності ( $F = 3,34$  при  $p = 0,04$ ) та компонентом «Збагненність» ( $F = 4,16$  при  $p = 0,01$ ) (рис. 3.6. та 3.7.).

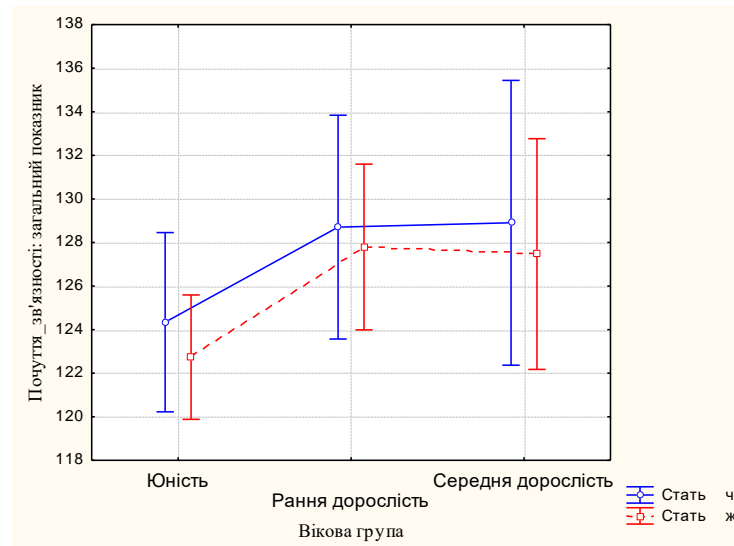


Рисунок 3.6 Середні значення за загальним показником почуття зв'язності з урахуванням статево-вікових особливостей

Між віковими групами «Юність» та «Рання дорослість» (за критерієм Бонферроні, при  $p = 0,04$ ) існують розбіжності на статистично значущому рівні. Юним респондентам характерне менш виражене почуття зв'язності та погляд на життя як на збагненне, кероване та осмислене. Це пов'язано з тим, що фундаментом почуття зв'язності стає життєвий досвід. Респонденти старшого віку схильні розглядати потенційні загрози як виклики, що передбачають нові можливості та активізують пошук шляхів до подолання скрутних обставин.

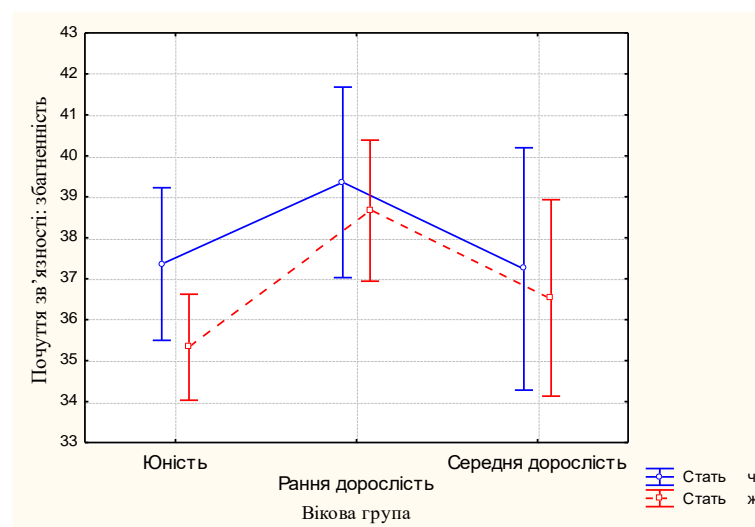


Рисунок 3.7 Середні показники компонента «Збагненність» шкали почуття зв'язності з урахуванням статево-вікових особливостей

Виявлено, що більш висока вираженість компонента «Збагненність» шкали почуття зв'язності притаманна групі «Рання дорослість», на відміну від юної групи (за критерієм Бонферроні, при  $p = 0,03$ ). Збагненність трактується як міра, у якій людина розглядає навколишні стимули як щось упорядковане, те, що має сенс, піддається управлінню, тобто не як переживання, а як важливу інформацію, важливий виклик, що сприяє власному розвитку. Юні особистості, найімовірніше, є більш залежними у своїх рішеннях, наприклад, від батьків, друзів. Вони можуть відчувати деяку безпорадність і нездатність самотійно впоратися з виниклими труднощами, нездатність вплинути на навколишні події через власну залежність, наприклад, фінансову, а також через некомпетентність у багатьох життєвих питаннях. Люди вікового періоду «Середня дорослість», імовірно в процесі кризи середнього віку, стикаються з непередбачуваними для себе ситуаціями, можливо, задаються екзистенціальними питаннями щодо життя й світоустрою, у них знижується переконаність, що те, що відбувається є передбачуваним та зрозумілим.

Таким чином, виявлені статево-вікові особливості в суб'єктивній оцінці невизначеності життя, проявах психологічного благополуччя та особистісних диспозицій в звичних умовах життя:

1. Жінкам та чоловікам юного віку притаманне сприйняття реальності як більш визначеної, на відміну від жінок та чоловіків середньої дорослості. Однак суб'єктивне благополуччя в юних групах респондентів нижче, ніж у групах молодих респондентів. Дорослі респонденти мають вищий рівень емоційного комфорту, на відміну від юних респондентів.

2. Між групами за показниками особистісних диспозицій виявлені розбіжності за загальним показником життєстійкості та її компонентом «Залученість», за загальним показником почуття зв'язності та її окремим компонентом «Збагненність». Не виявлено розбіжностей між групами в показниках довіри до себе, толерантності, інтолерантності й міжособистісної інтолерантності до невизначеності, автономності та цінностей.

3. Сильніше актуалізовані особистісні диспозиції в дорослих респондентів. Висока вираженість загальних показників життєстійкості та почуття зв'язності, а також окремого компонента «Збагненність» шкали почуття зв'язності притаманна більш дорослим респондентам, на відміну від юних. Компонент життєстійкості «Залученість» є більш вираженим у жінок.

### 3.1.2 Порівняльний аналіз показників дослідження за різним рівнем суб'єктивної оцінки визначеності життя

Групу досліджуваних було поділено за суб'єктивною оцінкою рівня визначеності життя (табл. 3.1). Для отримання суб'єктивної оцінки визначеності / невизначеності сфер життя було використано авторську графічну шкалу «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя» (Додаток Б).

За даними дослідження, у звичних умовах життя 96 респондентів (30 %) вважають своє життя невизначеним, 100 осіб (32 %) оцінюють його як середньої визначеності, 118 осіб (38 %) оцінюють своє життя як визначене. Поставивши собі за питання, чому такий великий відсоток респондентів оцінює своє життя як невизначене, посилаємося на епігенетичну концепцію Еріксона Е. (Еріксон, 2002), який розглядає як серйозні перешкоди для розвитку ідентичності соціально-політичну нестабільність та різку зміну цінностей у суспільстві.

Таблиця 3.1

#### Розподіл респондентів за рівнем визначеності життя у звичних умовах

Рівень визначеності	Стать	
	Чоловіки	Жінки
Визначена	48 (45 %)	70 (34 %)
Середня визначеність	27 (25 %)	73 (35 %)
Невизначена	32 (30 %)	64 (31 %)

Результати, представлені в таблиці 3.1, демонструють, що в групі жінок оцінки розподілилися майже однаково: третина респондентів оцінює життя як визначене, друга третина – як середньої визначеності і третя третина – як

невизначене. Серед чоловіків більшість респондентів оцінює життя як визначене.

Сфери життя, що відзначені як найбільш значущі (на момент проведення дослідження) подані нижче (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Найбільш значущі сфери життя (на момент проведення дослідження)  
у звичних умовах**

Сфери життя	Стать		Усього
	Жіноча	Чоловіча	
Політична ситуація в країні	-	18 (18 %)	18 (6 %)
Економічна ситуація в країні	2 (1 %)	20 (21 %)	22 (7 %)
Екологічна ситуація в країні	3 (2 %)	-	3 (1 %)
Система освіти в країні	6 (3 %)	-	6 (2 %)
Система охорони здоров'я в країні	7 (4 %)	-	7 (2 %)
Робота/навчання	21 (10 %)	12 (12 %)	33 (11 %)
Відносини з близькими	105 (51 %)	28 (29 %)	133 (45 %)
Власне здоров'я	60 (29 %)	19 (20 %)	79 (26 %)
$\Sigma$	204	97	301*

\* з вибірки з 314 осіб визначилися зі сферою, яка є найбільш значущою, — 301 особа, 13 досліджуваних відмовили у відповіді.

У групі жінок показники, які характеризують найбільш важливу сферу на цьому етапі життєвого шляху, розподілилися досить нерівномірно. Найбільш значущою сферою для групи жінок є взаємини з близькими людьми (51 %), далі за значущістю йдуть власне здоров'я (29 %) й робота/навчання (10 %). Варто відзначити, що всі три показники належать до групи «ситуації Я». Група «ситуації Світ» хвилюють групу жінок набагато менше. З таблиці 3.2 бачимо, що економічна та екологічна ситуації в країні є важливими лише для 5 осіб (3 %), а проблеми освіти та охорони здоров'я є першорядними для 13 осіб (7 %). Що стосується політичної ситуації в країні, то жодна жінка не розглядає її, як важливу для себе. У групі чоловіків дані розподілилися досить рівномірно. На першому місці за ступенем значущості для чоловіків, як і для жінок, виступають взаємини з близькими людьми (29 %), проте економічна ситуація в країні (21 %), питання власного здоров'я (20 %), а також політична ситуація в країні (18 %) є не менш значущими для

групи чоловіків. Робочі взаємини (робота/навчання) становлять менший інтерес на цьому етапі життя (12 %), така ж тенденція спостерігається й у жінок (10 %). Варто зазначити, що для чоловіків сфери життя обох груп («ситуації Я», «ситуації Світ») є досить важливими. Але слід зазначити, що екологічна ситуація в країні, система освіти та система охорони здоров'я в країні не вважається чоловіками як значуща на цьому етапі життя. Узагальнюючи, доходимо висновку, що досліджувані жінки на цьому етапі життя зацікавлені більшою мірою розвитком і поліпшенням якості ситуацій першої групи, тобто «ситуації Я», які безпосередньо стосуються власного життя, на відміну від чоловіків, для яких значущими є не тільки ситуації, що стосуються безпосередньо власного життя, але й ситуації в країні.

Порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя та особистісних диспозицій у групах за рівнем визначеності життя був виконаний за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (за тестом Левена дисперсії гомогенні, тому аналіз є коректним).

Респонденти, які оцінюють своє життя як визначене, мають значущо вищий рівень емоційного комфорту, самоприйняття, життєстійкості, почуття зв'язності та довіри до себе (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Порівняльний аналіз основних показників дослідження в групах із різною суб'єктивною оцінкою визначеності життя**

Змінна	Визначені		Середня визначеність		Невизначені		F	p*
	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Емоційний дискомфорт	57,15	14,8	59,63	12,6	65,91	13,4	4,23	p = 0,015 (н)
Благополуччя особистості (К. Ріфф)	81,73	10,4	81,06	10,5	73,44	8,8	5,68	p = 0,003 (в,с)
Самоприйняття	13,34	2,9	13,16	2,9	12,41	3,3	8,66	p = 0,000 (в,с)
Життєстійкість	46,57	10,9	45,60	11,2	42,34	12,2	5,87	p = 0,003 (в)
Залученість	20,72	4,8	20,28	5,1	18,97	5,6	4,44	p = 0,012 (в)
Контроль	14,81	4,2	14,23	4,6	12,26	2,5	3,32	p = 0,037 (в)

## Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Почуття зв'язності	127,9	17,5	125,5	18,1	113,2	13,0	6,67	p = 0,001 (в)
Збагненність	37,67	6,4	37,25	7,3	31,69	4,8	7,59	p = 0,000 (в,с)
Керованість	48,92	7,4	47,68	8,3	44,04	6,9	3,79	p = 0,023 (в)
Довіра до себе	43,63	8,3	42,90	7,5	38,65	7,5	3,85	p = 0,022 (в)

\* У дужках указано групу з більш високими показниками: В (визначені) – група, яка оцінює своє життя як визначене; С (середня визначеність) – група, яка оцінює своє життя із середньою визначеністю; Н (невизначеність) – група, яка оцінює своє життя як невизначене.

Значущих відмінностей за іншими субшкалами благополуччя особистості за Ріфф К., толерантності та інтолерантності до невизначеності, автономності–залежності та цінностями між групами не виявлено (Додаток Е).

Показники благополуччя та життєстійкості вищі в людей, які оцінюють своє життя як визначене або життя середньої визначеності. Емоційний дискомфорт найвищий у респондентів, які оцінюють життя як невизначене, на відміну від більш визначених груп ( $F = 4,23$  при  $p = 0,015$ ). Загальний показник благополуччя особистості ( $F = 5,68$  при  $p = 0,003$ ) та окремого компонента «Самоприйняття» ( $F = 8,66$  при  $p = 0,000$ ) вищі в респондентів, які вважають життя більш визначеним, на відміну від тих, хто оцінює суспільний світ і власне життя як невизначене.

Рисунок 3.8 демонструє, що респондентам, які вважають життя невизначеним, притаманне зниження показників суб'єктивного благополуччя, що свідчить про підвищення емоційного дискомфорту.

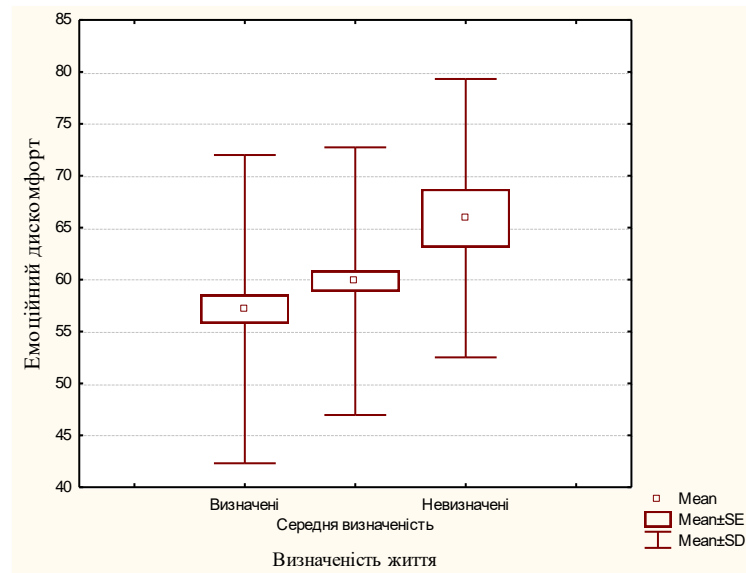


Рисунок 3.8 Середні показники за шкалою суб'єктивного благополуччя в групах із різним рівнем визначеності життя

За даними Кінг Л., Річардс Дж., Стеммерич Е. (1998, р. 713), зниження рівня суб'єктивного благополуччя пов'язано зі стратегією уникнення, ігнорування рішення проблем. У дослідженнях Клемента У. й Шоннессона Н. було відзначено, що позитивні, активні та провідні стратегії подолання сприяють психологічному благополуччю, у той час як стратегії уникнення характерні для суб'єктивного неблагополуччя (Clement & Schonnesson, 1998). Емоційний компонент благополуччя (шкала суб'єктивного благополуччя) оцінюється вище в підгрупі «визначених» людей. Уважаємо, що ставлення до політичної, економічної, екологічної обстановки залежить не тільки від об'єктивної ситуації та її інтерпретації респондентом, але і від його індивідуально-психологічних особливостей, загальної задоволеності життям, настрою. Саме суб'єктивним компонентом зумовлені розбіжності в оцінках визначеності життя в цілому та його окремих сфер, яка отримана від людей із різним рівнем благополуччя й задоволеності життям.

На рисунку 3.9 продемонстрована наявність різниці між першими двома та третьою групами респондентів.

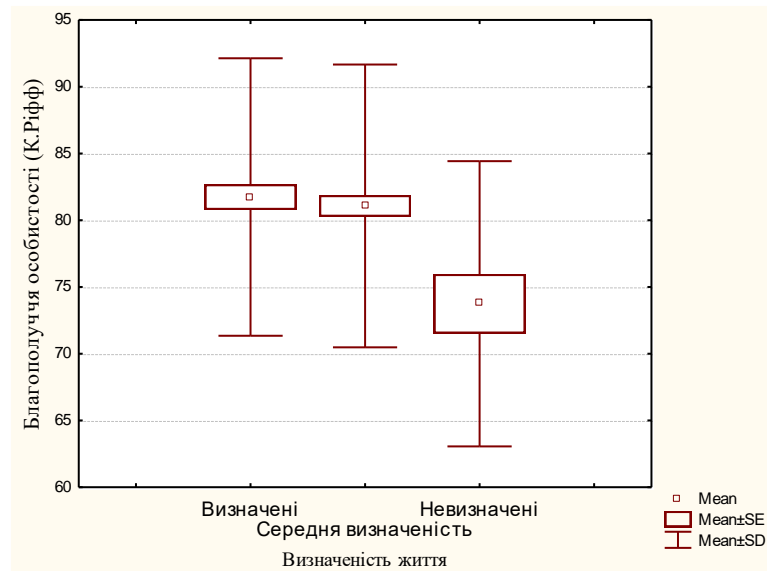


Рисунок 3.9 Середні значення за загальним показником благополуччя особистості (Ріфф К.) в групах із різним рівнем визначеності життя

Більш низькі показники благополуччя особистості виявлені в респондентів, які оцінюють своє життя як невизначене. Необхідно звернути увагу на те, що серед компонентів психологічного благополуччя, виділених Ріфф К., тільки за «Самоприйняттям» є значна різниця між групами ( $F = 8,66$  при  $p = 0,000$ ) (рис. 3.10).

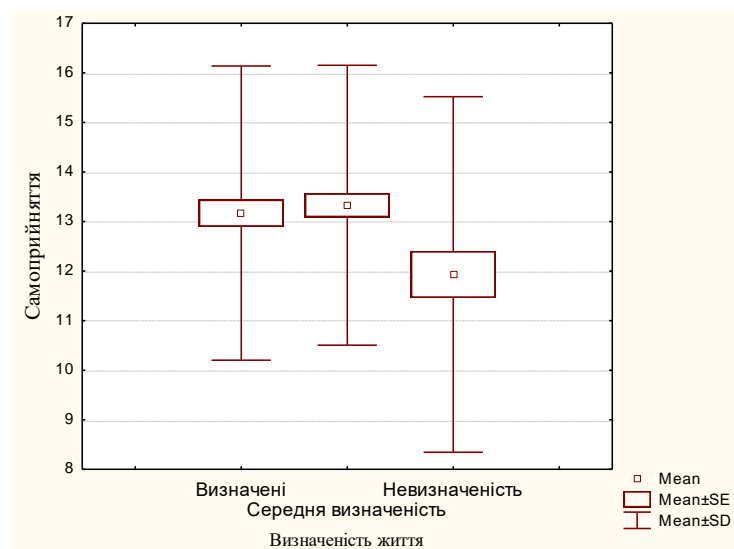


Рисунок 3.10 Середні показники компонента «Самоприйняття» шкали психологічного благополуччя в групах із різним рівнем визначеності життя

Таким чином, позитивне ставлення до себе й свого минулого, усвідомлення та прийняття різних, як позитивних, так і негативних сторін свого Я, сприяє збереженню психологічного благополуччя в умовах суб'єктивної невизначеності навколишнього світу.

Респондентам, які вважають життя досить визначеним, притаманна вираженість компонента «Самоприйняття» – усвідомлення й прийняття себе та свого минулого має позитивний зв'язок з оцінкою навколишнього світу як визначеного. Тобто для відчуття впевненості в житті та бажання впоруватися зі складними життєвими обставинами людям необхідна впевненість у власних силах, позитивне прийняття своїх сильних і слабких сторін.

Життестійкість та її компоненти на статистично значущому рівні мають розбіжності за рівнем вираженості залежно від суб'єктивної оцінки визначеності життя (рис. 3.11). Загальний показник життестійкості ( $F = 5,87$  при  $p = 0,003$ ), залученості ( $F = 4,44$  при  $p = 0,012$ ), контролю ( $F = 3,32$  при  $p = 0,037$ ) та прийняття ризику ( $F = 7,54$  при  $p = 0,000$ ) виражені на більш високому рівні в групах, які оцінюють своє життя як визначене та життя середньої визначеності.

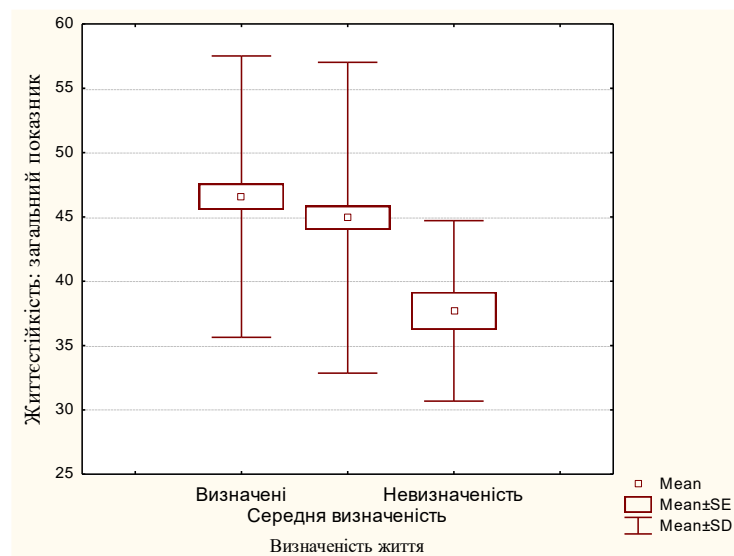


Рисунок 3.11 Середні показники життестійкості в групах із різним рівнем визначеності життя групи

Життестійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, як певний ступінь її «живучості». Життестійкість дозволяє трансформувати негативні переживання в нові можливості й протистояти руйнівному впливу стресогенних чинників на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості. Високий рівень мотивує людину до активності й відчуття повноти життя. Респонденти з низьким рівнем життестійкості досить погано справляються з життєвими труднощами, схильні до виникнення сенсожиттєвої кризи та оцінюють своє життя як невизначене.

На рисунках 3.12–3.13 демонструються статистично значущі розбіжності в групах із різним ступенем суб'єктивної визначеності життя за трьома компонентами життестійкості: «Залученість» та «Контроль».

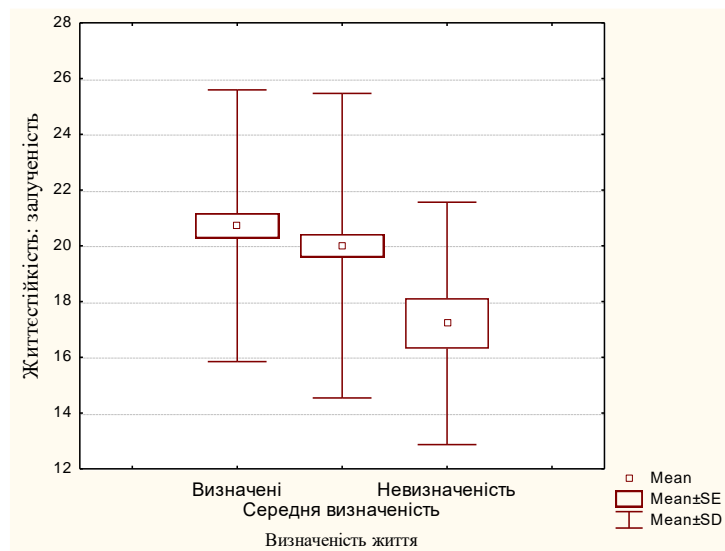


Рисунок 3.12 Середні показники компонента «Залученість» шкали життестійкості у групах із різним рівнем визначеності життя

Виражений компонент «Залученість» шкали життестійкості дозволяє вважати себе значущим і цінним, мотивує повністю включатися у вирішення життєвих завдань, а не дистанціюватися від них. Максимальне зосередження на нашому житті, переживання процесу життя дозволяє сприймати його як цікаве й захоплююче, що дає максимальне задоволення.

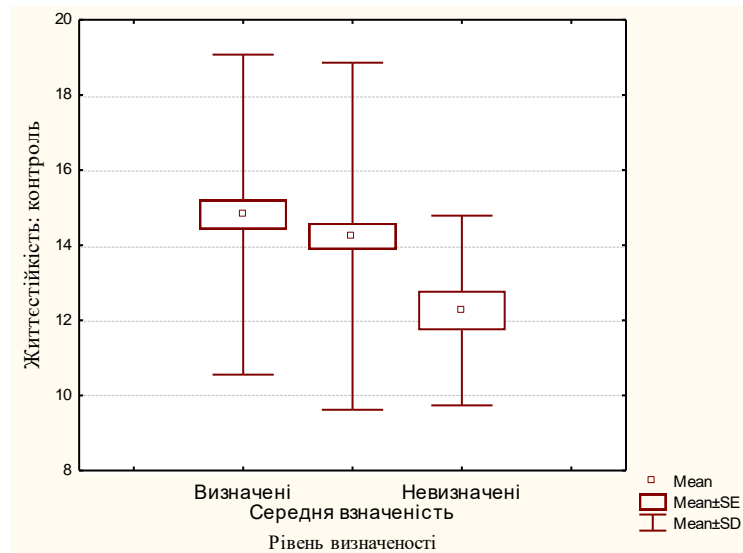


Рисунок 3.13 Середні показники компонента «Контроль» шкали життєстійкості у групах із різним рівнем визначеності життя

Контроль характеризує впевненість людини в тому, то вона володіє ситуацією та здатна до самостійності. Переживання контролю виражається в переконанні особистості про причинний зв'язок між власними діями та їхніми наслідками, як відчуття зв'язку та контакту зі світом. Почуття контролю пов'язане з переживанням свободи вибору, сприйняттям свого впливу на реальність і почуттям власної ефективності як компетентності. Визначені респонденти впевнені в собі та своїх силах, переконані, що тільки від них залежить власний життєвий успіх, вони шукають шляхів активного вирішення проблем, що виникають.

Більш актуалізовані компоненти життєстійкості дозволяють впоратися із внутрішнім напруженням у стресових ситуаціях, оптимізувати рівень активності особистості, відповідати на виклики та обставини життя й успішно справлятися з невизначеністю, яка виникає.

Між групами з урахуванням визначеності життя на статистично значущому рівні виявлені розбіжності за показниками почуття зв'язності та довірою до себе (рис.3.14–3.17). Загальний показник почуття зв'язності ( $F = 6,67$  при  $p = 0,001$ ), збагненності ( $F = 7,59$  при  $p = 0,000$ ), керованості ( $F = 3,79$  при  $p = 0,023$ ) та довіри до себе ( $F = 3,85$  при  $p = 0,022$ ) значно

сильніше виражені в респондентів, які вважають життя доволі зрозумілим та визначеним, на відміну від респондентів, що оцінюють його з точки зору невизначеності.

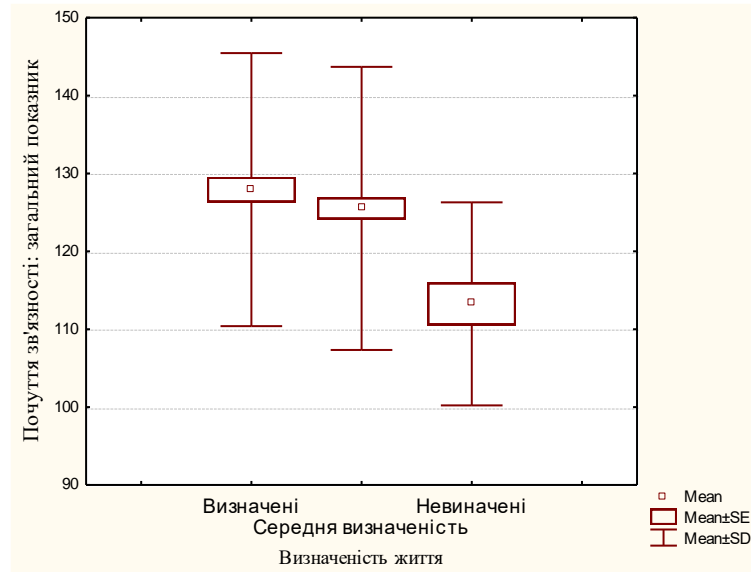


Рисунок 3.14 Середні значення загального показника почуття зв'язності в групах із різним рівнем визначеності життя

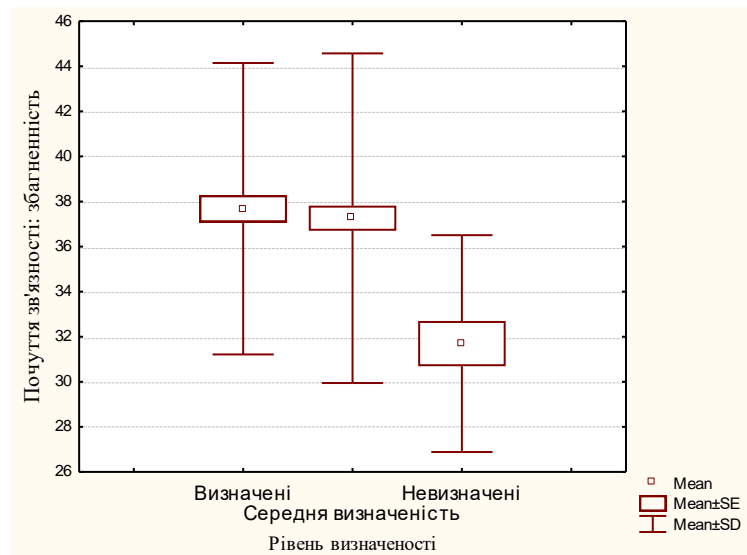


Рисунок 3.15 Середні показники компонента «Збагненність» шкали почуття зв'язності в групах із різним рівнем визначеності життя

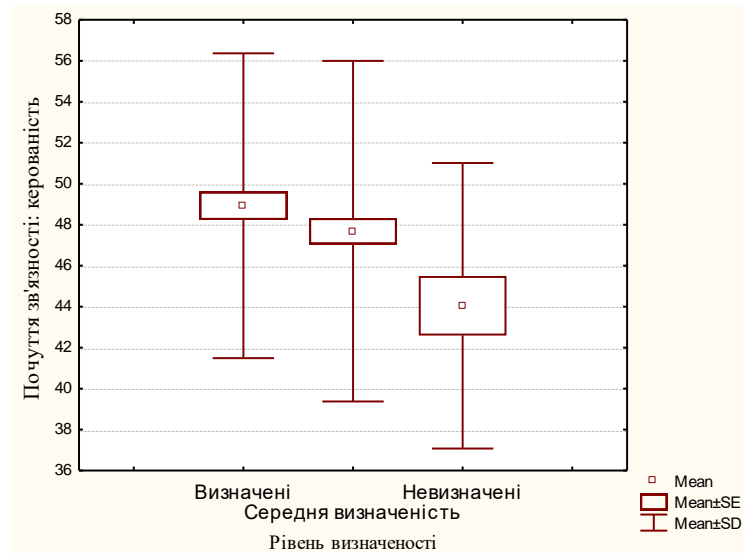


Рисунок 3.16 Середні показники компонента «Керованість» шкали почуття зв'язності в групах із різним рівнем визначеності життя

Виразені показники почуття зв'язності притаманні респондентам, що оцінюють своє життя як доволі визначене, на відміну від тих, хто вважає, що власне життя та навколишнє середовище є невизначеним. Імовірно, впевненість у тому, що навколишній світ можна передбачити та пізнати, віра у власні сили та здібності, і здатність знаходити сенс у важливих аспектах свого життя допомагає сприймати сьогодні як доволі визначений етап.

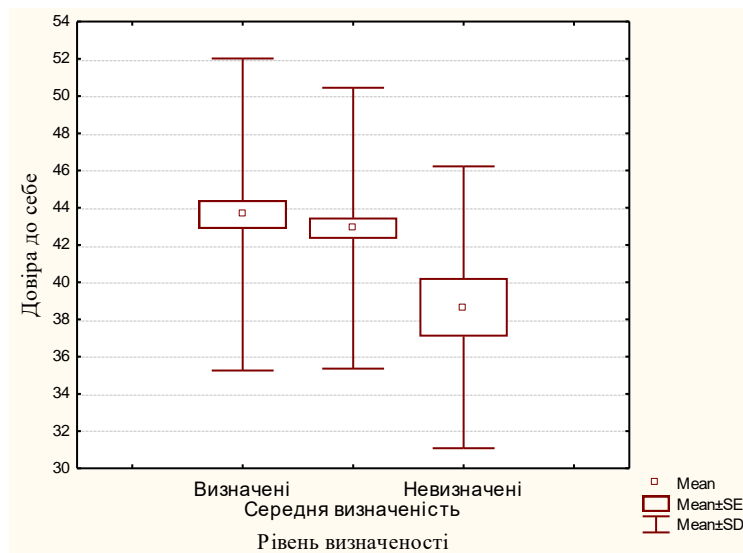


Рисунок 3.17. Середні показники довіри до себе в групах із різним рівнем визначеності життя.

Виражена довіра до себе дозволяє людині робити самостійний вибір, приймати рішення відповідно до власних цінностей, справлятися з новими вимогами середовища, вірити у власні сили та відчувати себе здатним впоратися з новими завданнями та досягти поставлених цілей. Довіра до себе виражена нижче в групі невизначених респондентів, що може характеризувати їх як таких, що недостатньо довіряють собі та шукають підтримки в оточення, а також у власних фантазіях

Таким чином, існують розбіжності в вираженості особистісних диспозицій та благополуччя залежно від суб'єктивного рівня невизначеності життя. Деякі показники благополуччя та життєстійкість, почуття зв'язності та довіри до себе вищі в респондентів, які оцінюють життя як визначене.

### **3.2 Аналіз кореляційних зв'язків між показниками дослідження у звичних умовах життя**

Для вивчення взаємозв'язків між суб'єктивною оцінкою визначеності сфер життя та благополуччям був проведений кореляційний аналіз. Враховуючи, що показники суб'єктивної оцінки визначеності сфер життя відповідають нормальному розподілу даних, був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона (табл. 3.4).

*Таблиця 3.4*

#### **Коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та визначеністю сфер життя**

Сфера життя	Благополуччя особистості	Емоційний дискомфорт	Задоволеність життям
Політична ситуація в країні	0,01	-0,00	-0,06
Економічна ситуація в країні	0,03	0,03	-0,04
Екологічна ситуація в країні	0,03	-0,01	0,01
Система освіти в країні	-0,07	0,09	-0,05
Система охорони здоров'я в країні	0,08	-0,08	0,09
Робота/навчання	<b>0,19</b>	<b>-0,13</b>	0,11
Відносини з близькими	<b>0,19</b>	<b>-0,16</b>	<b>0,16</b>
Власне здоров'я	<b>0,22</b>	<b>-0,31</b>	<b>0,21</b>

Напівжирним зазначені значущі взаємозв'язки

Результати свідчать про наявність кореляційних зв'язків між показниками благополуччя та визначеністю у сферах роботи (або навчання), міжособистісних взаємин і власного здоров'я. Саме визначеність зазначених сфер є найбільш значущою для відчуття благополуччя особистістю.

За допомогою коефіцієнта  $r$ -Спірмена був установлений кореляційний взаємозв'язок між суб'єктивною оцінкою визначеності життя та показниками дослідження (табл. 3.5). Існують значущі зв'язки між суб'єктивною оцінкою визначеності життя та емоційним дискомфортом ( $r = -0,14$ ), показником шкали задоволеності життям ( $r = 0,13$ ), а також із загальним індексом благополуччя особистості ( $r = 0,17$ ).

Таблиця 3.5

**Коефіцієнти кореляції між показниками визначеності життя, психологічним благополуччям та особистісними диспозиціями**

Змінна	Визначеність життя
	$r^*$
Емоційний дискомфорт (ШСБ)	-0,14
Задоволеність життям	0,13
Благополуччя особистості (К. Ріфф)	0,17
Життестійкість	0,18
Залученість	0,17
Контроль	0,13
Прийняття ризику	0,20
Почуття зв'язності	0,15
Збагненність	0,14
Керованість	0,12
Осмисленість	0,11
Довіра до себе	0,15
Автономність-залежність	0,12

\* подані значущі кореляційні зв'язки (при  $p < 0,05$ )

Рівень визначеності життя має статистично значущий взаємозв'язок із відчуттям власного благополуччя та задоволеністю життям. Уважаємо, що сприйняття життя як визначеного допомагає встановлювати позитивні взаємини з іншими людьми, ставити цілі та досягати їх, адекватно себе

сприймати. Імовірно, це пов'язано з тим, що за умови, коли життя є визначеним, велика кількість енергії спрямована не на аналіз перешкод, скрутних життєвих подій у разі невизначеної ситуації, а на особистісний розвиток та будівництво психологічного комфорту.

Також досліджено, що суб'єктивна оцінка визначеності життя пов'язана з показниками життєстійкості та почуття зв'язності, а також довірою до себе та автономністю. Отже, указані особистісні диспозиції можуть виступати ресурсами, спрямованими на підвищення психологічного благополуччя. Компонент життєстійкості «Залученість» підтримує вітальність, активність людини; компонент «Контроль» і «Прийняття ризику» пов'язані з готовністю людини до діяльності всупереч труднощам. Отже, у життєстійкої людини спостерігається готовність отримувати досвід зі сформованих ситуацій, діяти в ситуації невизначеності. Життєстійкість є ресурсом, спрямованим більшою мірою на підтримку діяльності та повноцінного функціонування. Почуття зв'язності також визначається як важливий ресурс, здатний знизити відчуття невизначеності. У деяких дослідженнях почуття зв'язності може бути усвідомлене як ресурс, який підтримує здоров'я, підсилює життєстійкість та розвиває позитивне ставлення до життя (Gudmundsdottir, Schirren, & Boman, 2011). Висока значущість взаємозв'язків між загальним індексом почуття зв'язності та його компонентів, можна аргументувати тим, що почуття зв'язності сильно пов'язане з оцінкою людиною свого життєвого середовища: соціальних можливостей, які сприяють подоланню невизначеності, стресу, важких життєвих обставин. Довіра до себе на емоційному рівні переживається як самоприйняття, яке створює відчуття захищеності, дозволяє відкрито висловлювати свої почуття та думки, діяти й бути впевненим у розумінні та підтримці. Це віра, переконаність людини у своїх силах і власній значущості. Слід зазначити, що довіра до себе сприяє самозбереженню та автономному існуванню. Пригін Г. С. говорить про те, що «автономні» люди оцінюють

себе адекватно, у них розвинений самоінтерес, а також вони прагнуть до позитивних стосунків з іншими (Прыгин, 2006).

Значущих кореляційних зв'язків між толерантністю та інтолерантністю до невизначеності та оцінкою визначеності життя виявлено не було. Спираючись на теоретичні та емпіричні дослідження (Іванова, 2016; Корнілова, 2010а, 2014; Леонов, 2015), ми вважали, що толерантність до невизначеності могла б виступити значущим ресурсом для подолання невизначеності життя. Але під час дисертаційного дослідження припущення не підтвердилось та було з'ясовано, що феномен толерантності до невизначеності потребує як теоретичного доопрацювання, так й емпіричних досліджень конструкту.

Далі розглянуті результати кореляційного аналізу між показниками психологічного благополуччя та особистісними диспозиціями, які подано в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та особистісними диспозиціями**

Змінна	Життєстійкість	Почуття зв'язності	Довіра до себе	ТН	ІТН	МІТН	Автономність - залежність
Емоційний дискомфорт	-0,65	-0,68	-0,50		-0,19	0,14	-0,31
Задоволеність життям	0,51	0,44	0,39		0,26		0,25
Благополуччя особистості (К. Ріфф)	0,70	0,64	0,49	0,17	0,14	-0,28	0,38
Автономія	0,36	0,31	0,28	0,12		-0,22	0,32
Керування оточенням	0,39	0,36	0,39		0,22		0,29
Особистісне зростання	0,29	0,32		0,23		-0,25	
Позитивні взаємини з іншими	0,40	0,47	0,40			-0,11	0,14
Цілі в житті	0,41	0,37	0,15	0,12		-0,21	0,26
Самоприйняття	0,66	0,53	0,40		0,14	-0,13	0,32

Представлені лише значущі кореляційні зв'язки при  $p < 0,05$

У таблиці для стислості представлено зв'язки лише із загальними компонентами життєстійкості та почуттям зв'язності. Але з усіма компонентами зазначених диспозицій психологічне благополуччя має тісний позитивний взаємозв'язок (Додаток Ж).

Життєстійкість та почуття зв'язності мають найвищі показники взаємопов'язаності із показниками психологічного благополуччя та його компонентами. Можна помітити, що сильнішими є зв'язки життєстійкості з психологічним благополуччям, у той час як зв'язки із почуттям зв'язності є дещо слабшими. Довіра до себе також демонструє досить значущі зв'язки з показниками психологічного благополуччя та його компонентами. Однак з окремим компонентом психологічного благополуччя, «Особистісне зростання», значущий зв'язок виявлений не був. Таким чином, здатність довіряти собі, вірити у свої сили дає людині почуття впевненості у своїх можливостях і в прийнятті рішень, але не пов'язане з потребою в постійному власному розвитку та особистісному зростанні. Також виявлений доволі слабкий зв'язок із компонентом «Цілі в житті» (0,15), але все одно він є значущим. Найімовірніше, це пов'язано з тим, що, довіряючи собі, людина відчуває себе благополучною та живе реальним життям. Психологічно здорова та благополучна людина спирається на сьогоднішнє та здатна дивитися в майбутнє й розвиватися, коли це стане необхідним. Слід зазначити, що довіра як предиктор психологічного благополуччя в українськомовних дослідженнях почала вивчатися лише з початку 2010 років українською дослідницею Кряж І. В., чії ідеї продовжує розвивати Гранкіна-Сазонова Н. В. (Kryazh & Grankina-Sazonova, 2018; Кряж, 2010).

Автономність як регуляція поведінки має значущі кореляційні зв'язки з усіма показниками психологічного благополуччя, крім показника «Особистісне зростання». Слід зазначити, що автономність має слабші зв'язки із психологічним благополуччям, ніж життєстійкість, почуття зв'язності та довіра до себе, але вони також є значущими. Автономність, за

методикою Пригіна Г. С., є показником суб'єктної регуляції та здатністю діяти й приймати рішення автономно чи залежно від думок та дій оточення (Прыгин, 2006). Таким чином, слабший зв'язок із показниками благополуччя може свідчити про те, що для відчуття психологічного благополуччя людині важливіше відчувати та усвідомлювати свої здатності й можливості, а також вірити в спроможність долати різні скрутні та невизначені ситуації в житті, ніж постійно проявляти свою автономність у поведінці.

Стосовно показників ТН, ІТН, МІТН виявилися досить цікаві результати, які не підтвердили теоретичне припущення стосовно ресурсної функції толерантності до невизначеності щодо психологічного благополуччя. Виходячи з даних таблиці 3.6, слід зазначити наявність виявленого невеликого, але значущого кореляційного зв'язку між показником толерантності до невизначеності та особистісним благополуччям за К.Ріфф (0,17), а також окремими його компонентами: «Автономія» (0,12), «Особистісне зростання» (0,23) та «Цілі в житті» (0,12). Інтолерантність до невизначеності має більше значущих взаємозв'язків, але вони також не мають великого значення. Виявлено взаємозв'язки із психологічним благополуччям, причому з показником особистісного благополуччя зв'язок є найменшим за значущістю (0,14), ніж з іншими показниками благополуччя. Також виявлено зв'язок із двома окремими компонентами психологічного благополуччя: «Керування оточенням» (0,22) та «Самоприйняття» (0,14). Міжособистісна інтолерантність до невизначеності має негативний, тобто зворотний, взаємозв'язок із багатьма показниками, які вивчаються. Також існують зворотні зв'язки, які виявлені із емоційним дискомфортом (-0,14), особистісним благополуччям (-0,28) та усіма показниками, крім показника «Керування оточенням». Зворотний зв'язок свідчить про те, що чим більш вираженим є психологічне благополуччя, тим нижчою є міжособистісна інтолерантність до невизначеності, і навпаки.

У кореляційному аналізі даних брали участь також цінності особистості (Додаток Ж). Результати кореляційного аналізу з наявними

значущими зв'язками між цінностями та показниками психологічного благополуччя подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та цінностями**

Змінна	Біосферні цінності	Альтруїстичні цінності	Цінності збереження	Цінності самозвеличення	Цінності відкритості до змін
Емоційний дискомфорт	-0,21		-0,20		-0,13
Задоволеність життям	0,12		0,13		0,13
Благополуччя особистості			0,12		0,16
Особистісне зростання					0,24
Позитивні взаємини з іншими		0,11	0,14		0,14
Цілі в житті			0,16		0,17

Представлені лише значущі кореляційні зв'язки при  $p < 0,05$

Виявлено декілька значущих кореляційних зв'язків між цінностями та показниками психологічного благополуччя. Біосферні цінності мають значущий зв'язок із когнітивно-емоційним блоком благополуччя (-0,21 та 0,12). Таким чином, позитивна оцінка свого благополуччя взаємопов'язана з єднанням із природою та гармонією з іншими видами живих істот. Орієнтуючись на дослідження Кряж І. В. (Кряж, 2012b), біосферні цінності — це якісь уявлення про благо й шкоду для природного світу. На думку авторки, вони підтримують орієнтацію на благополуччя екологічного співтовариства й виступають орієнтацією на внутрішню цінність природного оточення. Кудашев В. І. пише про те, що сучасна людина «з біосферної перетворюється в техносферну, здатну жити й творити тільки в штучних умовах» (Кудашев, 2007, с.3), а це, у свою чергу, призводить до деградації на фізичному, психічному, генетичному, моральному, соціальному, поведінковому рівнях (Кудашев, 2007, с.6). Ціннісним фундаментом респондентів є біосферні цінності, які сприяють збереженню здоров'я та психологічного благополуччя. Альтруїстичні цінності мають значущий

зв'язок тільки з компонентом «Позитивні взаємини з іншими» (0,11), що є досить логічним результатом, тому що, володіючи актуалізованою здатністю до позитивних, довірчих взаємин з іншими, людина здатна проявляти альтруїстичні цінності, прагнути до соціальної справедливості, миру, проявляти тепло та піклуватися про інших. Цінності збереження мають значущі кореляційні зв'язки з показниками психологічного благополуччя та двома окремими його показниками: «Позитивні взаємини з іншими» (0,14) та «Цілі в житті» (0,16). Безпека сім'ї, власна безпека, стабільність екологічного середовища взаємопов'язані з бажанням піклуватися про благополуччя інших, здатністю співчувати оточенню, а також із наявністю цілей та осмисленістю минулого досвіду й сьогодення. Цінності самозвеличення не мають жодного значущого кореляційного зв'язку з показниками психологічного благополуччя, що підтверджують дослідження останніх років, висвітлені у першому розділі, стосовно того, що в сучасному світі для психологічного благополуччя має більше значення вираженість особистісних якостей, ніж матеріальні здобутки, наявність влади, можливість домінувати над іншими. Цінності відкритості до змін, навпаки, мають значущі кореляційні зв'язки з усіма загальними показниками благополуччя й трьома окремими показниками: найсильнішим є взаємозв'язок із компонентом «Особистісне зростання» (0,24), далі — з компонентами «Цілі в житті» (0,17) та «Позитивні відносини з іншими» (0,14). Таким чином, прагнення до різноманітності та прояву активного інтересу до життя, наявність дослідницької жилки позитивно взаємопов'язані з бажанням безперервного розвитку, наявністю сенсу та цілей у житті, бажанням піклуватися й встановлювати нові зв'язки в суспільстві, тобто з психологічним благополуччям особистості.

Узагальнивши описані вище результати, можемо зазначити, що показники благополуччя та особистісні диспозиції тісно взаємопов'язані між собою. При цьому зв'язки показників благополуччя з життестійкістю, почуттям зв'язності та довірою до себе є сильнішими, ніж зв'язки показників

психологічного благополуччя з автономністю, двома видами інтолерантності до невизначеності, а також окремими цінностями. Завдяки цьому можна припустити, що зазначені особистісні диспозиції, а саме життєстійкість, почуття зв'язності, довіра до себе, мають вплив на психологічне благополуччя особистості.

Був проведений аналіз зв'язків між показниками особистісних диспозицій. Для скорочення таблиць отримані дані вирішено демонструвати блоками: 1) взаємозв'язки життєстійкості з почуттям зв'язності, довірою до себе, показниками конструкту ТН-МІТН, автономністю, цінностями (табл. 3.8); 2) взаємозв'язки почуття зв'язності з довірою до себе, показниками конструкту ТН-МІТН, автономністю, цінностями (табл.3.9); 3) взаємозв'язки довіри до себе з показниками конструкту ТН-МІТН, автономністю, цінностями (табл. 3.10); 4) взаємозв'язки показників конструкту ТН-МІТН з автономністю та цінностями (табл. 3.11).

Результати кореляційного аналізу першого блоку подано в таблиці 3.8.

*Таблиця 3.8*

**Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та почуттям зв'язності, довірою до себе, ТН-МІТН, автономністю, цінностями**

Змінна	Життєстійкість (загальний показник)	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків
Почуття зв'язності	0,66	0,63	0,60	0,54
Збагненність	0,60	0,51	0,58	0,55
Керованість	0,54	0,51	0,51	0,42
Осмисленість	0,48	0,51	0,40	0,37
Довіра до себе	0,53	0,52	0,49	0,40
ІТН	0,11	0,11		
МІТН	-0,28	-0,20	-0,31	-0,23
Автономність-залежність	0,48	0,43	0,44	0,45
Цінності збереження		0,13		
Цінності відкритості до змін	0,17	0,16	0,18	0,13

Представлені лише значущі кореляційні зв'язки при  $p < 0,05$

Показники життєстійкості мають багато прямих значущих

кореляційних зв'язків із показниками почуття зв'язності. Усі зв'язки є досить значущими, більш слабкими виявилися зв'язки між компонентом почуття зв'язності «Осмисленість» та компонентами життєстійкості «Контроль» (0,40) і «Прийняття ризику» (0,37). Також досить сильні позитивні кореляційні зв'язки були виявлені між життєстійкістю та довірою до себе (0,53). Найслабший, але досить значущий зв'язок був визначений між довірою до себе та показником життєстійкості «Прийняття ризику» (0,40). Між усіма показниками життєстійкості та автономності існують значущі кореляційні зв'язки. Існують взаємозв'язки життєстійкості з деякими цінностями. Цінності відкритості до змін характеризують суб'єкт як допитливу, що прагне новизни й викликів долі, людину та позитивно корелюють з усіма компонентами життєстійкості. Взаємозв'язок із компонентами життєстійкості легко пояснюється їхнім змістом. Так, наприклад, залученість характеризує людину як таку, що прагне отримувати задоволення від ситуацій, що виникають, та нововведень, які вони привносять у життя. Контроль показує здатність досягати поставлених цілей, а прийняття ризику сприяє активному включенню в життєдіяльність. Таким чином, завдяки актуалізованій життєстійкості людина реалізує свої цінності відкритості до змін, так само, як і цінності можуть виступати основою життєстійкості. Взаємозв'язок компонента життєстійкості «Залученість» і цінності збереження також є досить слабким, проте значущим (0,13). Щодо цього зв'язку можна говорити про те, що, крім прагнення до новизни, залученість характеризує людину як доброзичливу та великодушну, яка позитивно ставиться до світу й оточення й закріплює наявну систему переконань. Імовірно, тому й був виявлений позитивний зв'язок із цінностями збереження.

В ході кореляційного аналізу виявлена відсутність взаємозв'язків між толерантністю до невизначеності та життєстійкістю (Додаток Ж). Толерантність до невизначеності виявляється ключовим поняттям у проблематиці індивідуально-особистісної регуляції прийняття рішень або

виборів людини. В інтерпретуванні Т.В. Корнілової, чия методика використана в дослідженні, толерантність до невизначеності – це властивість особистості, яка виражається в прагненні до змін, новизни, готовності вирішувати складні завдання та виходити за рамки прийнятого, звичного (Корнілова et al., 2010). Життєстійкість також характеризується прагненням до новизни, можливістю вирішувати нові завдання життя, прийняттям на себе ризику та активною участю в конструюванні власного життя. Тобто за описами двох конструктів, толерантність до невизначеності подібна до поняття життєстійкості, але взаємозв'язків виявлено не було. Імовірно, толерантність до невизначеності має інше наповнення та розуміння, ніж воно представлене в літературі, та потребує більш детального вивчення та внесення коректив у наявні на сьогодні трактування поняття. Інтолерантність до невизначеності має майже граничний за рівнем значущості зв'язок із компонентами життєстійкості (0,11), який не є інформативним та потребує подальшого дослідження. Лише міжособистісна інтолерантність до невизначеності має значущі зворотні кореляційні зв'язки з життєстійкістю, що свідчить про те, що виражена життєстійкість має здатність знижувати інтолерантність у міжособистісних взаєминах, і навпаки, міжособистісна інтолерантність розвивається при зниженому рівні життєстійкості. Найсильніший зв'язок виявлений між показником міжособистісної інтолерантності та компонентом життєстійкості «Контроль» (-0,31), який показує, що за високого рівня контролю людина здатна впливати на свої міжособистісні взаємини та результат взаємодії з оточенням.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу між показниками почуття зв'язності, довіри до себе, конструкту ТН-МІТН, автономності та цінностями подані в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

**Кореляційні зв'язки між показниками почуття зв'язності та довірою до себе, показниками конструкту ГН-МІТН, автономністю, цінностями**

Змінна	Почуття зв'язності	Збагненність	Керованість	Осмисленість
Довіра до себе	0,52	0,44	0,43	0,37
ГН	0,20		0,16	0,22
МІТН	-0,22	-0,21	-0,19	-0,12
Автономність-залежність	0,35	0,46	0,27	0,14
Цінності збереження	0,17		0,19	0,19
Цінності відкритості до змін	0,13	0,12		0,12

Представлені лише значущі кореляційні зв'язки при  $p < 0,05$

Довіра до себе має сильні значущі зв'язки з усіма показниками почуття зв'язності. Слід відзначити, що значущість виявлених зв'язків є майже однаковою з важливістю зв'язків довіри до себе та життєстійкості (табл. 3.8). Такі показники є логічними, тому що довіра до себе дає людині змогу не просто поєднуватися зі світом в єдину систему, а видозмінювати, конструювати й перебудовувати світ. Тому вважаємо, що довіра до себе може виступити як окремим ресурсом благополуччя людини, так і в сукупності, наприклад, з життєстійкістю та почуттям зв'язності. Другими за міцністю виступають зв'язки між загальним показником почуття зв'язності, його окремими компонентами та автономністю, де найсильніший зв'язок спостерігається з компонентом «Збагненність» (0,46). Таким чином, здатність діяти автономно має взаємозв'язок зі сприйняттям людиною світу як структурованого й такого, що має сенс.

Як і у випадку з життєстійкістю, не було виявлено значущого зв'язку між толерантністю до невизначеності та почуттям зв'язності. Спираючись на коментар Антоновського А. про те, що люди з високим почуттям зв'язності мотивовані до того, щоб уникати ситуацій, які загрожують їхньому здоров'ю, та діють тільки в ситуаціях, де можна виявити порядок і сенс, відсутність зв'язку почуття зв'язності з толерантністю до невизначеності вважаємо зрозумілою. Далі бачимо, що між інтолерантністю до невизначеності та

почуттям зв'язності існують невеликі, але все ж значущі взаємозв'язки. Відсутній зв'язок лише з компонентом «Залученість». Найсильніший зв'язок виявлено з показником «Осмисленість» (0,22), однак це питання є дискусійним. Чому компонент, який характеризує здатність людини оцінювати ситуації як виклики та в подальшому приймати рішення чи потрібно активно включатися в них та вкладати свою енергію, має взаємозв'язок з інтолерантністю до невизначеності, який, навпаки, характеризує людину як таку, що не приймає невизначеності? Можливо, цей зв'язок програється через однаковий аспект, притаманний обом показникам, – фокусування прагнення до ясності та впорядкованості у всьому. Між показниками міжособистісної інтолерантності до невизначеності та почуття зв'язності виявлено хоч і не великі, але значущі зворотні взаємозв'язки, які свідчать про те, що чим більш виражене почуття зв'язності, тим меншою є міжособистісна інтолерантність до невизначеності, і навпаки.

Також у таблиці 3.9 зазначені дані, які свідчать про наявність кореляційних зв'язків між загальним показником почуттям зв'язності та цінністю збереження (0,17), а також між показниками «Керованість» (0,19) та «Осмисленість» (0,19). Таким чином, з одного боку, бажання керувати особистісними ресурсами та прагнення до осмисленості життя прямо пов'язані з самодисципліною, стриманістю, бажанням нового, того, що спокушає. З іншого боку, взаємозв'язок між цінностями відкритості до змін і загальним показником почуття зв'язності (0,13), а також з окремими компонентами — «Збагненність» (0,12) та «Осмисленість» (0,12) — свідчить про те, що оцінка та пошук сенсу в житті взаємопов'язані з прагненням новизни, змін, викликів долі. Ці результати виявилися досить неоднозначними, але слід враховувати, що з цінностями збереження зв'язки більш значущі, тому слід враховувати саме таку тенденцію та особливості проявів, які є характерними для вибірки дослідження.

У таблиці 3.10. продемонстровані результати кореляційного аналізу зв'язків показників довіри до себе із показниками конструкту ТН-МІТН, автономності та цінностями особистості.

Таблиця 3.10

**Кореляційні зв'язки між показниками довіри до себе, конструктом ТН-МІТН, автономністю та цінностями**

Змінна	Довіра до себе
Інтолерантність до невизначеності	0,22
Міжособистісна інтолерантність до невизначеності	-0,12
Автономність – залежність	0,40
Біосферні цінності	0,16
Цінності збереження	0,15
Цінності відкритості до змін	0,14

Представлені лише значущі кореляційні зв'язки при  $p < 0,05$

Існує досить сильний кореляційний зв'язок виявлений між довірою до себе та автономністю (0,40). Наявність довіри до себе виступає умовою активності особистості, тому на поведінковому рівні актуалізована довіра до себе проявляє себе через здатність автономно функціонувати та відстоювати свої границі під тиском зовнішніх обставин, адекватно оцінювати свої дії.

Між довірою до себе та деякими показниками конструкту ТН-МІТН виявлено не великі, але значущі взаємозв'язки. Довіра до себе корелює з інтолерантністю до невизначеності (0,22), що свідчить про те, що чим вище рівень довіри до себе, тем вищим є рівень інтолерантності до невизначеності. Перлз Ф. вважає, що людина, яка недостатньо довіряє собі, може «шукати підтримку в минулому або у фантастичному майбутньому, замість того, щоб жити сьогоднішнім і спиратися тільки на саму себе» (Ильин, 2012). Саме таким чином пояснюємо отримані результати, тобто прагнення до ясності, чіткий розподіл на правильні та неправильні способи діяльності, які притаманні людині з вираженим компонентом інтолерантності до невизначеності, добре взаємодоповнюють здатність до самостійності в прийнятті рішень згідно зі своїми правилами, нормами, поглядами, яка

характеризує довіру до себе. Слід також зазначити, що довіра до світу та довіра до себе прагнуть до постійної динамічної рівноваги, тому в одних випадках людина більше покладається на світ, а в інших — на себе. Саме це може пояснювати отримані результати стосовно того, що довіра добре корелює з автономністю та одночасно з інтолерантністю до невизначеності.

З компонентом «Міжособистісна інтолерантність до невизначеності» виявлено невеликий зворотний зв'язок  $(-0,12)$ . Тобто чим нижча довіра до себе, тим більше людина прагне до ясності та контролю в міжособистісних взаєминах, що може призводити до втрати психологічної близькості з іншими людьми та статичності у взаєминах. Між толерантністю до невизначеності та довірою до себе не виявлено зв'язку. Тобто прагнення до змін, новизни, несподіваних дій не пов'язане з довірою до себе. Імовірно, цей компонент буде пов'язаний із довірою до світу, однак у нашому дослідженні не вивчаємо вказану диспозицію, тому це припущення може стати наступною перспективою для всебічного вивчення феномену толерантності до невизначеності.

Результати таблиці 3.10 відображають зв'язки між довірою до себе та цінностями. Найсильніший зв'язок спостерігається з біосферними цінностями  $(0,16)$ . Незважаючи на те, що в дисертаційному дослідженні не розглядаються інші аспекти довіри (довіра до світу та довіра до інших), слід пам'ятати, що довіра до світу та довіра до себе прагнуть до гармонійного поєднання й доповнюють одна одну. Тому довіра до себе добре корелює з цінностями, в основі яких знаходиться ідея про єднання з природою, збереження природи та захист навколишнього середовища. Далі за вагою — зв'язок довіри до себе із цінностями збереження  $(0,15)$ . Скрипкина Т. П. зазначає, що без довіри до інших людей та одночасно довіри до себе неможлива продуктивна життєдіяльність, тому що «довіра до себе передбачає ставлення до себе як до самоцінності, а довіра до іншого — ставлення до іншого як до цінності» (Скрипкина, 2003). Ця теза добре пояснює отримані результати стосовно взаємозв'язку довіри до себе з

повагою до родини, прагненням забезпечити безпеку близьким людям, а також із власним протистоянням спокусам. Найменший за важливістю зв'язок виявлено між довірою до себе та цінностями відкритості до змін (0,14). Він добре пов'язується з результатами, представленими в таблиці 3.10, які зазначають, що довіра до себе має значущий зв'язок з інтолерантністю до невизначеності (0,22). Таким чином, результати, які були отримані за допомогою нашої вибірки, указують на те, що довіра до себе певною мірою взаємозв'язана з бажанням збереження всього, що оточує людину, ніж із бажанням до новизни, змін, різноманіття.

У таблиці 3.11 подані кореляційні зв'язки показників толерантності до невизначеності, інтолерантності до невизначеності, міжособистісної інтолерантності до невизначеності, автономності та цінностей.

*Таблиця 3.11*

**Кореляційні зв'язки між показниками конструкту ТН-МІТН,  
автономності та цінностями**

Змінна	ТН	ІТН	МІТН	А-3
Автономність-залежність		0,14	-0,25	
Альтруїстичні цінності		0,14		
Цінності збереження		0,20	0,13	
Цінності відкритості до змін	0,20			0,14

Представлені лише значущі кореляційні зв'язки при  $p < 0,05$

У таблиці 3.11 представлений досить логічний зв'язок між цінностями відкритості до змін та показником толерантності до невизначеності (0,20). Готовність іти новими шляхами, не пасувати перед складними завданнями та обмеженнями добре розкривається разом із цінностями відкритості та прагнення змін. Інтолерантність до невизначеності корелює з цінностями збереження (0,20) та альтруїстичними цінностями (0,14). Отже, прагнення до впорядкованості у всьому та неприйняття невизначеності взаємно корелює та доповнює самодисципліну, стриманість, прагнення жити в безпеці, бажання соціальної справедливості. Міжособистісна інтолерантність до невизначеності також має кореляційний зв'язок із цінностями збереження

(0,13). Імовірно, прагнення до контролю в міжособистісних взаєминах пов'язане саме з бажанням забезпечити безпеку близьким, підтримувати стабільність у стосунках. Цей результат є цікавим тому, що з цінностями збереження також позитивно корелює довіра до себе (0,15), а з міжособистісною інтолерантністю до невизначеності довіра до себе має зворотний зв'язок (-0,12) (табл. 3.10.). Яку роль для міжособистісної інтолерантності має довіра до себе? Це питання може бути досліджене в перспективі.

Інтолерантність до невизначеності має слабкий прямий кореляційний зв'язок з автономністю (0,14), міжособистісна інтолерантність до невизначеності має значущий зворотний зв'язок з автономністю (-0,25). Імовірно, що інтолерантність до невизначеності може виступати як мотивувальний чинник здатності до автономії. Слід також зазначити, що між автономністю та цінностями був виявлений значущий, але слабкий кореляційний зв'язок лише з цінністю відкритості до змін (0,14) (табл. 3.11). Таким чином, людина, яка здатна до автономного функціонування та самостійного прийняття рішень, також здатна, а точніше, прагне до змін.

Здійснений кореляційний аналіз дозволив дійти таких висновків:

- визначеність життя доволі слабо, але на значущому рівні корелює з показниками психологічного благополуччя, життєстійкістю, почуттям зв'язності, довірою до себе та автономністю;

- показники психологічного благополуччя мають кореляційні зв'язки з особистісними диспозиціями. Найслабші кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та компонентами конструкту ТН-МІТН, цінностями. Вираженими виявилися кореляції показників психологічного благополуччя з життєстійкістю, почуттям зв'язності, довірою до себе. Це дає змогу припустити, що зазначені диспозиції виступають чинниками, які підтримують благополуччя;

- між собою особистісні диспозиції мають кореляційні взаємозв'язки. Найсильніші виявлені між життєстійкістю, почуттям зв'язності, довірою до

себе та автономністю. Довіра до себе має майже однакові за значущістю зв'язки з життестійкістю та почуттям зв'язності. Автономність має найсильніший зв'язок із життестійкістю. Найслабші зв'язки виявлені з компонентами конструкту ТН-МІТН, цінностями.

### **3.3 Регресійні моделі для психологічного благополуччя у звичних умовах життя**

Результати кореляційного аналізу, які подані та детально описані в пункті 3.2, дозволяють говорити про наявність тісних взаємозв'язків між показниками визначеності життя, психологічного благополуччя та особистісними диспозиціями. Для перевірки припущень щодо ресурсної ролі особистісних диспозицій для психологічного благополуччя в звичних умовах життя був використаний множинний регресійний аналіз та далі продемонстровані побудовані регресійні моделі. Указаний математичний метод дозволяє простежити вплив двох і більше змінних (особистісних диспозицій) на залежну змінну (психологічне благополуччя). Таким чином, побудувавши регресійні моделі, побачимо особливості зв'язків та ступінь детермінованості психологічного благополуччя особистісними диспозиціями. Регресійні моделі перевірялися методом Forward Stepwise. Він дозволяє поетапно відібрати найсильніші предиктори для формування найкращої регресійної моделі.

Ураховуючи особливості феномену психологічного благополуччя, які було розкрито в пункті 1.1 першого розділу, як залежні змінні розглядали три показники: благополуччя особистості (за методикою Ріфф К.), емоційний дискомфорт та задоволеність життям. Для кожної зі змінних було розглянуто вірогідність пояснення їх життестійкістю, почуттям зв'язності та довірою до себе. Також як предиктори послідовно були розглянуті автономність, складові конструкту ТН-МІТН (толерантність до невизначеності, інтолерантність до невизначеності та міжособистісну інтолерантність до

невизначеності) та цінності. Результати перевірки регресійної моделі представлені в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

### Регресійна модель для пояснення психологічного благополуччя

Змінні-предиктори	Благополуччя особистості		Емоційний дискомфорт		Задоволеність життям	
	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj
Життєстійкість	0,45	RI 0,58 RIadj 0,57	-0,29	RI 0,53 RIadj 0,52	0,35	RI 0,31 RIadj 0,30
Почуття зв'язності	0,28		-0,41		<i>0,13 при <math>p = 0,05</math></i>	
Довіра до себе	-		-0,12*		-	
ТН	0,16		-		-	
ІТН	-		-		0,18	

Усі показники є значущими на рівні  $p < 0,0001$ , крім  $*p < 0,01$ .

Курсивом позначений показник, статистична значущість якого є пограничною, але він був залишений у моделі. Рішення залишити показник «Почуття зв'язності» в моделі пов'язане з тим, що він має значущий кореляційний зв'язок із задоволеністю життям (0,44). Несподіваним результатом є те, що довіра до себе пояснює лише емоційний компонент суб'єктивного благополуччя в моделі, хоча раніше були виявлені досить сильні та значущі кореляційні зв'язки довіри до себе із благополуччям особистості (Ріфф К.) та із задоволеністю життям. Також до моделі включені толерантність до невизначеності та інтолерантність до невизначеності, у яких також були виявлені невеликі, але значущі кореляційні зв'язки з компонентами благополуччя. Міжособистісна інтолерантність до невизначеності, цінності та автономність не долучені до моделі. Стосовно автономності виникає питання: чому автономність не увійшла до регресійної моделі, притому, що між автономністю та компонентами психологічного благополуччя є значущі кореляційні зв'язки? Проаналізувавши модель взагалі, зазначимо, що представлені особистісні диспозиції пояснюють більше, ніж 50 % особистісного та емоційного компонентів психологічного благополуччя. Когнітивний компонент пояснюється лише на 30 %.

У процесі дослідницького пошуку відповідей на питання дослідження були розглянуті різні поєднання диспозицій у регресійних моделях. Так, довіра до себе як окремий предиктор пояснює різні компоненти психологічного благополуччя: благополуччя особистості — на 22 %, емоційний компонент СБ — на 24 %, когнітивний компонент — на 13 %. Довіра до себе в поєднанні окремо з життєстійкістю включається до регресійної моделі та пояснює всі компоненти благополуччя. У поєднанні з почуттям зв'язності довіра до себе також включається до регресійної моделі і хоча меншою мірою, але все одно добре пояснює компоненти психологічного благополуччя та залишається важливим предиктором у моделі. Однак при поєднанні одразу життєстійкості та почуття зв'язності довіра до себе частково виключається з моделі та пояснює лише емоційний компонент благополуччя. У разі наявності життєстійкості та почуття зв'язності довіра до себе залишається на другому плані та пояснює лише емоційний компонент благополуччя в моделі психологічного благополуччя особистості.

Також окремо було розглянуто регресійні моделі, де довіра до себе, життєстійкість та почуття зв'язності виступали залежними змінними, а цінності – незалежними. Результати показали, що цінності обумовлюють диспозиції незначною мірою, але статистично значущі. Так, довіру до себе цінності пояснюють на 5 %, почуття зв'язності — на 8 %, життєстійкість — на 4 % (Додаток І).

Найзначущими предикторами виявились життєстійкість і почуття зв'язності, які можуть виступати важливими ресурсами психологічного благополуччя. Тобто значущим чинником психологічного благополуччя є загальна орієнтація особистості, яка пов'язана з тим: а) наскільки людині важливо відчувати, що стимули, які йдуть із внутрішнього світу особистості та зовнішнього життя, можуть бути «структурованими, передбачуваними та такими, що піддаються тлумаченню» (А. Antonovsky, 1979, as cited in Eriksson & Lindström, 2007); б) чи достатньо людині ресурсів, які допоможуть

подолати виклики життя; в) оцінка важливості ситуації та прийняття рішення стосовно залучення ресурсів для її подолання (А. Antonovsky, 1979, як зазначено в Осина, 2007). Тобто адекватна оцінка своїх можливостей та прийняття рішення стосовно активної участі в будь-яких подіях.

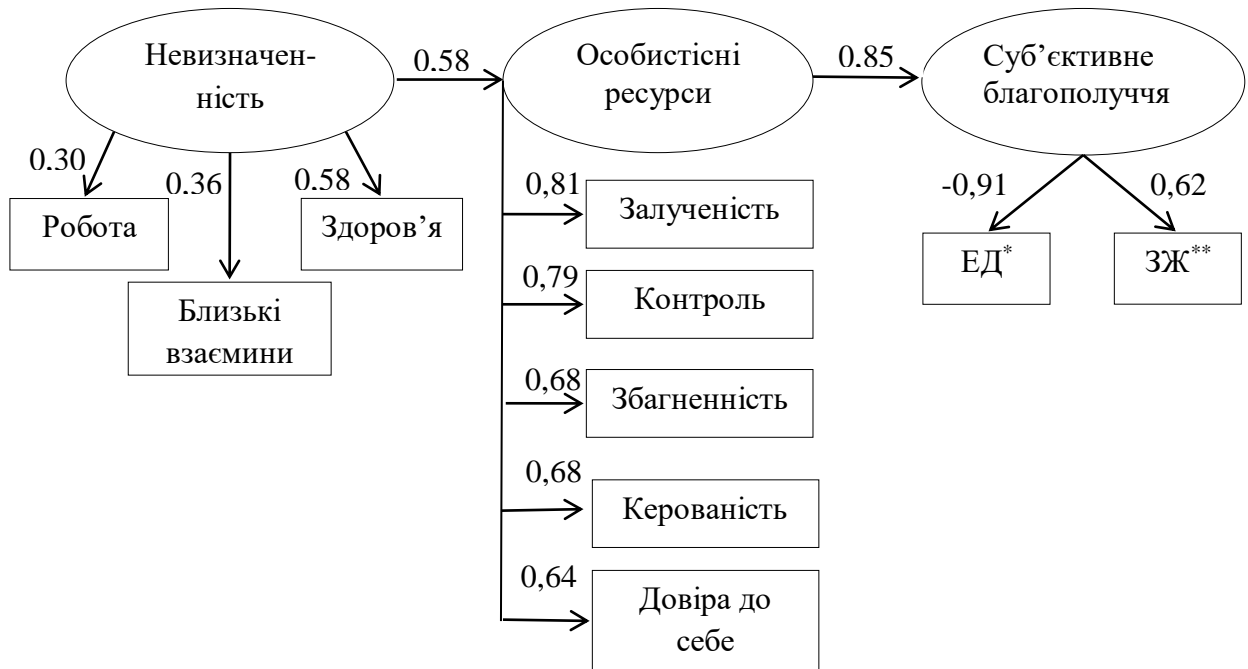
### **3.4 Структурна модель впливу особистісних диспозицій на суб'єктивне благополуччя особистості у звичних умовах життя**

Завдяки кореляційному та регресійному аналізам було з'ясовано, що почуття зв'язності, життєстійкість виступають основними ресурсами для підтримки психологічного благополуччя. Довіра до себе та толерантність до невизначеності є додатковими ресурсами-помічниками (табл. 3.12). Ґрунтуючись на отриманих результатах, ми побудували та перевірили моделі, у яких особистісні диспозиції розглядаються як медіатори між невизначеністю у важливих сферах життя (робота, близькі стосунки, здоров'я) та показниками суб'єктивного благополуччя. Латентна змінна «невизначеність» маніфестує себе через суб'єктивну невизначеність у сфері роботи (або навчання), близьких стосунків та здоров'я. Зазначені сфери були відібрані в результаті кореляційного (табл. 3.4) та подальшого регресійного аналізів як найзначущі щодо благополуччя.

На статистично значущому рівні та з хорошими показниками придатності було створено дві структурні моделі, які продемонстровані на рисунках нижче (рис. 3.18 та 3.19). Інші варіанти моделей мають статистично незначущі показники придатності, тому продемонстровані в додатках (Додаток К). До того ж були перевірені моделі часткового опосередкованого впливу, однак прямий зв'язок (при наявності медіатора) не підтвердився (Додаток Л).

Перша структурна модель має прийнятні показники придатності:  $p = 0,000$ ,  $RMSEA 0,066$ ,  $GFI 0,953$ ,  $AGFI 0,921$ ,  $CFI 0,956$  — та свідчить, що життєстійкість, почуття зв'язності та довіра до себе виступають в ролі

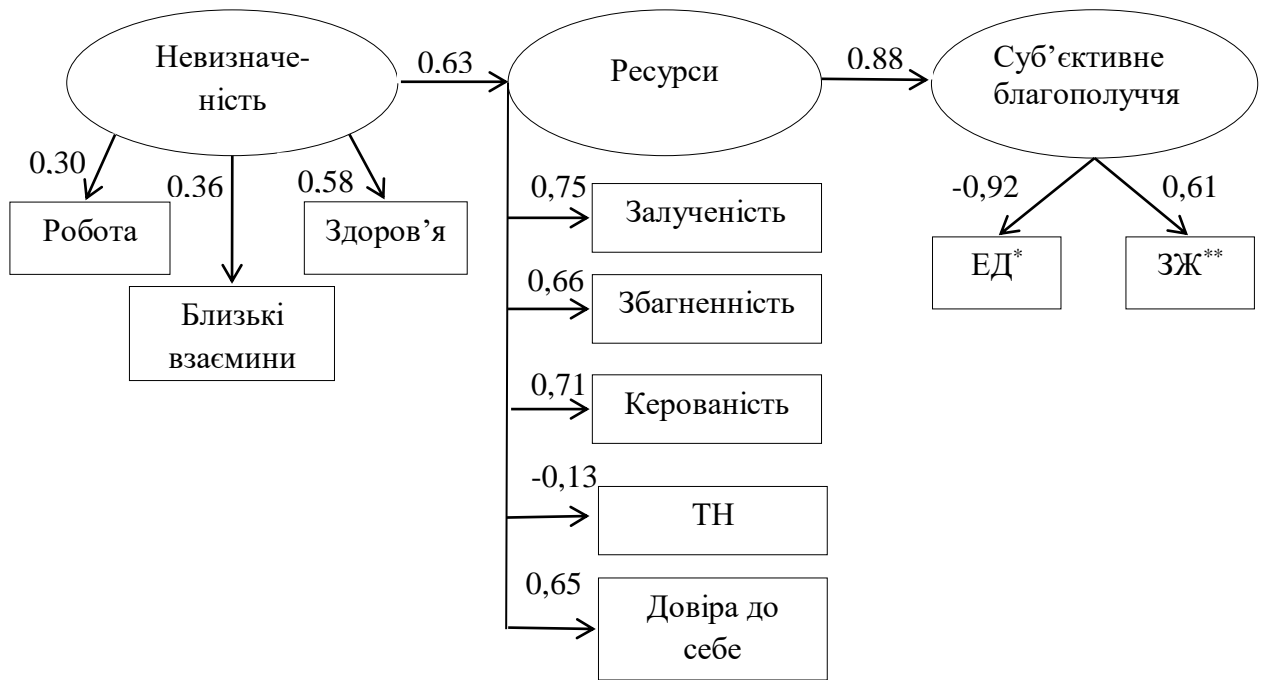
ресурсів — медіаторів між невизначеністю життя та психологічним благополуччям.



\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Рисунок 3.18 Модель 1 опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя у звичних умовах життя

Слід зазначити, що компоненти життєстійкості та почуття зв'язності, які долучаються до моделі, подібні за змістом. Для людини важливим є залученість до навколишніх подій та впевненість у тому, що в цих подіях є сенс та ймовірність адекватно пристосуватися до навколишнього середовища. Також важливим ресурсом є здатність контролювати, керувати та корегувати події, ситуації, власні дії та іноді дії інших людей. Довіра до себе також є значущим медіатором між невизначеністю у важливих сферах життя та станом психологічного благополуччя. Віра в себе, довіра своїм думкам, учинкам, впевненість у власних можливостях та позитивний настрій допомагає людині підтримувати адекватний рівень благополуччя.



\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Рисунок 3.19 Модель 2 опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя у звичних умовах життя

Далі до моделі було долучено толерантність до невизначеності, яка гіпотетично повинна також допомагати підтримувати психологічне благополуччя особистості. Продемонстрована на рисунку 3.19 структурна модель має високі показники придатності:  $p = 0,020$ , RMSEA 0,044, GFI 0,967, AGFI 0,945, CFI 0,975.

Слід звернути увагу на низький негативний показник толерантності до невизначеності, яка «випадає» з блоку ресурсів особистості спрямованих на підтримку психологічного благополуччя в контексті невизначеності. Модель має високі факторні навантаження та показники придатності, однак більш достовірною є перша модель.

Завдяки побудованій моделі було з'ясовано, що толерантність до невизначеності не є ресурсом психологічного благополуччя особистості саме в контексті невизначеності. Головними медіаторами є показники життєстійкості, почуття зв'язності та довіра до себе. Показники життєстійкості мають найсильніші факторні навантаження, тому є

можливість зазначити, що саме життєстійкість виступає ресурсом, який підтримує на адекватному рівні стан психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності (але без реальних умов невизначеності). Компоненти почуття зв'язності та довіра до себе знаходяться приблизно в однаковому становищі, тобто емоційне осмислення навколишніх подій є додатковим помічником для посилення впливу життєстійкості на стан психологічного благополуччя. Особлива роль відводиться здатності контролювати події та керувати власними ресурсами. Тобто ресурси в контексті невизначеності є доволі раціональними та потребують суб'єктивної, прагматичної оцінки себе та навколишнього середовища.

### **Висновки до розділу 3**

Під час емпіричного дослідження ресурсів психологічного благополуччя особистості у звичних умовах суспільного життя були отримані такі результати:

1. Рівень визначеності життя, психологічного благополуччя та вираженість особистісних диспозицій залежить від статево-вікових особливостей. Жінки демонструють більш високу, у порівнянні з чоловіками, установку на залученість у події життя. Респондентам юнацького віку притаманне сприйняття реальності як більш визначеної, у порівнянні зі старшою групою респондентів. Разом з тим, у дорослих представників вибірки дослідження простежується більш високі показники суб'єктивного благополуччя та певних особистісних диспозицій, ніж у молодших вікових групах. Дорослі респонденти демонструють вищий, у порівнянні з юними респондентами, емоційний комфорт, більш виражені залученість у події життя та упевненість у збагненості того, що відбувається.

2. Рівень благополуччя та вираженість особистісних диспозицій пов'язані з суб'єктивною визначеністю життя. В звичних умовах життя, респондентам, які вважають своє життя досить визначеним, притаманні більш високі показники суб'єктивного благополуччя (емоційного комфорту

та благополуччя особистості), життєстійкості, почуття зв'язності, довіри до себе, на відміну від респондентів, які вважають життя доволі невизначеним.

3. У звичних умовах суспільного життя найбільш значущу роль для благополуччя відіграють наступні особистісні диспозиції: життєстійкість, почуття зв'язності, довіра до себе, інтолернатність та толерантність до невизначеності. Регресійні моделі зі зазначеними предикторами краще пояснюють благополуччя особистості (57 % загальної дисперсії) та емоційний компонент суб'єктивного благополуччя (52 % загальної дисперсії), ніж когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (30 %).

4. Значущою для суб'єктивного благополуччя в звичних умовах суспільного життя є суб'єктивна визначеність життя у наступних сферах: здоров'я, близькі взаємини, робота (навчання). Вплив невизначеності життя на благополуччя особистості опосередкований латентною змінною, яка маніфестує себе через залученість, контроль, збагненність, керованість, довіру до себе.

Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора: Павленко, 2018b; Павленко, 2019a; Павленко, 2019c; Павленко, 2019f; Павленко, 2019i; Pavlenko, 2020a; Pavlenko, 2020e.

## РОЗДІЛ 4

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В НЕПЕРЕДБАЧУВАНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ (ПІД ЧАС КАРАНТИНУ)

#### 4.1 Порівняльний аналіз основних показників дослідження в непередбачуваних умовах життя

##### 4.1.1 Порівняльний аналіз показників дослідження за різним рівнем суб'єктивної оцінки визначеності життя

Група респондентів непередбачуваних умов життя, була розподілена за суб'єктивною оцінкою визначеності життя (табл. 4.1, рис. 4.1).

*Таблиця 4.1*

#### Розподіл респондентів за рівнем визначеності життя під час карантину

Рівень визначеності	Стать	
	Чоловіки	Жінки
Визначена	2 (7 %)	30 (21 %)
Середня визначеність	19 (68 %)	87 (60 %)
Невизначена	7 (25 %)	27 (19 %)

Дані, подані в таблиці 4.1 та на рисунку 4.1, свідчать, що більш ніж половина респондентів оцінюють своє життя та навколишні події на середньому рівні визначеності. Серед чоловіків лише 7 % вважають власне життя визначеним, а четверта частина від групи (25 %) оцінюють як зовсім невизначене. Жінки більш позитивно налаштовані до навколишніх подій, тому серед них 21 % вважають власне життя визначеним. Однак також 21 % опитуваних оцінили сьогоденне життя як зовсім невизначене.

Рисунок 4.1 демонструє, що більш половини респондентів чоловічої та жіночої статі мають середній рівень визначеності щодо власного життя. Їхні відповіді демонструють, що в умовах карантинних обмежень важко більш чітко проаналізувати та диференціювати власні оцінки. Чоловіки в три рази рідше вважають життя визначеним, на відміну від жінок, однак практично однакова кількість респондентів обох статей оцінюють життя як невизначене.

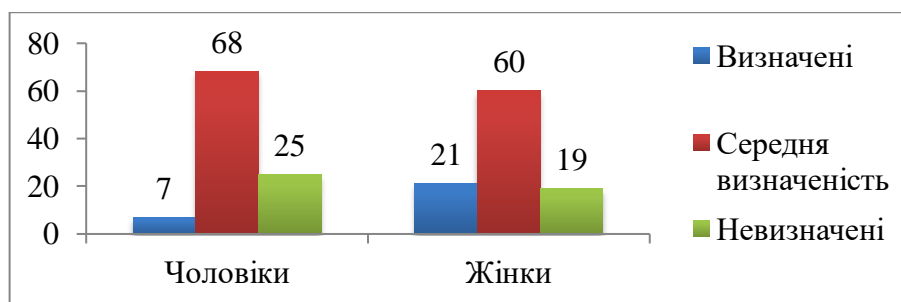


Рисунок 4.1 Суб'єктивна оцінка визначеності життя в підгрупах чоловіків та жінок під час карантину, (%)

Для 40 % респондентів групи «карантинні умови» найзначущою сферою життя є взаємини з близькими людьми. Для однакової кількості респондентів (по 20 %) важливими є питання власного здоров'я та визначення з навчанням чи роботою. Також значущою сферою для 14 % є економічна ситуація, яка стала ще більш нестабільною та непрогнозованою. Політична ситуація, питання щодо систем освіти та охорони здоров'я майже не турбують респондентів зазначеної групи. Екологічна ситуація зовсім не хвилює респондентів у період карантину (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Найбільш значущі сфери життя (на момент проведення дослідження) в непередбачуваних умовах (під час карантину)**

Сфери життя	Стать		Усього
	Жіноча	Чоловіча	
Політична ситуація	2 (1%)	1 (3%)	3 (2%)
Економічна ситуація	20 (14%)	4 (14%)	24 (14%)
Екологічна ситуація	-	-	-
Система освіти	-	2 (7%)	2 (1%)
Система охорони здоров'я	3 (2%)	2 (7%)	5 (3%)
Робота/навчання	34 (24%)	1 (3%)	35 (20%)
Відносини з близькими	59 (41%)	10 (37%)	69 (40%)
Власне здоров'я	26 (18%)	8 (29%)	34 (20%)
Σ	144	28	172

Ураховуючи стать респондентів, зазначимо, що існують розбіжності між жінками та чоловіками за такими сферами життя: питання щодо системи освіти зовсім не цікавлять жінок, на відміну від чоловіків (7 %), система

охорони здоров'я менше хвилює жінок, ніж чоловіків (2 % та 7 % відповідно), також питання власного здоров'я значно менше турбує підгрупу жінок, на відміну від підгрупи чоловіків (18 % та 29 % відповідно), однак питання у сфері роботи чи навчання майже в 7 раз більше хвилює жінок, на відміну від чоловіків. Політична ситуація в країні важлива майже однакової кількості респондентів обох груп, а екологічна ситуація зовсім не хвилює респондентів. Слід зазначити, що економічна ситуація хвилює однаковий відсоток респондентів і серед жінок, і серед чоловіків (по 14 %), також питання взаємин із близькими значущі майже для однакової кількості респондентів серед жіночої підгрупи та чоловічої. Таким чином, для чоловіків та жінок головними є питання «ситуацій Я» та питання щодо економічної ситуації (ситуація Світ), яка в умовах карантину напряду відображається на усіх «ситуаціях Я» та має вплив на відчуття благополуччя та повноцінності життєдіяльності.

Рисунок 4.2 демонструє наявність значущих розбіжностей між групами дослідження ( $t = 5,07$  при  $p = 0,000$ ).

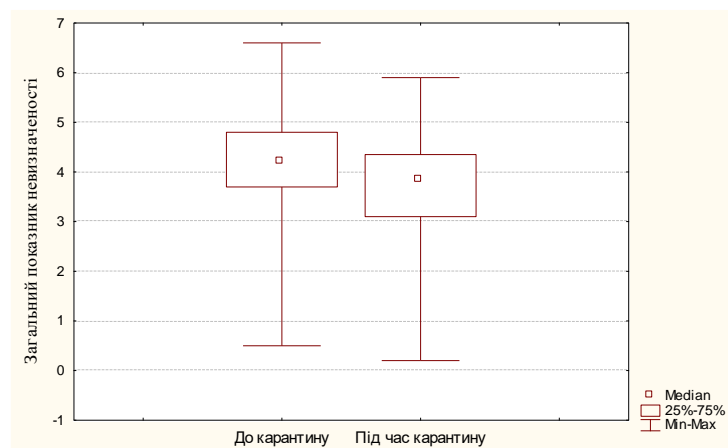


Рисунок 4.2 Суб'єктивна оцінка визначеності життя в різних умовах невизначеності

У звичних умовах життя (до карантину, табл. 3.3) оцінки визначеності життя розподілилися досить рівномірно, на відміну від оцінок в непередбачуваних умовах життя (під час карантину, табл. 4.1), де більш ніж половина респондентів оцінюють власне життя на середньому рівні

визначеності. В цілому, респонденти в звичних умовах оцінюють власне життя більш визначеним на відміну від респондентів в непередбачуваних умовах життя (рис. 4.2.). Таким чином, можна говорити, що скрутні умови карантину, які спричинили за собою велику кількість обмежень, нові умови існування та втрати (фінансові, фізичні), негативно впливають на життя та знижують її визначеність.

На рисунку 4.3 подані показники у відсотках у групах, різних за умовами життя.



Рисунок 4.3 Значущі сфери життя в різних умовах невизначеності, (%)

На рисунку 4.3 подані показники у відсотках у групах, різних за умовами життя. У звичних умовах життя першочерговими за значущістю сферами життя є взаємини з близькими та власне здоров'я. У карантинних умовах життя, респондентів, крім власного здоров'я та взаємин із близькими людьми, хвилюють питання щодо роботи/навчання та економічна ситуація в країні. Хвилювання щодо системи охорони здоров'я та системи освіти майже рівною мірою виражені в респондентів обох груп. Політична ситуація майже не хвилює респондентів у карантинних умовах, на відміну від респондентів у звичних умовах життя, для яких політична ситуація є доволі значущою. Значущість екологічної ситуації зовсім зникла для досліджуваних під час

карантину. У карантинних умовах логічним є підвищений інтерес, крім сфери власного здоров'я та взаємин із близькими, щодо сфери роботи та навчання та економічної ситуації. Слід відзначити, що респондентів в карантинних умовах менш хвилюють питання сфери власного здоров'я та відношення з близькими, на відміну від респондентів звичних умов життя. Припускаємо, що це пов'язано з періодом проведення дослідження (жорсткий карантин), коли конспірологічні теорії, пов'язані з вірусом COVID-19 набирали популярність (Law, 2020; Spring & Wendling, 2020 та ін.), а втрата роботи, вимушена ізоляція, навчання онлайн, зростання цін на продукти харчування і фінансові труднощі, які виникли в зв'язку з карантинном стали значущими скрутними подіями та питаннями, які вимагають вирішення та адаптації.

Перед проведенням порівняльного аналізу було розраховано дескриптивну статистику. У Додатку М подано середні значення, медіану, стандартне відхилення, асиметрію, ексцес показників визначеності, психологічного благополуччя та особистісних диспозицій та результати перевірки на нормальність розподілу за допомогою критеріїв Колмогорова–Смирнова й Ліллієфорса та W-критерію Шапіро–Уїлка. Результати обробки свідчать про невідповідність нормальному розподілу в більшості показників дослідження, тому для подальшого аналізу було використано непараметричні методи.

Порівняльний аналіз показників дослідження був виконаний за допомогою H-критерію Краскала–Уолліса та показав наявність значущих відмінностей між групами за деякими досліджуваними змінними, що представлені в таблиці (табл. 4.3). Таблиця 4.3 свідчить про те, що між підгрупами різного ступеня визначеності життя існують статистично значущі розбіжності. Усі розбіжності зафіксовані між респондентами, які оцінюють своє життя як визначене та респондентами, які оцінюють своє життя в межах середньої визначеності. У таблиці подані статистичного значущі розбіжності, повна інформація у Додатку Н.

Таблиця 4.3

**Порівняльний аналіз основних показників дослідження в групах із різною суб'єктивною оцінкою визначеності життя**

Змінна	Визначені (N = 32)		Середня визначеність (N = 106)		Невизначені (N = 34)		Н – критерій Краскала-Уолліса*
	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	
Емоційний дискомфорт	56,09	13,70	55,89	14,76	77,35	15,79	p = 0,000 (н)
Задоволеність життям	23,50	5,69	23,30	6,34	15,00	6,43	p = 0,000 (в, с)
Залученість	17,06	4,08	18,13	5,98	15,05	4,05	p = 0,052 (с, в)
Почуття зв'язності	131,6	2,33	128,9	1,63	108,7	2,92	p = 0,000 (в)
Збагненність	44,65	5,85	39,42	7,87	30,50	8,31	p = 0,000 (в)
Керованість	47,65	7,93	49,23	9,78	37,94	10,65	p = 0,000 (с, в)
Довіра до себе	42,00	6,53	42,05	8,35	34,23	10,05	p = 0,002 (в, с)
ТН	65,68	5,60	59,25	9,25	43,38	9,84	p = 0,000 (в)

\* У дужках указано групу з більш високими показниками: В (визначені) – група, яка оцінює своє життя як визначене; С (середня визначеність) – група, яка оцінює своє життя із середньою визначеністю; Н (невизначеність) – група, яка оцінює своє життя як невизначене.

Нижче, на рисунках 4.4–4.11, наочно продемонстровані результати порівняння.

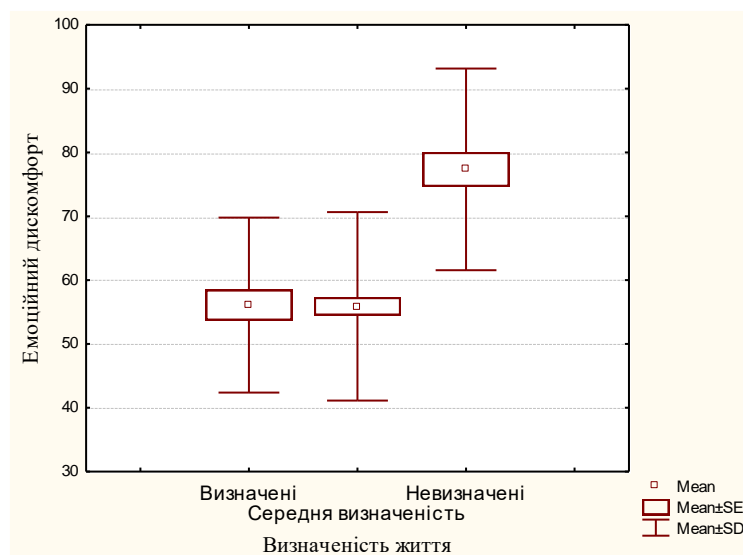


Рисунок 4.4 Середні показники за шкалою емоційний дискомфорт в групі непередбачуваних умов (життя в карантині) з урахуванням рівня визначеності життя

Рисунок 4.4 демонструє, що респонденти, які оцінюють своє життя як невизначене мають найвищі показники емоційного дискомфорту, на відміну від тих, хто вважає життя доволі визначеним та зрозумілим. Результат є доволі логічним, тому що зовнішні чинники діють на переживання благополуччя через суб'єктивне сприйняття, суб'єктивну інтерпретацію й суб'єктивну оцінку навколишнього середовища та власних можливостей.

Подібні результати отримані за когнітивним компонентом благополуччя – показником «Задоволеність життям». Зображення на рисунку 4.5 свідчить, що чим менше людина оцінює своє життя як визначене, тим менше вона задоволена власним життям, та навпаки.

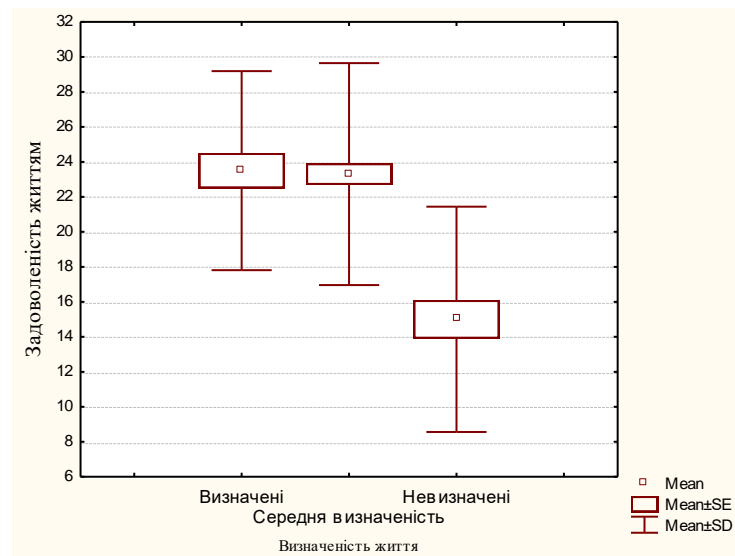


Рисунок 4.5 Середні показники задоволеності життям в групі непередбачуваних умов (життя в карантині) з урахуванням рівня визначеності життя

За показниками суб'єктивного благополуччя статистично значущі розбіжності було виявлено між підгрупою респондентів, які життя оцінюють як невизначене, та підгрупами, для яких життя доволі визначено. Між підгрупами високої та середньої визначеності значущої різниці не виявлено, тобто для відчуття благополуччя людині цілком достатньо розуміти навколишнє середовище та оцінювати його як доволі визначене, зрозуміле, таке, що піддається прогнозуванню.

Статистично значущі розбіжності виявлені за компонентом життєстійкості «Залученість» (рис. 4.6). З'ясовано, що здатність до максимального зосередження на виконуваній діяльності, сприйняття життя як цікавого й захоплюючого, більш виражені в респондентів, що оцінюють життя як доволі визначене. Дослідження (Бородкина, 2012) показали, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя відрізняються залученістю в те, що відбувається, упевненістю в можливості контролювати свій життєвий шлях, розглядом життя як способу набуття досвіду. Цей висновок підтверджується результатами дослідження, яке було проведено до карантину, та демонструють, що в респондентів, які оцінюють життя як визначене, вищий рівень благополуччя та вищий рівень залученості.

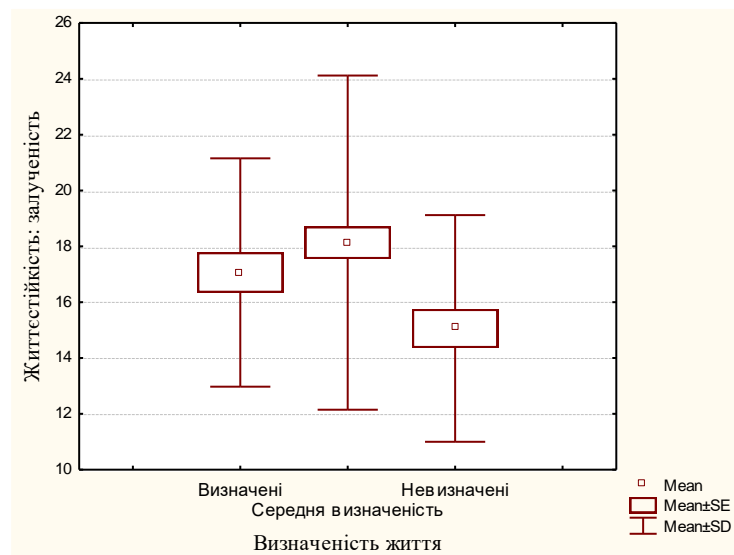


Рисунок 4.6 Середні показники компонента життєстійкості «Залученість» у групі непередбачуваних умов (життя в карантині) з урахуванням рівня визначеності життя

У респондентів, що опинилися в непередбачуваних умовах життя, які спричинені карантинними обмеженнями, також було виявлено статистично значущі розбіжностей між підгрупами за загальним показником почуття зв'язності, його компонентами «Збагненність» ( $p = 0,0000$ ) і «Керованість» ( $p = 0,000$ ), а також за показником довіри до себе ( $p = 0,002$ ) та толерантністю до невизначеності ( $p = 0,000$ ).

Рисунок 4.7 демонструє, що загальний показник почуття зв'язності є більш актуалізованим у респондентів, які оцінюють власне життя як доволі визначене, на відміну від тих досліджуваних, які вважають життя більш невизначеним.

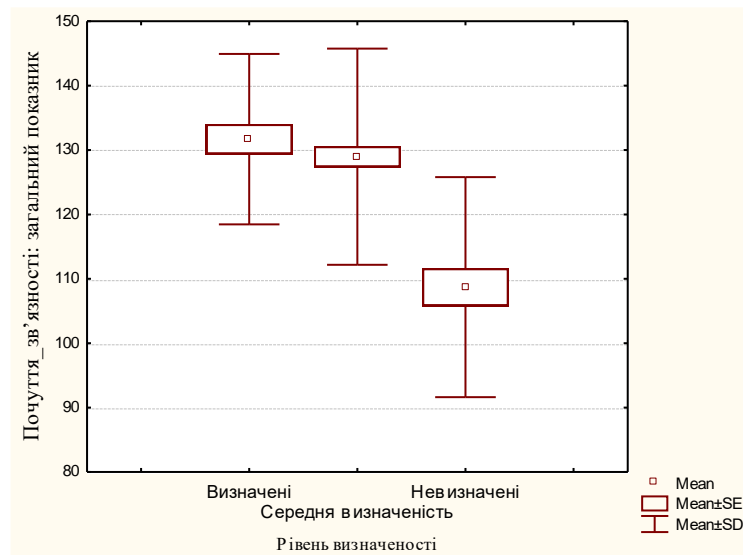


Рисунок 4.7 Середні значення за загальним показником почуття зв'язності в групі непередбачуваних умов (життя в карантині) з урахуванням рівня визначеності життя

Почуття зв'язності розглядається як власна здатність ідентифікувати свої внутрішні та зовнішні ресурси й використовувати їх таким чином, щоб сприяти здоров'ю та добробуту. Дослідження останніх років (Kretowicz & Bieniaszewski, 2015; Moksnes, Espnes, & Lillefjell, 2012; Suominen, Carlen, & Lindmark, 2020) продемонстрували, що виражене почуття зв'язності підвищує задоволеність життям і знижує стомлюваність, самотність і тривогу, діє як фактор захисту від труднощів (Eriksson, 2017). Таким чином, почуття зв'язності може бути чинником, що сприяє збереженню відчуття визначеності щодо власного та суспільного життя в карантинних, тобто невизначених умовах життя.

У підгрупах із різним рівнем визначеності життя найсильніша збагненність виражена в респондентів, які вважають своє життя визначеним (рис. 4.8).

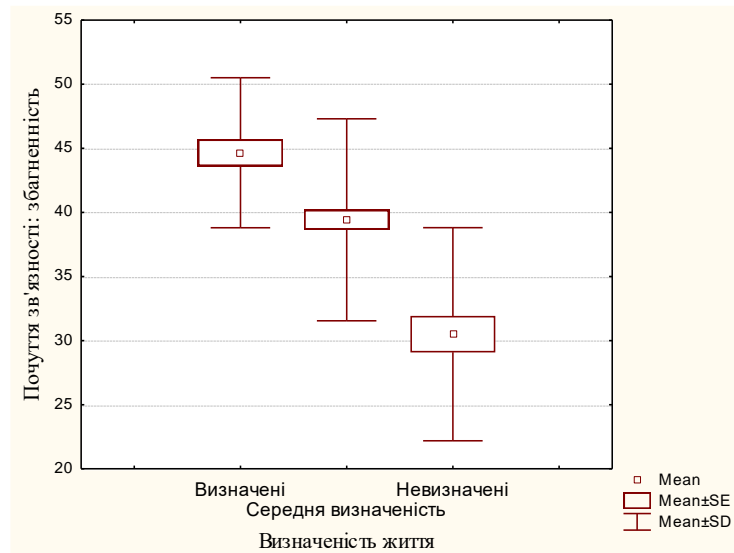


Рисунок 4.8 Середні показники компонента почуття зв'язності «Збагненність» в групі непередбачуваних умов (життя в карантині) з урахуванням рівня визначеності життя

Збагненність як ступінь когнітивного сенсу, який людина визначає щодо навколишніх подій та розглядає їх як такі, що піддаються керуванню. Тобто виражена збагненність дозволяє респондентам сприймати навколишню інформацію як важливу та необхідну, яка сприяє особистісному розвитку, а не є небезпекою. Імовірно, саме актуалізований компонент «Збагненність» може виступати ресурсом особистості, який допоможе адекватно пояснювати навколишні події та зберігати сили для продовження діяльності та погляду на життя як на визначене, тобто таке, що є зрозумілим, передбачуваним та може бути скорегованим.

Розбіжності за компонентом почуття зв'язності «Керованість» подано на рисунку 4.9 та демонструють наявну відмінність між підгрупами визначених та на середньому рівні визначених респондентів і підгрупою респондентів, які вважають життя невизначеним. Компонент «Керованість» почуття зв'язності є більш вираженим у підгрупах респондентів, які оцінюють життя та навколишні події як доволі визначені.

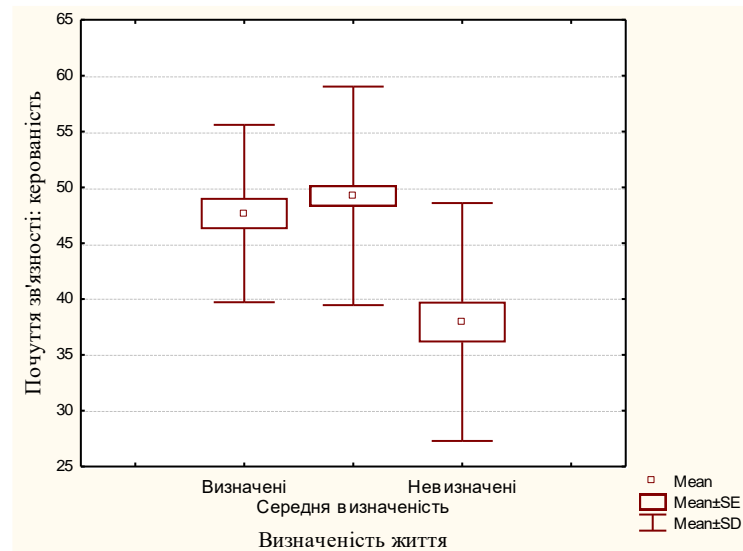


Рисунок 4.9 Середні показники компонента почуття зв'язності «Керованість» у групі непередбачуваних умов (життя в карантині) з урахуванням рівня визначеності життя

Керованість у загальному розумінні – це здатність впоруватися з вимогами навколишнього світу. Таким чином, виражена керованість характеризує людину як здатну самостійно контролювати своє життя, будувати стратегії власної поведінки в ситуаціях невизначеності та розглядати ситуації крізь призму вирішення, а не як скрутну перешкоду. У респондентів, які оцінюють життя як невизначене, керованість значно нижча. Вони вважають, що не зовсім здатні керувати подіями власного життя та навколишніми ситуаціями, тому не задоволені життям узагалі.

Слід зауважити, що дослідження почуття зв'язності дозволяють вивчити проблему взаємодії особистості та середовища. Люди живуть у «межових» умовах життя, не мають стабільності та можливостей, які забезпечують традиційні, звичні умови життя. Дослідник Літл Брайан (Little, 2014) вважає, що люди з актуалізованим почуттям зв'язності мають більші «ресурси опірності», тобто ресурси, які допомагають людині впоруватися з викликами навколишнього світу й завдяки яким залишаються фізично та розумово здоровими, продовжують особистісно розвиватися.

Також при актуалізованому почутті зв'язності в стресовій ситуації в людини не виникає відчуття, що вона дійсно в небезпеці, так як її захищає базова довіра, тобто віра в подолання несприятливих обставин. У межах дослідження під час карантину було виявлено, що існують статистично значущі розбіжності за показником «Довіра до себе» ( $p = 0,002$ ). На рисунку 4.10 наглядно подано результати, які свідчать, що довіра до себе більш виражена в підгрупах респондентів, які оцінюють власне життя та навколишні ситуації як досить визначені.

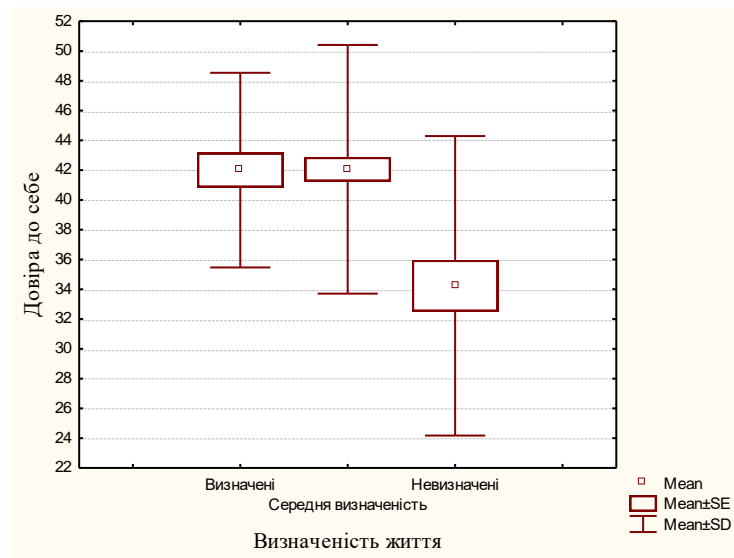


Рисунок 4.10 Середні показники за шкалою «Довіра до себе» в групі непередбачуваних умов (життя в карантині) з урахуванням рівня визначеності життя

Довіра до себе розуміється як здатність людини ставати в ціннісну позицію щодо самого себе, самостійно визначати спрямованість своєї діяльності, приймати рішення й ставити цілі. Респонденти першої та другої підгрупи (визначені та середня визначеність), довіряючи собі в різних сферах життя, відчувають свій потенціал і можливості для свого розвитку, вони відкриті новому досвіду, готові вдосконалюватися, займають ту життєву позицію, яка їх влаштовує. Діаграма на рисунку 4.10 демонструє, що люди з невисоким рівнем довіри до себе оцінюють життя як невизначене. Результат

є передбачуваним, тому що люди, які не здатні довіряти собі, також не здатні довіритися сучасному світу та мінливості життя.

Наступним показником для інтерпретації є показник «Толерантність до невизначеності», за яким у групі непередбачуваних умов «Життя в карантині» були виявлені розбіжності в підгрупах за визначеністю життя, на відміну від відсутніх розбіжностей у групі звичних умов «До карантину» (Додаток П).

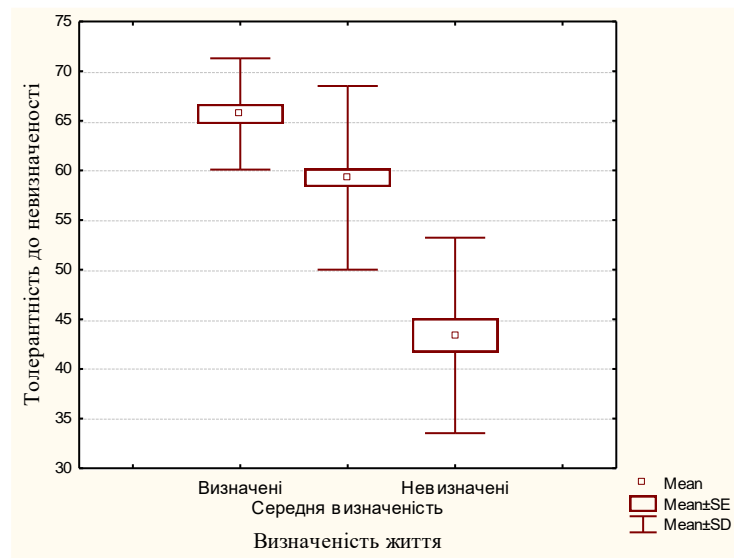


Рисунок 4.11 Середні показники за шкалою «Толерантність до невизначеності» в групі непередбачуваних умов (життя в карантині) з урахуванням рівня визначеності життя

Статистично значущі розбіжності свідчать, що найбільш виражена толерантність до невизначеності в респондентів, які оцінюють своє життя як визначене. У групах звичних умов «До карантину» статистичних розбіжностей виявлено не було (Додаток П). Імовірно, ситуація карантину, яка є наглядним прикладом невизначеності в житті, актуалізує в людей толерантність до невизначеності, яка дозволяє людині в нинішніх умовах сприймати життя не як хаос, а як досить зрозумілу й прийнятну тимчасову реальність та успішно адаптуватися до неї.

Проведений порівняльний аналіз дозволив дослідити статистично значущі розбіжності між показниками суб'єктивного благополуччя та

особистісними диспозиціями залежно від рівня визначеності життя та дійти таких висновків:

- респонденти, які оцінюють своє життя як невизначене, мають нижчий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж респонденти, що оцінили життя як доволі визначене. «Невизначеним» особистостям притаманний підвищений рівень емоційного дискомфорту та зниження задоволеності життям, на відміну від «визначених», які знаходяться в стані емоційного комфорту та задоволені життям;

- респонденти, які оцінюють своє життя як доволі визначене мають вищий рівень вираженості компонента життестійкості «Залученість», загального показника почуття зв'язності та його компонентів — «Збагненність» і «Керованість», довіри до себе та толерантності до невизначеності, на відміну від респондентів, для яких життя розуміється як незрозуміле та невизначене.

Одним із завдань емпіричного дослідження було порівняння особистісних диспозицій та психологічного благополуччя особистості в звичних та непередбачуваних умовах життя (під час карантинних заходів). Тому в пункті 4.1.2 представлений порівняльний аналіз основних показників дослідження з урахуванням умов життя респондентів.

#### **4.1.2 Порівняльний аналіз суб'єктивної оцінки визначеності життя, особистісних диспозицій та психологічного благополуччя особистості у звичних та непередбачуваних умовах життя**

Для порівняння психологічного благополуччя, особистісних диспозицій та суб'єктивної невизначеності життя був використаний множинний дисперсійний аналіз (критерій Бонферроні). Результати продемонстровані на рисунках 4.12–4.26.

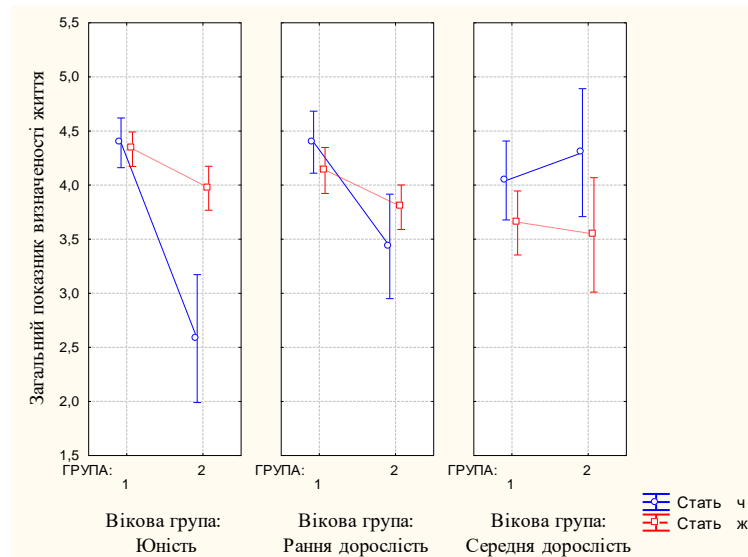


Рисунок 4.12 Середні показники загального рівня суб'єктивної визначеності життя у двох групах з урахуванням статеві-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

Результати дисперсійного аналізу вказують на зниження суб'єктивної визначеності життя під час карантину порівняно зі звичними умовами життя, у двох вікових групах — юності та ранньої дорослості. Таке зниження є більше вираженим у чоловіків, особливо у юних чоловіків ( $p = 0,000$ ), які в умовах карантину демонструють нижчі показники суб'єктивної визначеності життя, ніж це спостерігається в жінок у двох молодших вікових групах. Ураховуючи статистично значущі розбіжності між дисперсіями підгруп, що різняться одночасно за трьома чинниками (умови життя, стать, вікова група), був використаний тест Краскала–Уолліса (для одночасного порівняння трьох вікових груп), який підтвердив результати дисперсійного аналізу.

У респондентів старшої групи відсутні значущі розбіжності в суб'єктивній визначеності життя, що обумовлені змінами в умовах життя. Тобто саме дві молодші групи виявилися найбільш чутливими до невизначеності ситуації внаслідок пандемії. При цьому звичні умови життя старші жінки сприймали як менш визначені, ніж жінки двох молодших груп (за критерієм Краскала–Уолліса  $p = 0,0001$ ). В умовах карантину відсутня відмінність між трьома віковими групами жінок за рахунок зниження

суб'єктивної визначеності в двох молодших групах. У чоловіків, навпаки, відсутні розбіжності в оцінці визначеності життя залежно від віку, але в умовах карантину зростає суб'єктивна невизначеність у молодших групах (особливо в юнаків), за якою вони перевершують чоловіків старшої групи (за критерієм Краскала–Уолліса  $p = 0,011$ ). У цілому можна зазначити, що в старшій групі суб'єктивна невизначеність життя меншою мірою визначається загальними для суспільства змінами життєвих обставин, ніж це притаманно молодшим поколінням. Такі ж результати виявлені за сферами блоку «Ситуації Світ». За сферам блоку «Ситуації Я» розбіжностей не виявлено.

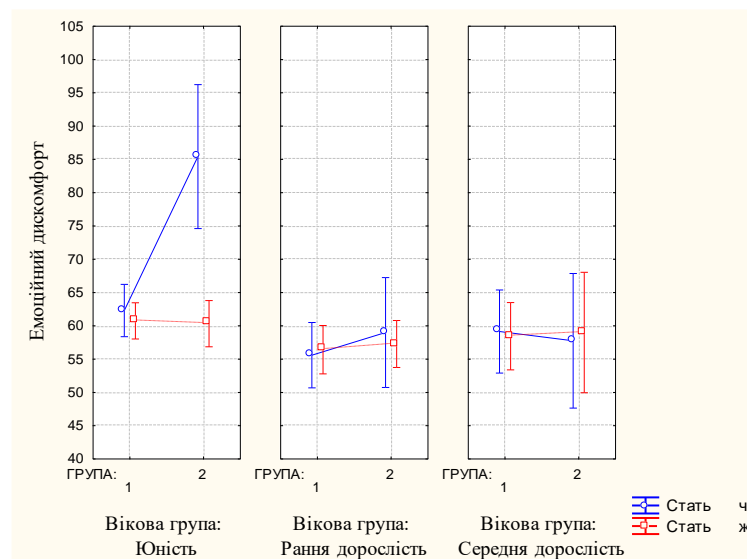


Рисунок 4.13 Середні показники за шкалою суб'єктивного благополуччя у двох групах з урахуванням статево-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

Результати порівняння дисперсії в підгрупах свідчать, що за показником емоційного дискомфорту існують незначні відмінності між дисперсіями одночасно за трьома чинниками (умови життя, стать, вікова група), отже, вони розглядаються як гомогенні та використання тесту MANOVA є коректним. Існує зниження емоційного комфорту під час карантину порівняно зі звичними умовами життя тільки у віковій групі «Юність», до того ж тільки в юних чоловіків ( $p = 0,000$ ). Слід зазначити, що статистично значущі розбіжності виявлені лише між групою юних чоловіків,

що знаходяться в жорстоких умовах карантину, та групами жінок і чоловіків різного віку та умов життя.

У респондентів старших груп відсутні значущі розбіжності за емоційним компонентом суб'єктивного благополуччя (рис. 4.13.). Статистично значущі розбіжності виявлені між юними та молодими респондентами, які свідчать про підвищення емоційного дискомфорту в юних людей, на відміну від людей ранньої молодості ( $p = 0,001$ ).

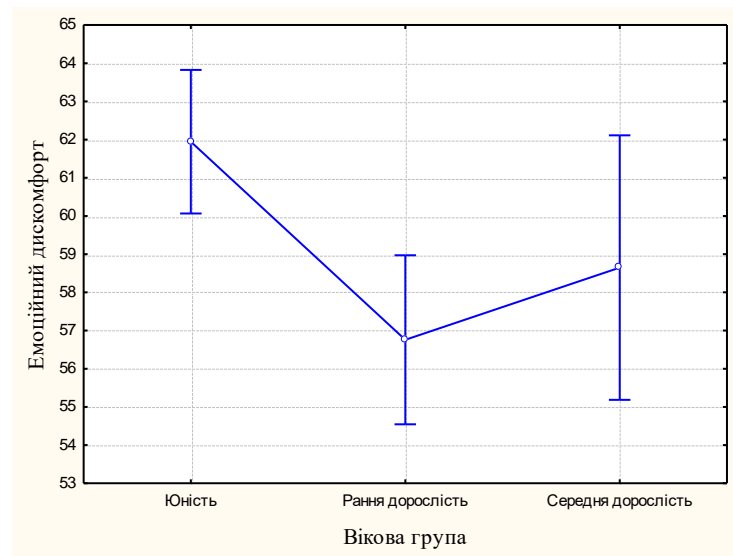


Рисунок 4.14 Середні показники емоційного дискомфорту у трьох вікових групах

Ураховуючи результати, зазначені на рисунку 4.14, ми можемо говорити, що в юних респондентів разом зі зниженням суб'єктивної визначеності життя знижується й відчуття емоційного комфорту в умовах карантинних обмежень. Результат є доволі логічним, тому що зовнішні чинники діють на переживання благополуччя через суб'єктивне сприйняття, суб'єктивну інтерпретацію й суб'єктивну оцінку навколишнього середовища та власних можливостей. Дорослі респонденти демонструють більшу психологічну гнучкість та стійкість щодо непередбачуваних змін у суспільстві. Імовірно, це пов'язано з їхньою більш конструктивною працею з інформацією щодо пандемії COVID-19 та отриманням її з офіційних джерел, а також, спираючись на подібні дослідження (Hawryluck, Gold, & Galea,

2004), з більш вираженою духовною трансцендентністю дорослих респондентів.

За когнітивним показником благополуччя — задоволеність життям — отримані подібні результати (рис. 4.15.).

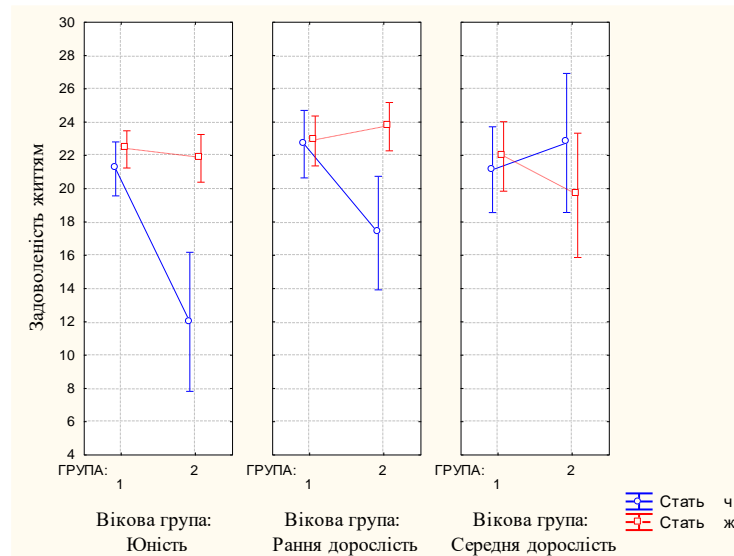


Рисунок 4.15 Середні показники задоволеності життям у двох групах з урахуванням статево-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

Результати дисперсійного аналізу вказують на зниження задоволеності життям в умовах карантинних обмежень порівняно зі звичними умовами життя, у віковій групі «Юність» та «Рання дорослість». На статистично значущому рівні розбіжності виявлені між юнаками звичних умов життя та юнаками ( $p = 0,004$ ) й молодими чоловіками ( $p = 0,005$ ) умов суворих карантинних заходів. Під час карантину юні та молоді чоловіки демонструють нижчі показники задоволеності життям, ніж жінки зазначених вікових груп. Ураховуючи гетерогенність дисперсій підгруп (одночасно за трьома чинниками: умови життя, стать, вікова група), ми використали тест Краскала–Уолліса, який підтвердив результати дисперсійного аналізу.

У старшій віковій групі не виявлено значущих розбіжностей у задоволеності життям. У звичних умовах життя також не виявлені розбіжності за задоволеністю життям з урахуванням статево-вікових

особливостей. В умовах карантину існує відмінність між чоловіками та жінками (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,0009$ ). У чоловіків нижчий рівень задоволеності життям, на відміну від жінок, однак із віком у чоловіків задоволеність життям зростає. Чоловіки середньої дорослості перевершують у показниках задоволеності життям юнаків (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,019$ ). Між жіночими групами статистично значущих розбіжностей не виявлено. У цілому можна зазначити, що в чоловіків задоволеність життям знижується в карантинних умовах життя. Можна припустити, що це пов'язано з соціальними стереотипами щодо чоловіків, які заважають їм вчасно звертатися по підтримку, розповідати близьким про свої переживання, вони змушені тримати все в собі. Тенденція зниження благополуччя (показники емоційного дискомфорту та задоволеності життя) й суб'єктивної оцінки визначеності життя в чоловіків юного віку можуть бути пояснені тим, що юнакам важливо відчувати себе в авторитетній позиції, бути «головою сім'ї», їм важче адаптуватися до нових мінливих умов, ніж дорослим чоловікам, які в житті стикалися з проблемами різного характеру та мають розуміння щодо власних та соціальних ресурсів підтримки.

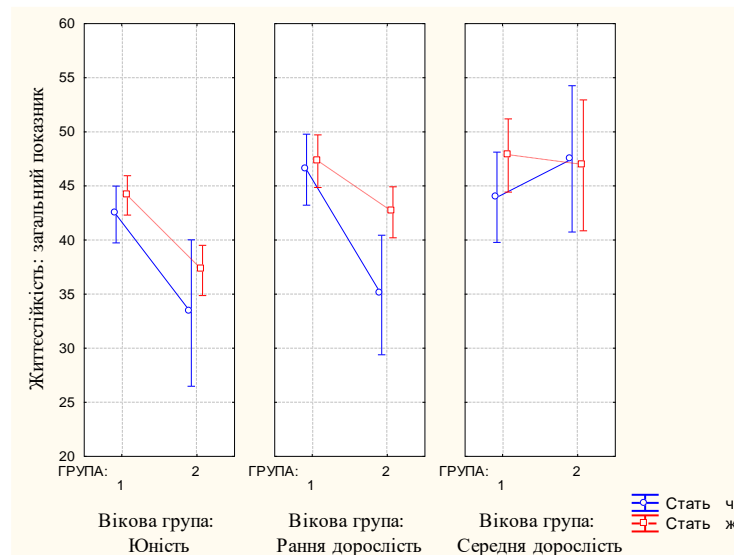


Рисунок 4.16 Середні значення за загальним показником шкали життєстійкості у двох групах з урахуванням статево-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

Результати дисперсійного аналізу за загальним показником життєстійкості демонструють невеликі розбіжності між групами з урахуванням статево-вікових особливостей. У зв'язку зі статистично значущими розбіжностями між дисперсіями підгруп (за трьома чинниками: умови життя, стать, вікова група) для порівняння був використаний тест Краскала–Уолліса, який підтвердив результати дисперсійного аналізу.

За загальним показником життєстійкості виявлені розбіжності між чоловіками в різних умовах життя. Чоловіки ранньої дорослості у звичних умовах життя мають більш виражений загальний показник життєстійкості, на відміну від чоловіків молодшої (юної) групи, що знаходяться в карантинних умовах життя ( $p = 0,03$ ). Групи жінок не мають статистично значущих розбіжностей. У цілому слід зазначити, що у звичних умовах життя життєстійкість виражена сильніше, на відміну від умов карантинних обмежень ( $p = 0,000$ ). Імовірно, це пов'язано з тим, що в звичних умовах життя життєстійкість дозволяє раціонально оцінити наявні та потенційні ресурси особистості, актуалізувати їх й адаптуватися до навколишніх подій. У реальних умовах невизначеності (карантинні заходи) людина менше спирається на раціональне пояснення навколишніх подій. Також життєстійкість більш виражена в старших вікових групах, на відміну від групи юного віку. Розглядаючи життєстійкість як особистісну диспозицію, що дозволяє зберігати оптимальний рівень функціональності, активно взаємодіяти з соціумом та адаптуватися до змін, вважаємо доволі логічним те, що життєстійкість розвивається протягом життя.

У звичних умовах життя статистично значущі розбіжності виявлені лише між групами юного віку та віку ранньої дорослості (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,03$ ). Тобто респондентам більш старшого віку притаманна виражена життєстійкість. Респонденти карантинних умов життя демонструють подібні результати: юнаки мають найнижчі показники вираженості життєстійкості, на відміну від групи ранньої (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,01$ ) та середньої дорослості (за критерієм

Краскала–Уолліса,  $p = 0,003$ ). Таким чином, підтверджуються висновки щодо поетапного розвитку життєстійкості протягом життя та набуття досвіду. У віковій групі «Середня дорослість» розбіжностей не виявлено.

За компонентом «Залученість» шкали життєстійкості виявлені подібні результати дисперсійного аналізу, які вказують на зниження залученості під час карантину, порівняно зі звичними умовами життя, у двох вікових групах – юності та ранньої дорослості.

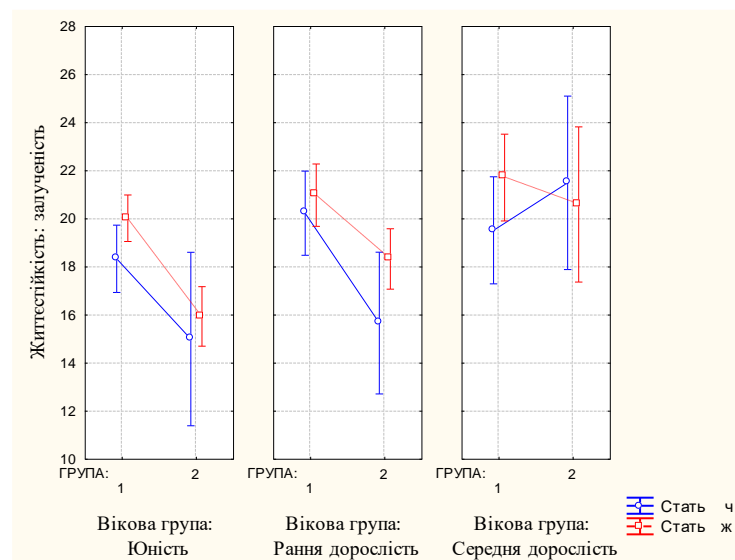


Рисунок 4.17 Середні показники за компонентом «Залученість» шкали життєстійкості у двох групах з урахуванням статево-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

Таке зниження є більш вираженим у молодих чоловіків ( $p = 0,006$ ), які в умовах карантину демонструють нижчі показники вираженості залученості, ніж жінки юного віку у звичних умовах. Для жінок юного ( $p = 0,00003$ ) та старшого віку ( $p = 0,00002$ ), які знаходяться під впливом карантинних обмежень, також характерне зниження показників залученості, на відміну від юних жінок у звичних умовах. Таким чином, юні жінки виявилися менш сприйнятливими до непередбачуваних ситуації внаслідок пандемії, ніж старші респонденти. У вікових групах ранньої дорослості та середньої дорослості відсутні значущі розбіжності за ступенем вираженості залученості. У звичних умовах життя за віковим показником розбіжностей за

рівнем залученості не знайдено, але існує статистично значуща відмінність між групою жінок та чоловіків ( $p = 0,02$ ), яка демонструє більш виражену залученість у жінок. В умовах карантину, навпаки, відсутня відмінність за статтю, але існує між трьома віковими групами та демонструє, що найвищий рівень залученості притаманний особистостям віку старшої дорослості ( $p = 0,0007$ ).

У цілому можна зазначити, що залученість знижується під впливом невизначених подій, але молоді жінки демонструють більш виражену переконаність у тому, що в реальній дійсності є можливість знайти цікаве й важливе для себе. Імовірно, ця здатність допомагає жінкам підтримувати достатній рівень задоволеності життям у різних умовах реальності (рис. 4.17). Таким чином, здатність і готовність людини зацікавлено брати участь у ситуаціях вибору та ситуаціях підвищеної складності більш притаманні групі людей «До карантину». Людина з вираженим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності, а на думку Логінової М. В. (2009), залученість — це ключовий ресурс подолання. Однак у ситуації карантинних обмежень та нових правил він, напевно, не є основним та найзначущим ресурсом.

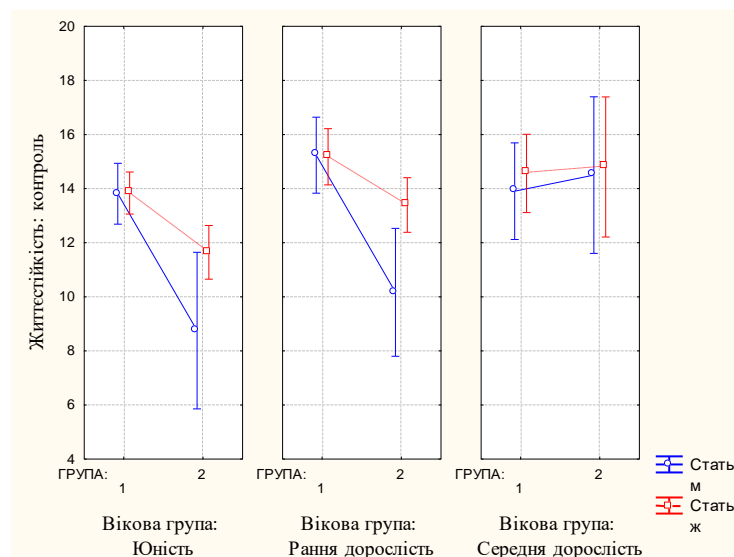


Рисунок 4.18 Середні показники за компонентом «Контроль» шкали життєстійкості у двох групах з урахуванням статево-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

Під час дисперсійного аналізу було з'ясовано, що компонент життєстійкості «Контроль» також знижується під впливом невизначеності навколишнього середовища (рис. 4.18). Статистично значущі розбіжності простежуються у двох вікових групах – юності та ранньої дорослості. Група молодих чоловіків, що живуть у звичних умовах життя, мають вищі показники здатності до прояву контролю, ніж юні ( $p = 0,005$ ) й молоді ( $p = 0,02$ ) чоловіки, які знаходяться в умовах карантину. Такі ж результати виявлені й між молодими жінками, які знаходяться у звичних умовах життя та юними ( $p = 0,003$ ) й молодими ( $p = 0,01$ ) чоловіками, що живуть в умовах карантинних обмежень. Юні жінки періоду карантину теж мають нижчі показники вираженості контролю, на відміну від чоловіків ( $p = 0,003$ ) та жінок ( $p = 0,0001$ ) ранньої дорослості звичних умов життя. Також спостерігається розбіжність за рівнем контролю в жінок юних груп: юним жінкам у звичних умовах життя притаманні вищі показники прояву контролю, на відміну від юних жінок карантинних умов ( $p = 0,046$ ).

Слід зауважити, що дисперсії підгруп різняться на статистично значущому рівні одночасно за трьома змінними (умови життя, стать, вікова група), тому для більшої достовірності був використаний тест Краскала-Уолліса. Результати порівняння підтвердили результати дисперсійного аналізу. У респондентів групи середньої дорослості розбіжностей не виявлено, але показник контролю в них найвищий (за критерієм тесту Краскала-Уолліса,  $p = 0,007$ ). Тобто внаслідок пандемії у двох молодших групах спостерігається зниження рівня контролю.

Однак у групі звичних умов життя найвищий показник мають у підгрупі ранньої дорослості (Краскала–Уолліса,  $p = 0,046$ ) та відсутність розбіжностей між підгрупами за статтю. В умовах карантину, навпаки, існує відмінність між групами за віком і додатково за статтю. Під час карантину більш виражений компонент життєстійкості «Контроль» мають жінки (Краскала–Уолліса,  $p = 0,037$ ), а за віковим показником – респонденти старшої вікової групи (Краскала–Уолліса,  $p = 0,0015$ ).

У цілому слід зазначити, що в умовах невизначеності знижується рівень розвитку контролю. Найчутливіми до непередбачуваних змін у суспільстві виявилися респонденти юного віку, особливо чоловіки. Під час пандемії чоловікам притаманне ослаблення пошуку шляхів і засобів впливу на ситуацію, на відміну від жінок, які демонструють здатність до активного відшукування нових стратегій впливу на навколишні події з метою їх трансформації в менш стресові та невизначені.

За компонентом шкали життєстійкості «Прийняття ризику» статистично значущих розбіжностей не виявлено.

Далі здійснений дисперсійний аналіз за показниками особистісної диспозиції почуття зв'язності. Тест Левена не дає відчутного результату та демонструє гомогенність дисперсії лише за двома показниками – загальний показник почуття зв'язності ( $p = 0,347$ ) та компонента «Збагненність», тому використання тесту MANOVA для порівняння за цими показниками є коректним.

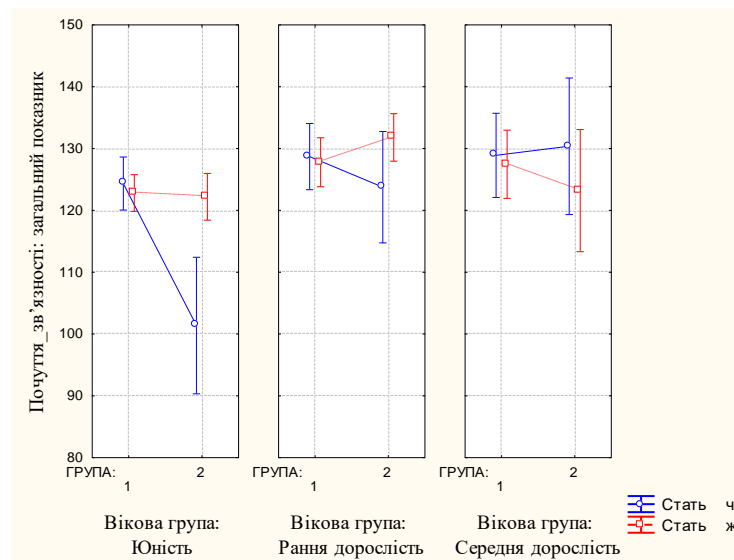


Рисунок 4.19 Середні значення за загальним показником шкали почуття зв'язності у двох групах з урахуванням статево-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

За результатами дисперсійного аналізу виявлені статистично значущі розбіжності лише між групами юного віку в різних умовах життя (рис. 4.19).

Слід зазначити, що карантинні заходи негативно вплинули на почуття зв'язності лише в юних чоловіків. Так, виявлені розбіжності між юними чоловіками звичних умов та юними чоловіками карантинних умов ( $p = 0,01$ ), а також із респондентами обох статей різного віку, які свідчать про значне зниження почуття зв'язності в юних чоловіків у період карантину.

У період звичних умов життя відмінностей за рівнем почуття зв'язності між підгрупами жінок та чоловіків не виявлено, але існують статистично значущі розбіжності за вікової змінною. Юні респонденти мають нижчий рівень почуття зв'язності, ніж дві дорослі групи ( $p = 0,04$ ). У карантинних умовах життя існують статево-вікові особливості за рівнем прояву почуття зв'язності. Жінкам карантинних умов притаманний більш високий розвиток почуття зв'язності, на відміну від чоловіків ( $p = 0,036$ ), а за віковими групами результати порівняння такі ж, як і в звичних умовах життя — найвищий рівень почуття зв'язності характерний для дорослих груп ( $p = 0,00005$ ).

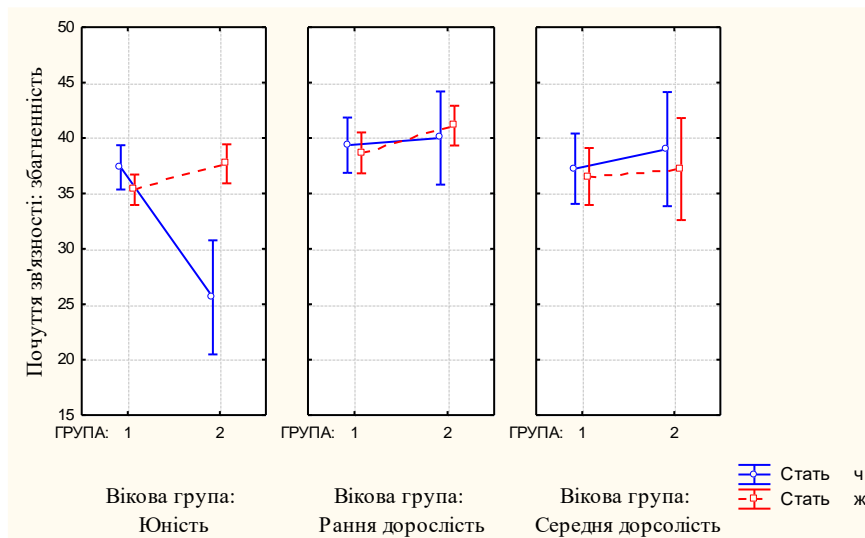


Рисунок 4.20 Середні показники за компонентом «Збагненність» шкали почуття зв'язності у двох групах з урахуванням статево-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

Виявлені статистично значущі розбіжності за компонентом «Збагненність» між групою юних чоловіків, що знаходяться в умовах карантину, та з усіма іншими віковими групами в різних умовах життя

(рис. 4.20). Юнаки під час карантину схильні до зниження віри в упорядкованість та передбачуваність подій у житті та плануванні майбутнього. Ці результати є доволі логічними та у зв'язку з попередніми підсумками чоловіки юного віку дуже чутливі до непередбачуваних подій, які відбуваються на сьогодні. Незважаючи на те, що на рівні статистичної значущості розбіжності існують лише між юнаками звичних умов та всіма іншими респондентами, наочно можна побачити, що в жінок молодших груп рівень вираженості залученості вищий у період невизначеності. Це дає змогу припустити, що в умовах невизначеності збагненність може допомогти жінкам пізнавати навколишню реальність та ефективно адаптуватися до неї. Між віковими групами «Рання дорослість» і «Середня дорослість» статистично значущих розбіжностей не виявлено.

Узагалі збагненність є більш актуалізованою в другій групі респондентів, тобто в людей, які опинилися в умовах невизначеності життя через карантин ( $p = 0,025$ ). На графіку (рис. 4.21) візуально різниця є дуже слабкою, але статистично значуща (за критерієм Бонферонні,  $p = 0,025$ ). Таким чином, опинившись у навколишній невизначеності, люди не уникають її, вони впевнені, що можна знайти порядок та сенс у цій новій реальності.

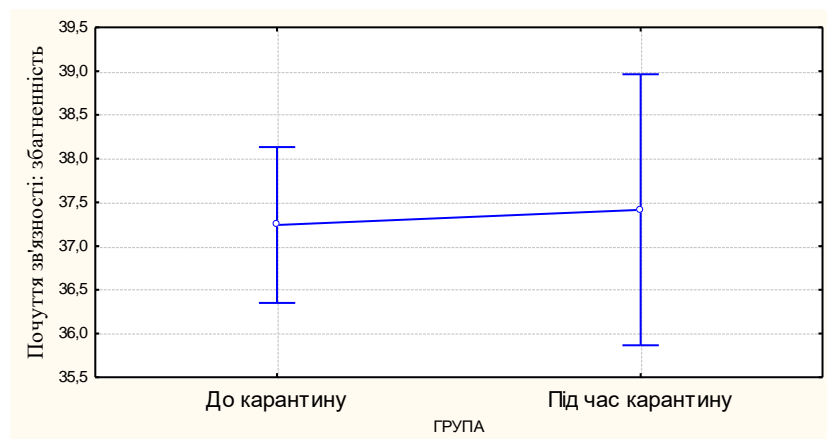


Рисунок 4.21 Середні показники за компонентом «Збагненність» шкали почуття зв'язності у двох групах

Незважаючи на те, що в другій групі дослідження жінок набагато більше, ніж чоловіків (ж – 144, ч – 28), за тестом Левена статеві групи мають

гомогенну дисперсію ( $p = 0,486$ ), тому дисперсійний аналіз є коректним, а результати достовірними. Таким чином, в умовах невизначеності життя, коли навколо багато непередбачуваних подій, людині «триматися на плаву», повноцінно жити, зберігати достатній рівень благополуччя та залишатися задоволеним життям допомагає емоційне проживання та осмислення цих подій. Тобто завдяки прийняттю ситуації та розумінню, що її трансформація не завжди підвладна самотійному вирішенню, людина шукає в ній сенс і починає сприймати її як певну можливість для ефективного особистісного зростання. Також слід пам'ятати, що Антоновський А. зазначав, що почуття зв'язності поширюється на ту сферу життя, яку людина розглядає як важливу особисто для неї (Осин, 2007). Таким чином, невизначеність, яка спричинена карантинном, актуалізувала увагу до власного життя та бажання зрозуміти сенс викликів реальності.

Наступні два компоненти почуття зв'язності — керованість та осмисленість — мають статистично значущі розбіжності між дисперсіями підгруп, які різняться одночасно за трьома чинниками (умови життя, стать, вікова група).

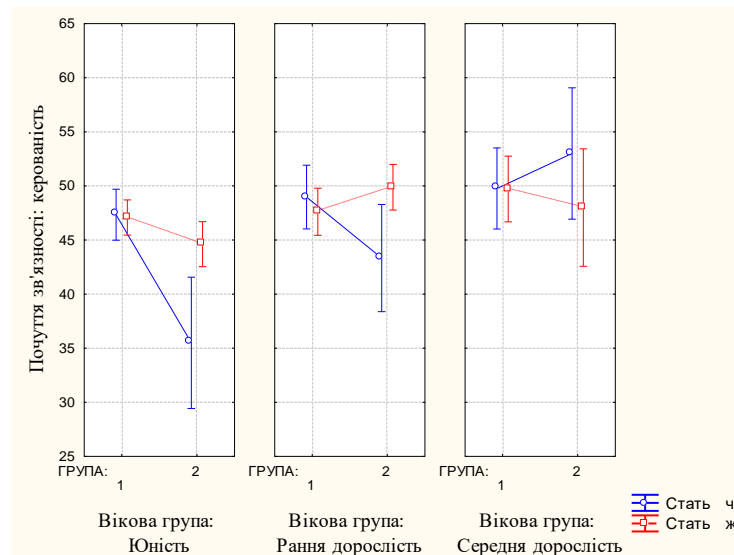


Рисунок 4.22. Середні показники за компонентом «Керованість» шкали почуття зв'язності у двох групах з урахуванням статеві-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»).

Ураховуючи логіку дослідження, ми здійснили дисперсійний аналіз, а для перевірки достовірності його результатів застосували критерій Краскала-Уолліса. Тенденція зниження благополуччя та прояву особистісних диспозицій під час загальних змін життєвих обставин зберігається. Дисперсійний аналіз дозволив виявити статистично значущі розбіжності за компонентом «Керованість» між юними респондентами карантинних умов та респондентами обох статей різного віку та різних умов життя (рис. 4.22). Виявлено, що юні чоловіки в умовах невизначеності, яка була спричинена карантинном, мають нижчі показники керованості, на відміну від жінок та чоловіків різного віку звичних умов життя. Також юнаки, що опинилися під впливом карантину, рівнем керованості відрізняються від чоловіків ( $p = 0,004$ ) та жінок ( $p = 0,0008$ ) старшого віку, які також знаходяться в умовах карантинних обмежень. Таким чином, найчутливішими до навколишніх непередбачуваних змін виявилися молоді чоловіки. Вони демонструють зниження здатності до керування, на відміну від жінок та чоловіків старшого віку. Між двома молодими групами розбіжностей не було виявлено.

Перевіряючи результати дисперсійного аналізу, ми виявили, що у звичних умовах життя за віковою (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,134$ ) та статевою (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,638$ ) ознаками розбіжностей у рівні розвитку керованості також не виявлено. У непередбачуваних умовах життя, життя, яке обумовлене карантинними заходами, між чоловіками та жінками не виявлено значущих розбіжностей (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,129$ ), але існують статистичні розбіжності в підгрупах різного віку (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,006$ ). Таким чином, можна говорити, що для актуалізації керованості в умовах карантину найважливішу роль має вік особистості. Рисунок 4.23 демонструє, що найбільш вираженою керованість виявилася у двох старших групах, зокрема в респондентів середньої дорослості.

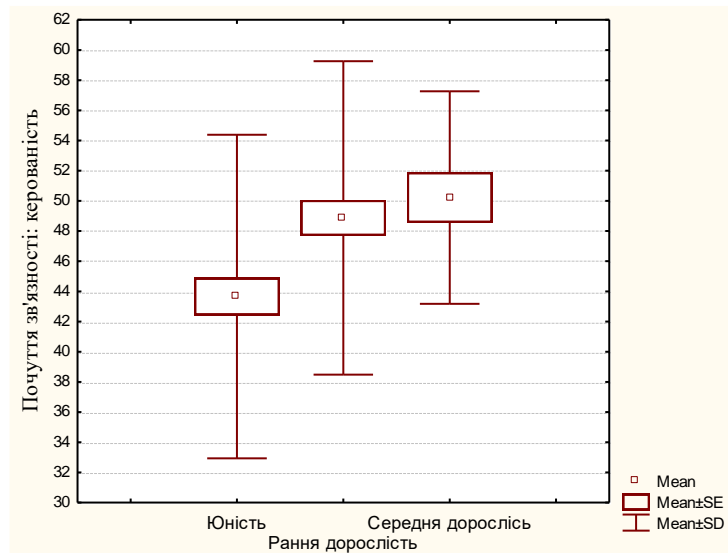


Рисунок 4.23 Середні показники за компонентом «Керованість» шкали почуття зв'язності в групі «Життя в карантині» з урахуванням віку

Подібні результати виявилися й на загальній вибірці: на статистично значущому рівні з'ясовано, що керованість більш виражена в респондентів старшої групи (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,003$ ). Підсумувавши отримані результати, ми з'ясували, що в будь-яких умовах життя дорослі особистості прагнуть якимсь чином контролювати навколишні події та відповідати вимогам середовища. Вважаємо, що це обумовлено тим, що доросла людина добре розуміє, які ресурси їй доступні та наскільки вони достатні для того, щоб адаптуватися та повноцінно функціонувати в різних умовах життя.

За компонентом почуття зв'язності «Осмысленість» значущих розбіжностей виявлено не було ні за однією ознакою (умови життя, стать, вікова група).

Результати дисперсійного аналізу також свідчать про зниження рівня довіри до себе під час карантину порівняно зі звичними умовами життя в групах юності та ранньої дорослості (рис. 4.24).

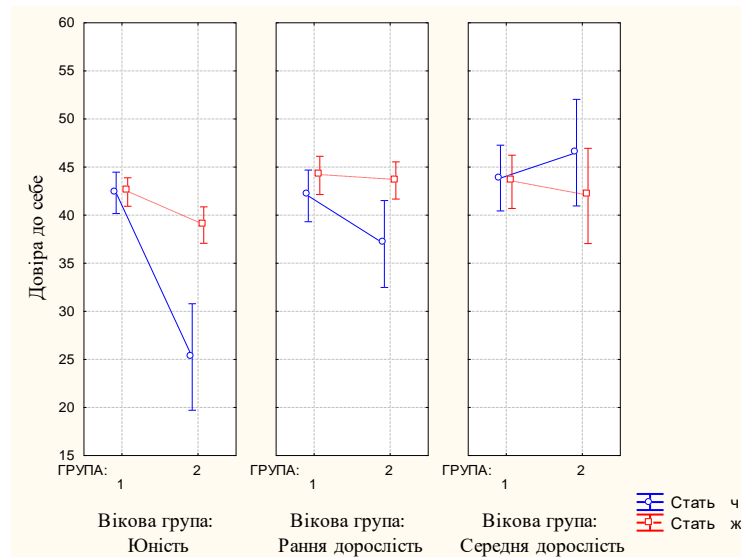


Рисунок 4.24 Середні показники за методикою «Довіра до себе» у двох групах з урахуванням статево-вікових особливостей (група 1 — «до карантину»; група 2 — «життя в карантині»)

Зниження притаманне юним чоловікам ( $p = 0,000$ ), які в умовах карантинних обмежень демонструють нижчі показники довіри до себе, ніж це спостерігається в жінок та чоловіків трьох вікових груп у звичних умовах життя. Також жінки ранньої дорослості в умовах звичного життя мають більш актуалізований показник довіри до себе, ніж юні жінки, що знаходяться в умовах карантину ( $p = 0,016$ ). Найвищі показники розвитку довіри мають респонденти старшої вікової групи – середньої дорослості ( $p = 0,02$ ). У респондентів старшої групи відсутні значущі розбіжності за рівнем довіри до себе в різних умовах життя. Узагалі зниження довіри до себе притаманне респондентам молодшої групи, зокрема юним особистостям. Імовірно, це пов'язано з тим, що віра у власні можливості залежить від навколишньої атмосфери, тому що ще не може бути підкріплена певним досвідом подолання труднощів та ціннісною основою (за розумінням Роджерса К., довіра до себе становить інтегральну характеристику, яка демонструє ціннісне ставлення до свого життєвого досвіду).

У звичних умовах життя не існує статистично значущих розбіжностей за показником «Довіра до себе» залежно від статево-вікових особливостей. У

невизначених умовах життя, тобто під час карантину, жінкам притаманний вищий рівень вираженості довіри до себе, ніж чоловікам ( $p = 0,003$ ). За віковою ознакою також виявлені розбіжності між юною групою респондентів та двома старшими групами – ранньої дорослості ( $p = 0,0003$ ) та середньої дорослості ( $p = 0,006$ ), які демонструють вищий рівень вираженості довіри до себе, на відміну від юних респондентів. Перлз Ф. пов'язував довіру до себе з умінням знаходити джерело підтримки в самому собі й прийняттям відповідальності за самого себе (Ильин, 2013, с. 47). Тобто респонденти, які мають високий рівень довіри до себе, живуть сьогодишнім днем і спираються на себе. Можна припустити, що респонденти другої групи, які проходили тестування під час карантину, шукають підтримку в минулому або в майбутньому замість того, щоб адаптуватися до умов «тут і зараз». Результати з урахуванням статево-вікових особливостей подано на рисунку 4.25.

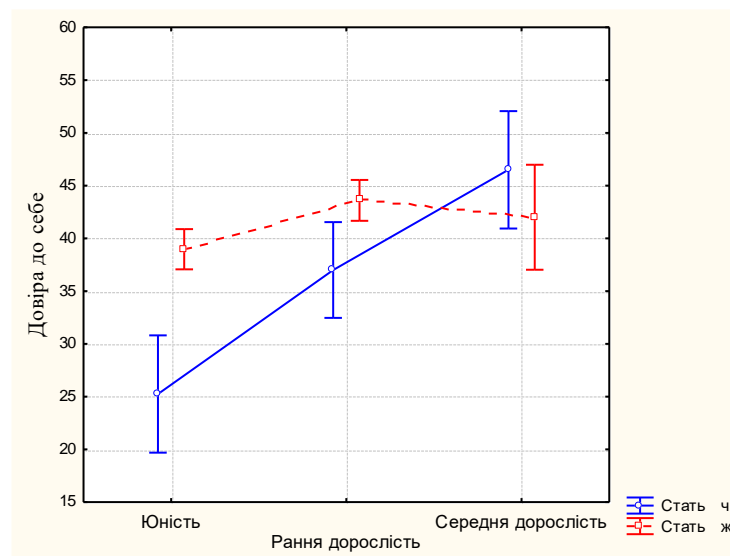


Рисунок 4.25 Середні показники за методикою «Довіра до себе» в групі «Життя в карантині» з урахуванням статево-вікових особливостей

Результати свідчать, що в жінок, які опинилися в умовах карантинних обмежень, рівень вираженості довіри до себе приблизно однаковий у всіх вікових групах, тобто не залежить від вікових особливостей. Чого не скажеш про групу чоловіків, які також знаходяться в карантинних умовах: їхній

рівень довіри до себе поетапно збільшується з віком. Враховуючи, що в звичних умовах життя не виявлено подібних розбіжностей, слід зазначити, що юні чоловіки виявилися більш піддатливими до негативних сторін невизначеності життя. Довіра до себе сильно знизилася під час карантину, а це свідчить, що юнаки не вірять у власні можливості протистояти навколишнім подіям, шукати та використовувати різні ресурси, стратегії для подолання невизначеності та набуття психологічної рівноваги.

Усі три змінні конструкту толерантність-інтолерантність до невизначеності мають не рівні дисперсії, тобто вони гетерогенні, тому було проведено порівняння завдяки критерію Краскала–Уолліса. Результати аналізу свідчать, що статистично значущі розбіжності існують лише за однією ознакою – суспільні умови життя. Толерантність до невизначеності є більш вираженою в групі карантинних умов ( $p = 0,007$ ), а інтолерантність до невизначеності ( $p = 0,000$ ) та міжособистісна інтолерантність до невизначеності ( $p = 0,020$ ) в групі респондентів звичних суспільних умов.

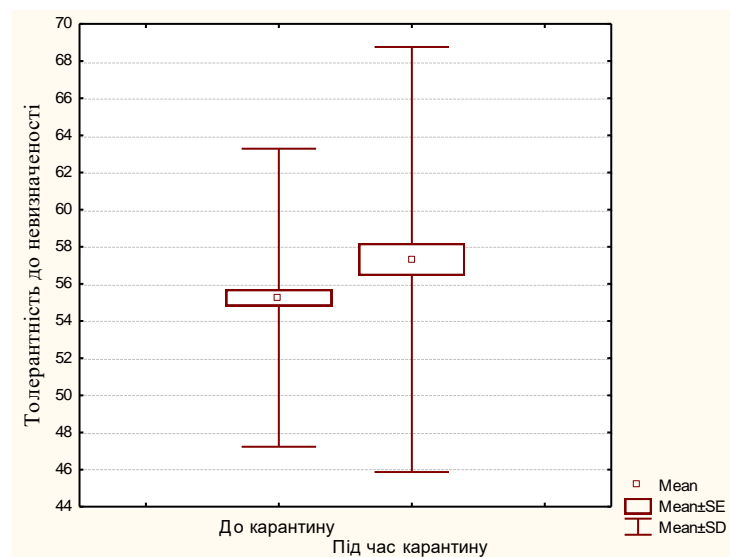


Рисунок 4.26 Середні показники за компонентом «Толерантність до невизначеності» в групах різних умов

Результати, що подано в діаграмі (рис 4.26), демонструють, що в групі респондентів непередбачуваних умов — «Життя в карантині» — толерантність до невизначеності вище, ніж у групі респондентів «До

карантину». Тобто в досліджуваних, які брали участь в опитуванні, під час карантину виражена готовність до рішень і дій в умовах невизначеності. Вони адекватно сприймають недолік надійної, достовірної або адекватної інформації, не уникають нових ідей, мінливих стимулів та здатні до зміни власних пізнавальних стратегій. Ураховуючи те, що в респондентів, які брали участь у дослідженні до карантину, толерантність до невизначеності виражена на невеликому рівні, слід припустити, що цей ресурс активізується в скрутних життєвих обставинах та дозволяє особистості впоруватися з мінливістю, невизначеністю життя та підтримувати своє емоційне та когнітивне здоров'я.

Розглядаючи рівень вираженості толерантності до невизначеності у звичних та карантинних умовах життя, ми виявили, що розбіжності за показником «Толерантність до невизначеності» з урахуванням статевих-вікових особливостей відсутні.

Інтолерантність та міжособистісна інтолерантність до невизначеності є більш актуалізованими в групі респондентів до карантинних умов, на відміну від респондентів, які опинилися в невизначених умовах життя через карантинні обмеження (за критерієм Краскала–Уолліса,  $p = 0,000$  та  $p = 0,020$ ). Імовірно, це пов'язано з тим, що у звичних, стабільних умовах життя людина проявляє неприйняття будь-якої події та точки зору, яка не відповідає ідеальній картині її світу. Такий ірраціональний спосіб регуляції / ставлення до життя характерний при високій потребі в контролі навколишніх ситуацій.

Порівнявши основні показники дослідження з урахуванням трьох змінних (суспільні умови життя, вік та стать), ми з'ясували:

- рівень визначеності життя та суб'єктивне благополуччя знижується залежно від умов суспільного життя: респонденти в карантинних умовах життя оцінюють його як менш визначене та мають нижчий рівень суб'єктивного благополуччя, на відміну від респондентів у звичних умовах життя;

- у групі звичних умов життя, на відміну від карантинних умов, сильніше виражені життєстійкість та її окремі компоненти «Залученість» і «Контроль», почуття зв'язності та його компонент «Керованість, довіра до себе, а також інтолерантність та міжособистісна інтолерантність до невизначеності; у групі карантинних умов життя компонент почуття зв'язності «Збагненність» та толерантність до невизначеності проявляються сильніше, ніж у групі звичних суспільних умов життя;

- в основному статистично значущі розбіжності виявлені за ознакою «різні суспільні умови життя»; окремі розбіжності спостерігаються залежно від віку та статі та демонструють таку тенденцію: юним респондентам, зокрема чоловікам, притаманне зниження вираженості особистісних диспозицій, на відміну від більш дорослих респондентів, які менш залежні від загальних непередбачуваних для суспільства змін навколишніх обставин.

Наступним завданням стало дослідження особистісних диспозицій як предикторів психологічного благополуччя в умовах карантинної невизначеності життя. Перш ніж здійснити регресійний аналіз, ми провели кореляційний аналіз зв'язків між показниками дослідження, який дозволив вивчити ступінь їх пов'язаності.

#### **4.2 Аналіз кореляційних зв'язків між показниками дослідження в непередбачуваних умовах життя**

Для вивчення взаємозв'язків між показниками благополуччя та оцінкою визначеності сфер життя був проведений кореляційний аналіз (табл.4.4). Під час карантину існують кореляційні зв'язки між показниками благополуччя та визначеністю практично всіх сфер життя, на відміну від звичних умов життя. Таким чином, карантинні обмеження актуалізують фокус уваги особистості не тільки на ситуаціях роботи, відносин та здоров'я, а й на більш глобальних питаннях – політика, економіка, екологія, система охорони здоров'я. Тобто під час карантину визначеність практично усіх сфер (життя взагалі) є необхідною для відчуття благополуччя.

Таблиця 4.4

**Коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та визначеністю сфер життя**

Сфера життя	Емоційний дискомфорт	Задоволеність життям
Політична ситуація в країні	<b>-0,18</b>	0,14
Економічна ситуація в країні	-0,14	<b>0,17</b>
Екологічна ситуація в країні	<b>-0,19</b>	<b>0,18</b>
Система освіти в країні	-0,13	0,13
Система охорони здоров'я в країні	<b>-0,21</b>	<b>0,22</b>
Робота/навчання	<b>-0,13</b>	<b>0,30</b>
Відносини з близькими	<b>-0,16</b>	<b>0,22</b>
Власне здоров'я	<b>-0,31</b>	<b>0,32</b>

Напівжирним зазначені значущі взаємозв'язки

Надалі за допомогою коефіцієнта  $r$ -Спірмена був установлений кореляційний взаємозв'язок між суб'єктивною оцінкою визначеності життя, суб'єктивним благополуччям та особистісними диспозиціями в групі непередбачуваних умов життя — «Життя в карантині» (Додаток Р).

Таблиця 4.5

**Коефіцієнти кореляції між показниками рівня визначеності життя, благополуччя та особистісними диспозиціями**

Змінна	Визначеність життя
	$r^*$
Емоційний дискомфорт	-0,39
Задоволеність життям	0,35
Залученість	0,18
Збагненність	0,48
Керованість	0,27
Довіра до себе	0,24
ТН	0,63

\* рівень значущості  $p < 0,05$

У таблиці 4.5 продемонстровані змінні, за якими виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки. Значення свідчать, що суб'єктивна оцінка життя як визначеного негативно пов'язана з емоційним дискомфортом ( $r = -0,39$ ) та позитивно із задоволеністю життям ( $r = 0,35$ ). Таким чином, простежується взаємозв'язок між розглядом особистістю життя як визначеного, зрозумілого

та рівнем її благополуччя. Існують позитивні значущі кореляційні зв'язки також із компонентом життєстійкості «Залученість» ( $r = 0,18$ ) та компонентами почуття пов'язаності «Збагненність» ( $r = 0,48$ ), «Керованість» ( $r = 0,27$ ). Тобто глибока впевненість у тому, що життя є передбачуваним, очікуваним, та віра у власні сили, які дозволяють впоратися з вимогами середовища, зумовлюють в певному сенсі ступінь визначеності життя, тобто компоненти почуття зв'язності можуть виступати ресурсами особистості в непередбачуваних умовах. Активна свідомо залученість та здатність керувати подіями власного життя допомагає сприймати навколишні ситуації як визначені та бути задоволеними життям, незважаючи на зміни в житті через карантин та всесвітню пандемію. Позитивний кореляційний зв'язок виявлений між суб'єктивною оцінкою визначеності життя з показником «Довіра до себе» ( $r = 0,24$ ). Імовірно, що в ситуації невизначеності та карантинних обмежень осмисленість себе та прийняття своїх звичок, учинків, власного минулого та майбутнього, а також довіра особистим умінням та характеристикам дозволяє жінкам долати скрутні події та зберігати психічну гармонію. Зазначені змінні є стійкими компонентами, які спроможні бути «особистісним фундаментом», що дозволяє в ситуації невизначеності сприймати своє життя як визначене та доволі щасливе, а також долати скрутні виклики сучасності.

Подібні результати кореляційного аналізу було отримано в групі «До карантину», однак слід зазначити, що значення коефіцієнти в групі «Життя в карантині» вищі, ніж у групі «До карантину». Тобто наявні кореляційні зв'язки між особистісними диспозиціями та суб'єктивною оцінкою життя сильніші в групі респондентів, що знаходяться в скрутних непередбачуваних умовах життя.

Ще однією розбіжністю між групами дослідження за кореляційними показниками є статистично значущий кореляційний показник між суб'єктивною визначеністю життя та толерантністю до невизначеності в групі «Життя в карантині» ( $r = 0,63$  при  $p = 0,000$ ), на відміну від наявного

статистично незначущого кореляційного зв'язку між зазначеними змінними в групі «До карантину» ( $r = 0,07$  при  $p = 0,184$ ). Таким чином, у ситуації невизначеності, тобто в умовах карантину, у респондентів активізується толерантність до невизначеності, яка демонструє вміння особистості розпізнавати невизначені ситуації, здатність адекватно реагувати на зміни в ситуації та оптимальну стратегію поведінки, яка відповідна ситуації, що змінилася. Завдяки результату можна припустити, що толерантність до невизначеності в ситуації невизначеності може стати ресурсом стійкості та психологічного благополуччя.

Таким чином, респондентам в умовах карантину допомагають «афективні ресурси» — почуття зв'язності й толерантність до невизначеності, які дозволяють оцінювати ситуації не з точки зору потенційної загрози, а проживати їх як виклик, нову можливість та активізувати пошук шляхів до подолання стресу, при цьому приєднавши всі наявні ресурси. Респондентам у звичних умовах допомагає зберігати психічну рівновагу «когнітивний ресурс» — життестійкість, яка відображає певну систему настанов, когнітивні та поведінкові особливості. Респонденти продумують ситуації, раціонально аналізують альтернативи, створюють новий погляд на ситуацію та приймають рішення ризикувати й діяти у ситуації виниклої невизначеності.

Далі проінтерпретовані результати кореляційного аналізу, що свідчать про наявність тісних взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та особистісними диспозиціями в респондентів, що знаходяться в умовах карантинних обмежень (табл. 4.6). Коефіцієнти, що зазначені в таблиці 4.6, демонструють тісний позитивний взаємозв'язок між показниками благополуччя та особистісними диспозиціями. Лише з компонентом життестійкості «Контроль» кореляційний зв'язок знаходиться на статистично незначущому рівні ( $p = 0,36$  та  $p = 0,06$ ). Таким чином, у ситуації невизначеності здатність контролювати відходить на другий план, тому що особистість розуміє, що контролювати навколишні події не в змозі.

На перше місце виходять ресурси, що допомагають осмислити та емоційно прожити скрутні ситуації та ситуації з відсутністю альтернативи.

Таблиця 4.6

**Коефіцієнти кореляції між показниками благополуччя та особистісними диспозиціями**

Змінна	Емоційний дискомфорт	Задоволеність життям
Залученість	-0,20	0,27
Збагненність	-0,63	0,53
Керованість	-0,75	0,65
Довіра до себе	-0,61	0,57
ТН	-0,36	0,34

Рівень значущості  $p < 0,05$

Найвищі коефіцієнти виявилися між показниками благополуччя та почуття зв'язності, а також з показником довіри до себе. Почуття зв'язності дозволяє бути добре замотивованим до активного життя, воно сприяє підвищенню здоров'я, наприклад завдяки фізичним навантаженням та заняттям, і, найголовніше, почуття зв'язності допомагає розглядати нові ситуації не з точки зору загрози, а з точки зору можливостей та викликів. Довіра до себе пов'язана з довірою до світу, тому, щоб успішно взаємодіяти з різними аспектами життя, у людини повинні бути виражені довіра до навколишнього середовища, природи, культури. Актуалізована довіра здатна сприяти збереженню та підвищенню психологічного благополуччя та сприйняттю світу як визначеного та зрозумілого.

Також у показників благополуччя існує статистично значущий зв'язок із компонентом життєстійкості «Залученість». Висока зацікавленість особистості в події власного життя та діяльність дозволяють отримувати задоволеність від проживання кожного дня. В умовах невизначеності виражена залученість може допомогти визначити цікавий шлях їхнього подолання, надихати особистість на нові досягнення та знизить ризик втрати зацікавленості життям, здатності планування та досягнення цілей. Зв'язок із толерантністю до невизначеності демонструє, що готовність до прийняття невизначеності та здатність до роботи в умовах невизначеності

взаємодоповнює відчуття благополуччя. Тобто виражена толерантність до невизначеності може допомогти людині зберігати та підвищувати стан психологічного благополуччя завдяки адекватним когнітивним, емоційним та поведінковим реакціям на невизначеність навколишніх подій.

Простежується тенденція щодо відмінностей між групами «До карантину» та «Життя в карантині». Почуття зв'язності більш актуалізованим в респондентів, які проходили дослідження під час карантину, та свідчить, що людям, які опинилися в ситуації «карантинної» невизначеності, притаманне осмислення, емоційне проживання ситуації, яке допомагає їм зберігати благополуччя в незвичних та складних обставинах. Респондентам, які брали участь в опитуванні до карантину, у доволі стабільних умовах, притаманна виражена життєстійкість, тобто когнітивна оцінка навколишніх подій, раціональний аналіз власних можливостей. В обох групах існує статистично значущий кореляційний зв'язок між показниками благополуччя та довіри до себе (табл. 3.7 та табл. 4.6), яка може виступати додатковим ресурсом для особистості як у визначених, звичних умовах, так і в разі виникнення ситуацій невизначеності. Однак толерантність до невизначеності, імовірно, грає позитивну роль саме для особистості, що опинилася в умовах невизначеності. У групі «Життя в карантині» спостерігається значущий кореляційний зв'язок між показниками благополуччя та толерантністю до невизначеності ( $-0,36$  та  $0,34$ ), тобто адекватне сприйняття ситуації як невизначеної, скрутною допомагає людині оцінити свої можливості та прийняти виклик сучасного життя. Таким чином, толерантність до невизначеності в респондентів групи «Життя в карантині» може бути додатковим ресурсом благополуччя, деяким когнітивним компонентом ресурсної моделі.

Кореляційний аналіз між показниками особистісних диспозицій показав наявність тісних взаємозв'язків між досліджуваними змінними (Додаток С). Нижче в таблиці 4.7 продемонстровані значущі кореляційні зв'язки між диспозиціями.

Таблиця 4.7

**Кореляційні зв'язки між особистісними диспозиціями**

Змінна	Збагненність	Керованість	Довіра до себе	ТН
Залученість	0,25	0,35	0,26	0,22
Контроль		0,21	0,15	
Довіра до себе	0,51	0,70		0,35
ТН	0,44	0,37	0,34	

Рівень значущості  $p < 0,05$

Дані в таблиці 4.7 презентують наявність значущих кореляційних зв'язків між компонентом життєстійкості «Залученість» та почуттям зв'язності (0,25 та 0,35), довірою до себе (0,26) й толерантністю до невизначеності (0,22). Тобто переконаність у тому, що активна залученість до навколишніх подій дає максимальний шанс знайти для себе цікаві моменти та отримувати задоволення від власного життя в різних умовах пов'язана з впевненістю в тому, що навколишній світ передбачуваний та зрозумілий, піддається контролюванню з боку особистості. Також виражена залученість взаємопов'язана з довірою до себе, яка йде поряд із довірою до оточення та до світу, тому є зрозумілим, що довіряючи собі, людина довіряє навколишнім подіям та вірить у власні сили та можливості. Також залученість зв'язана з толерантністю до невизначеності, яка сприяє активному перетворюванню ситуацій невизначеності в доволі визначені, імовірно, саме завдяки осмисленому активному залученню до них. Другий компонент життєстійкості «Контроль» має тісні кореляційні зв'язки з компонентом почуття зв'язності «Керованість» (0,21) та довірою до себе (0,15). Таким чином, людина, яка відчуває, що в змозі самостійно вибрати власний шлях, усвідомлення того, що вона має вплив на результат своєї діяльності й має розвинену можливість керувати діяльністю та навколишніми подіями. Також здатність контролювати своє життя пов'язана з довірою до себе, тому що виражена довіра дозволяє бути впевненим у собі, аналізувати власні сили та використовувати можливості.

Крім зв'язку зі збагненністю та керованістю, довіра до себе пов'язана з толерантністю до невизначеності (0,35). Тобто здатність приймати невизначеність, адаптуватися до неї та використовувати з точки зору нових можливостей, прямо пов'язана з вираженою довірою до себе, яка надає людині віру та впевненість у собі, які є необхідними аспектами в умовах невизначеності життя.

Результати майже не відрізняються від кореляційної матриці в групі респондентів «До карантину». Компоненти життєстійкості та почуття зв'язності, а також довіра до себе тісно взаємопов'язані одне з одним. Єдина розбіжність полягає в наявності кореляційного зв'язку між компонентами почуття зв'язності, життєстійкості, довіри до себе з толерантністю до невизначеності в групі «Життя в карантині», на відміну від групи «До карантину». Імовірно, толерантність до невизначеності може бути додатковим помічником у досягненні психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

Проаналізувавши наявні кореляційні зв'язки, ми з'ясували таке:

- рівень визначеності життя має тісні кореляційні зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя, компонентом життєстійкості «Залученість», компонентами почуття зв'язності «Збагненність» і «Керованість», довірою до себе та толерантністю до невизначеності. Найсильніші кореляційні зв'язки виявлені між визначеністю життя та показниками суб'єктивного благополуччя, збагненністю та толерантністю до невизначеності;

- компоненти суб'єктивного благополуччя мають тісні кореляційні зв'язки з особистісними диспозиціями: компонентом життєстійкості «Залученість», компонентами почуття зв'язності «Збагненність» і «Керованість», довірою до себе та толерантністю до невизначеності. Найсильніші зв'язки спостерігаються між суб'єктивним благополуччям та зазначеними компонентами почуття зв'язності та довірою до себе;

- між особистісними диспозиціями існують кореляційні зв'язки, найтісніші з яких виявлені між довірою до себе та двома компонентами почуття зв'язності — «Збагненність» і «Керованість».

Результати кореляційного аналізу подібні між групами з різними умовами суспільного життя та демонструють, що значущу роль грають три диспозиції: життєстійкість, почуття зв'язності та довіра до себе.

### 4.3 Регресійні моделі для психологічного благополуччя в непередбачуваних умовах життя

Ураховуючи логіку попереднього дослідження (пункти 3.2 та 4.2) для перевірки припущення щодо позитивного впливу компонентів життєстійкості, почуття зв'язності, довіри до себе та толерантності до невизначеності на благополуччя був здійснений множинний регресійний аналіз методом Forward Stepwise. Регресійні моделі в групі «Життя в карантині», як і в групі «До карантину», були змодельовані на загальній вибірці, оскільки значущої відмінності за значущістю показників у підгрупах не виявлено.

Для показників суб'єктивного благополуччя було розглянуто вірогідність їхнього пояснення такими особистісними диспозиціями: життєстійкість та три її компоненти, почуття зв'язності та три її компоненти, «Довіра до себе», «Толерантність до невизначеності» й «Інтолерантність до невизначеності». Результати регресійної моделі продемонстровано нижче в таблиці 4.8.

Таблиця 4.8

#### Регресійні моделі для пояснення суб'єктивного благополуччя

Змінні-предиктори	Емоційний дискомфорт		Задоволеність життям	
	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj
Збагненність	-0,27	RI 0,67 RIadj 0,66	0,41 0,19*	RI 0,50 RIadj 0,49
Керованість	-0,53			
Довіра до себе	-0,16*			

Показники є значущими на рівні  $p < 0,0001$ , крім \*  $p < 0,01$

У регресійну модель суб'єктивного благополуччя в групі «Життя в карантині» не увійшли компоненти життєстійкості та толерантність до невизначеності. У групі «До карантину» регресійна модель одночасно включає життєстійкість та почуття зв'язності (табл. 3.12), однак під час поетапного дослідження було з'ясовано, що почуття зв'язності є найзначущим у регресійних моделях. Зазначена модель у групі «Життя в карантині» демонструє, що компоненти почуття зв'язності добре детермінують психологічне благополуччя особистості. Також довіра до себе, яка включається до моделі, підвищує відсоток детермінації моделі психологічного благополуччя респондентів, які опинилися в реальних умовах невизначеності. Компоненти життєстійкості та толерантність до невизначеності не долучаються до моделі. Таким чином, загальна орієнтація особистості, що пов'язана з адекватною оцінкою своїх можливостей, сприйняття навколишнього світу як такого, що можна зрозуміти та знайти сенс, а також довіра до себе, упевненість у своїх силах дозволяють проживати на емоційному рівні ситуації невизначеності та підтримувати стан психологічного благополуччя.

Ураховуючи те, що між показниками благополуччя та компонентом життєстійкості «Залученість», а також толерантністю до невизначеності були виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки (табл. 4.6), ми побудували окремі моделі для психологічного благополуччя з урахуванням різних диспозицій як пре дикторів (табл. 4.9).

*Таблиця 4.9*

**Регресійні моделі для суб'єктивного благополуччя: життєстійкість, довіра до себе та ТН**

Змінні-предиктори	Емоційний дискомфорт		Задоволеність життям	
	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj
Довіра до себе	-0,52	RI 0,47	0,55	RI 0,39
ТН	-0,15*	RIadj 0,47	0,16*	RIadj 0,38

Показники є значущими на рівні  $p < 0,0001$ , крім \*  $p < 0,01$

При поєднанні компонентів життєстійкості, довіри до себе та толерантності до невизначеності компоненти життєстійкості повністю виключаються з моделі. Довіра до себе та толерантність до невизначеності мають доволі високі показники придатності. Толерантність до невизначеності має невисоку значущість показників. При виключенні з моделі толерантності до невизначеності компоненти життєстійкості все одно не долучаються до неї. При виключенні довіри до себе толерантність до невизначеності залишається в моделі з більшою мірою значущості ( $-0,33$  та  $0,28$ ) та долучається компонент життєстійкості «Залученість», який має вплив на ступінь задоволеності життям ( $0,22$  при  $p < 0,01$ ). Результати поетапного виключення з моделі показників толерантності до невизначеності та довіри до себе подано в таблиці 4.10.

Таблиця 4.10

#### Регресійні моделі для суб'єктивного благополуччя: життєстійкість та ТН

Змінні-предиктори	Емоційний дискомфорт		Задоволеність життям	
	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj
Залученість	-	RI 0,14	0,28*	RI 0,15
ТН	$-0,33$	RIadj 0,13	0,22	RIadj 0,13

Показники є значущими на рівні  $p < 0,0001$ , крім \*  $p < 0,01$

Показники таблиці 4.10 демонструють вплив залученості та толерантності до невизначеності на суб'єктивне благополуччя особистості, однак слід ураховувати, що відсоток детермінації невеликий та свідчить про необхідність залучення додаткових помічників.

Слід зауважити, що при різних поєднаннях диспозицій компонент життєстійкості «Контроль» не долучається до моделі. Так, при одночасному долученні компонентів життєстійкості та почуття зв'язності компонент «Контроль» життєстійкості не має впливу в моделі. Однак компонент «Залученість» та почуття зв'язності мають високі показники придатності та більш ніж на 50% описують модель (табл. 4.11).

Таблиця 4.11

**Регресійні моделі для суб'єктивного благополуччя: життєстійкість та почуття зв'язності**

Змінні-предиктори	Емоційний дискомфорт		Задоволеність життям	
	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj
Залученість	0,11**	RI 0,66 RIadj 0,66		RI 0,48 RIadj 0,47
Збагненність	-0,30		0,20*	
Керованість	-0,62		0,53	

Показники є значущими на рівні  $p < 0,0001$ , крім \* $p < 0,01$ , \*\* $p < 0,02$

Незважаючи на те, що залученість включена до регресійної моделі суб'єктивного благополуччя в умовах карантину, її показники значно гірші, на відміну від показників довіри до себе, яку було долучено в подібну модель (табл. 4.11). При поєднанні в єдину модель почуття зв'язності та толерантності до невизначеності остання виключається з моделі, а показники почуття зв'язності детермінують модель більш ніж на 50 %. При приєднанні до почуття зв'язності довіри до себе регресійна модель має найвищі показники придатності та значущості.

Проаналізувавши різні варіанти поєднання особистісних диспозицій у регресійні моделі, ми з'ясували, що почуття зв'язності є головним предиктором суб'єктивного благополуччя особистості в реальних умовах невизначеності. Також довіра до себе є помічником у підтримці суб'єктивного благополуччя, але вона за важливістю впливу є на другому місці після почуття зв'язності. Життєстійкість майже зовсім не має позитивного впливу на суб'єктивне благополуччя в умовах невизначеності, так як і толерантність до невизначеності.

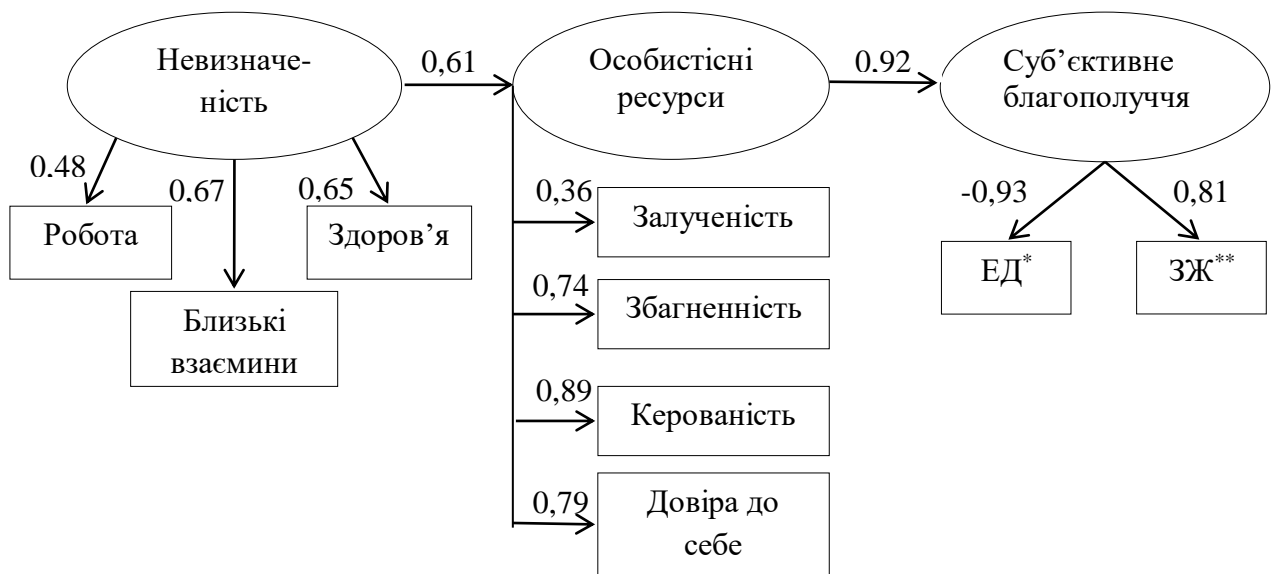
#### **4.4 Структурна модель впливу особистісних диспозицій на суб'єктивне благополуччя особистості в непередбачуваних умовах життя**

Грунтуючись на результатах (пункт 4.3), ми побудували та перевірили три моделі, які побудовано в групі респондентів «Життя в карантині». Латентна змінна «невизначеність» представлена, як і в групі звичних умов

життя, суб'єктивною невизначеністю у трьох сферах — робота (або навчання), близькі взаємини та здоров'я. Зазначені сфери відібрані завдяки кореляційному (табл. 4.4) та регресійному аналізу.

Зв'язки структурних моделей знаходяться на статистично значущому рівні та мають високі показники придатності. Усі інші варіації моделей знаходяться на статистично незначущому рівні, тому не були долучені до інтерпретації, однак подані в додатках до роботи (Додаток Т), модель часткового опосередкованого впливу з урахуванням медіатора не підтвердилась (Додаток У).

Перша структурна модель має непогані показники придатності:  $p = 0,003$ , RMSEA 0,071, GFI 0,943, AGFI 0,897, CFI 0,966 — та зображена на рисунку нижче (рис. 4.27).



\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

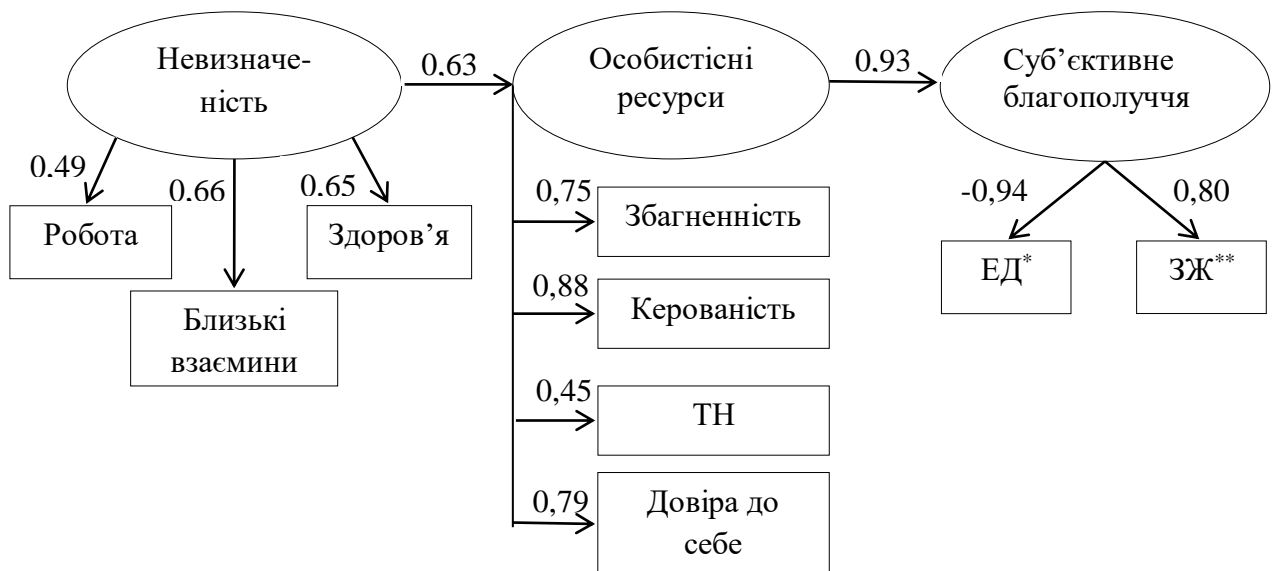
Рисунок 4.27 Модель 1 опосередкованого впливу невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя в непередбачуваних (карантинних) умовах життя

Зазначена модель свідчить, що в умовах невизначеності ресурсами суб'єктивного благополуччя можуть виступати залученість, збагненність, керованість та довіра до себе. Ресурси виступають як медіатор між невизначеністю у важливих сферах життя та благополуччям особистості, тим

самим скорочуючи ризик зниження стану благополуччя в ситуаціях невизначеності. Факторне навантаження компонента життєстійкості «Залученість» невелике, але значуще, тобто раціональний аналіз та залученість у те, що відбувається навколо, у невизначеній ситуації не є найважливішим ресурсом особистості. Основною низкою помічників особистості є ресурси, що дозволяють емоційно визначити ситуацію, осмислити її та свої можливості в нинішніх умовах.

Далі змодельована друга модель (рис. 4.28), до якої було включено толерантність до невизначеності, яка, напевне, повинна підтримувати здатність людини повноцінно функціонувати та адекватно діяти в умовах недостатньої інформації, тобто невизначеності.

Друга структурна модель впливу невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя, який опосередковуються особистісними ресурсами, подібна на першу, але замість залученості, до неї включено толерантність до невизначеності та модель має трохи гірші показники придатності:  $p = 0,001$ , RMSEA 0,079, GFI 0,937, AGFI 0,886, CFI 0,958.

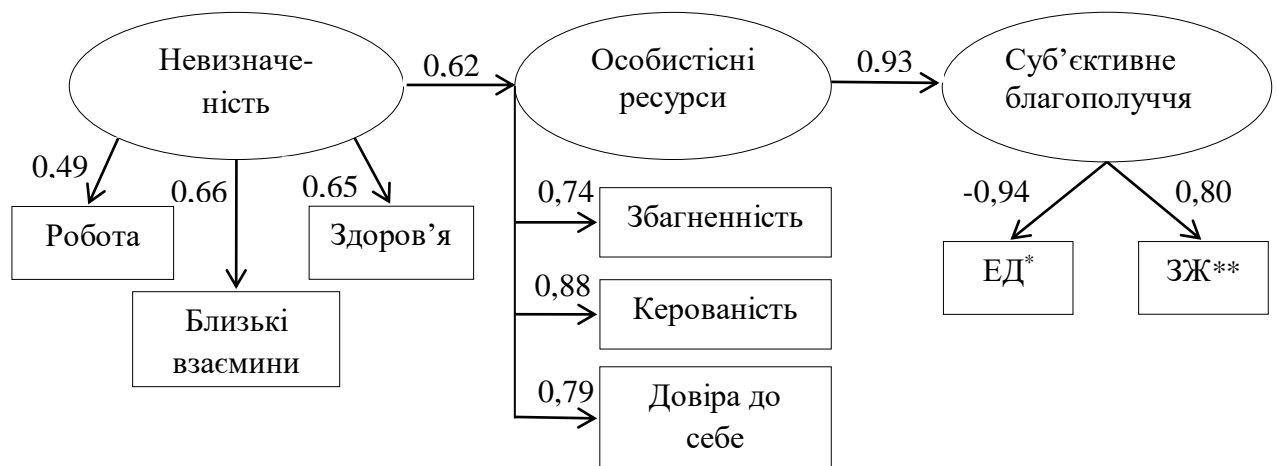


\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Рисунок 4.28 Модель 2 опосередкованого впливу невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя в непередбачуваних (карантинних) умовах життя

Таким чином, толерантність до невизначеності в умовах карантину та подібних ситуаціях може виступати додатковим ресурсом, помічником для підтримки благополуччя. Слід зазначити, що компоненти життєстійкості погано працюють в умовах невизначеності. Компонент «Контроль» зовсім виключається з медіаторів, а компонент «Залученість» позитивно впливає (рис. 4.27), однак гірше, ніж толерантність до невизначеності (рис. 4.28). Ураховуючи цей факт, далі ми побудували третю структурну модель без включення життєстійкості (рис. 4.29).

Третя структурна модель впливу невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя, що опосередковується особистісними ресурсами, виявилася найоптимальнішою ресурсною моделлю. Вона має такі показники придатності:  $p = 0,026$ , RMSEA 0,005, GFI 0,956, AGFI 0,913, CFI 0,980. Модель свідчить, що в умовах карантинних обмежень та нововведень долати невизначеність та зберігати адекватний стан благополуччя допомагає комплекс ресурсів: почуття зв'язності та довіра до себе.



\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Рисунок 4.29 Модель 3 опосередкованого впливу невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя в непередбачуваних (карантинних) умовах життя

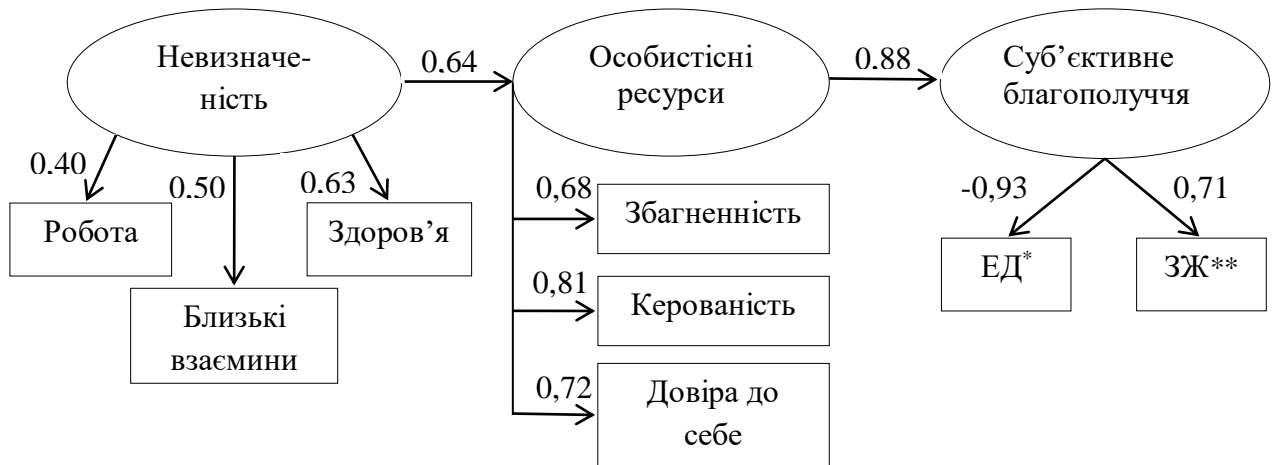
Ураховуючи та аналізуючи інші моделі, слід зазначити, що компонент життєстійкості «Контроль» має дуже низьке факторне навантаження та

знижує загальні показники моделі (Додаток Т). Компонент «Залученість» включається до моделі та виконує ресурсну роль, але аналіз показав, що толерантність до невизначеності в умовах карантину працює ліпше та є переважним ресурсом, на відміну від залученості.

Таким чином, почуття зв'язності та довіра до себе добре працюють в умовах невизначеності. Вони є сильними ресурсами особистості, які дозволяють підтримувати та зберігати стан благополуччя в скрутних подіях сучасного життя, зокрема в умовах карантину. Тому можна зазначити, що в реальних умовах невизначеності, у ситуації карантину ресурсну роль виконують менш відрефлексовані та менш раціональні, але більш емоційно забарвлені ресурси. Толерантність до невизначеності також може виконувати ресурсну роль в умовах карантину, але швидше допоміжну, ніж основну.

Таким чином, з'ясовано, що в контексті невизначеності, але не в реальних умовах невизначеності, ресурсну роль виконують раціональні настанови життєстійкості, особливо контроль. Тобто переконання людини в тому, що на результат того, що відбувається в реальності, може вплинути тільки боротьба як вибір власної стратегії діяльності в конкретній ситуації, допомагає підтримувати стан благополуччя. У реальних умовах невизначеності (під час карантину) ресурсна роль переходить до менш раціональних настанов почуття зв'язності. Головним становиться проживання ситуації через емоційне осмислення, тобто коли немає підстав для раціонального оптимізму, включається емоційна впевненість у тому, що ситуація є збагненою та власних ресурсів достатньо для її подолання. Також толерантність до невизначеності як сукупність негативних і позитивних психологічних реакцій – когнітивних, емоційних і поведінкових – викликаних новими, невизначеними подіями, дозволяє осмислити та прийняти неоднозначні, мінливі ситуації навколишнього світу. В обох групах ресурсна роль відводиться довірі до себе, яка дає відчуття опори. Внутрішня впевненість, відчуття власної унікальності допомагають зберігати стан благополуччя та приймати правильні рішення за будь-яких обставин.

Перевіряючи різні моделі для загальної вибірки (Додатки Ф та Х), ми зупинилися на представлений на рисунку 4.30.



\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Рисунок 4.30 Модель опосередкованого впливу невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя в різних умовах життя

Найоптимальнішою структурною моделлю є модель, що опосередковує вплив невизначеності життя на благополуччя через компоненти почуття зв'язності «Керованість» і «Збагненність», а також довіру до себе.

Модель є оптимальною, на досить добру погодженість вказують показники придатності моделі:  $p = 0,052$ ,  $RMSEA 0,000$ ,  $GFI 0,987$ ,  $AGFI 0,974$ ,  $CFI 0,993$ .

У результати емпіричного дослідження було з'ясовано, що головними ресурсами особистості є життєстійкість та почуття зв'язності. Ураховуючи, що життєстійкість та почуття зв'язності не обмежується набором стійких реакцій людини на стресову ситуацію, а проявляється більш константно, гнучко, залежно від наявних у цей момент помічників, слід зазначити, що в звичних умовах життєстійкість є медіатором, який знижує невизначеність значущих сфер життя та тим самим підтримує адекватний стан благополуччя. У реальних умовах невизначеності (на прикладі карантину) почуття зв'язності виступає головним медіатором, який знижує негативний вплив

невизначеності у значущих сферах життя на благополуччя особистості. Також у ситуаціях невизначеності додатковим ресурсом є толерантність до невизначеності, а довіра до себе грає значущу ресурсну роль узагалі в житті.

#### **4.5 Рекомендації практичним психологам з роботи щодо підтримки психологічного благополуччя особистості**

Отримані результати дослідження особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя в умовах невизначеності дозволяють сформулювати рекомендації практичним психологам щодо консультативної та психотерапевтичної роботи, спрямованої на підтримку стану благополуччя клієнтів в умовах невизначеності життя. Рекомендації передбачають надання психологічної допомоги психічно здоровим людям, у яких в умовах невизначеності, непередбачуваних змін виникають труднощі.

У сучасному психологічному просторі існує механістичне ставлення до людини, тобто прийнято акцентувати увагу на можливості внутрішнього зростання, для того, щоб людина змогла самотійно впоратися зі своїми проблемами. Розглядаючи людину як механізм, упускається важливий аспект – суб'єктивна оцінка, ставлення особистості до себе і до навколишнього світу. З огляду на те, що різні життєві ситуації актуалізують різні переживання, необхідно допомогти людині подивитися на себе і на світ по-іншому, і у процесі роботи допомогти усвідомити, що непередбачувані ситуації у житті не фатальні, а можуть виступати умовами для розвитку. Проведене дисертаційне дослідження дозволило з'ясувати, що причиною зниження суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям є не сама по собі невизначена ситуація, а її суб'єктивна оцінка людиною. Підтверджують зазначений висновок і останні зарубіжні дослідження (Buheji, Jahrami, & Dhahi, 2020): тривога та засмучення виникають тоді, коли людина виявляється чутливою до сприйняття навколишньої ситуації та відчуває недостатність ресурсів, спрямованих на зниження негативного впливу середовища. Таким чином, для подолання невизначеності та підтримки

психологічного благополуччя необхідним є розвинення почуття зв'язності, а саме установок на збагненність та керованість, а також довіру до себе.

Слід звернути увагу на обмеження дослідження дисертаційної роботи. В межах дослідження нами вивчалися внутрішні ресурси – певні особистісні диспозиції, які можуть виконувати ресурсну роль щодо психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності життя (пункт 1.4). Однак не були розглянуті та враховані зовнішні ресурси, наприклад, соціальна підтримка, соціальний статус, фінансове благополуччя та ін., які можуть виступати додатковими «помічниками», коли ситуація об'єктивно надто скрутна. Також в існуючих дослідженнях в умовах пандемії (Buheji et al., 2020; Huang & Zhao, 2020; Рассказова та ін., 2020; та ін.) не приділяється уваги самому змісту невизначеності, тривоги. Тривога та невизначеність має сенс (Мэй, 2005), і без обговорення цього сенсу для особистості неможливо говорити про ефективність її подолання та підтримку благополуччя (Рассказова та ін., 2020). Для подолання тривоги люди використовують техніки релаксації та психотерапії, психоактивні засоби, спортивні вправи (Куїнн Е., Волошок О. В., Соловйова С. Л., Старовойтов В. В. та ін.), а психоаналітик Кілборн Б. підкреслює, що з травмою та тривогою слід працювати через «опрацювання болю та тривоги, а також сорому, який породжується в процесі» (Кілборн, 2001, с. 143 як зазначено у Старовойтов, 2015). Нами також не вивчені зміст та сенс, якими респонденти наділяють поняття «невизначеність», однак у розробленій методиці «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя» перед респондентами ставиться запитання: «Яка із запропонованих шкал є для Вас (в даний час) найбільш значущою?». Саме відповіді на це запитання можуть допомогти виявити найбільш значущі для клієнтів сфери життя та під час консультативній роботі визначити сенс, який надає людина цієї сфері життя та зміст поняттю «невизначеність». Тобто розкриття цих смислів може бути організовано через обговорення в індивідуальній роботі того, як людина оцінювала невизначеність в різних сферах життя.

Враховуючи результати дослідження було розроблено рекомендації практичним психологам з роботи щодо підтримки психологічного благополуччя особистості. Виділено чотири принципи організації психологічної допомоги: індивідуальний підхід, діалогічність, комплексність та системність.

Під час перших зустрічей психологічна робота повинна проходити індивідуально, оскільки реальність, яку проживає людина, — це її реальність. Заняття у групі можуть заважати налаштуватися на власні відчуття і внутрішні переживання. Далі доцільним є поєднання діадної форми і групової з можливістю отримання зворотного зв'язку від інших людей, його осмислення та повернення у формі зміни поведінки, відношення або реальних дій зі зміни власної оцінки щодо навколишнього середовища. у процесі психологічної роботи цілі й завдання є унікальними, оскільки життєва ситуація у кожного клієнта має власну специфіку. В умовах невизначеності психолог допомагає клієнту прийняти ситуацію та пройти через життєві труднощі, відповідаючи за власне життя, й перетворювати сприйняття непередбачуваної ситуації з «ситуації, в якій неможливо повноцінно жити і реалізовувати свої потреби» в ситуацію особистісного розвитку. Досягнення підтримки ззовні і отримання доступу до своїх внутрішніх ресурсів спирається на прагнення клієнта до діалогу та участь в ньому.

Психологічний супровід має вибудовуватися в напрямку конструктивних змін щодо ставлення до себе, навколишнього світу та інших людей. Завданням психолога у спільній роботі з клієнтом є створення фундаменту для побудови близьких стосунків, де є місце для відкритого вираження почуттів і усвідомлення значущості власних ресурсів та ресурсів оточуючих людей. Відносини з психологом у цьому випадку виступають прообразом майбутніх конструктивних відносин. Діалогічність взаємин психолога і клієнта повинна мати на увазі принцип опори на ресурси клієнта, віри в його власні можливості та збагненність ситуацій та світу в цілому.

Комплексність психологічної допомоги забезпечується завдяки використанню різних видів, технік і технологій надання психологічної допомоги, вибір яких обумовлюється багатоаспектністю психологічних проблем клієнта.

Системність психологічної допомоги забезпечується всебічним використанням можливостей внутрішніх ресурсів і зовнішнього соціального середовища клієнта для сприяння у вирішенні ним власних актуальних психологічних проблем. До того ж системний підхід дозволяє надавати психологічну допомогу в різних контекстах невизначеності.

Основним завданням психологічної допомоги є відбір та застосування технік і прийомів, які надають змогу створити умови для стимулювання позитивних змін в особистості та її системі оцінювання навколишніх подій та себе в нових непередбачуваних обставинах.

Практична робота з клієнтом може складатися з двох етапів:

1. Діагностичний етап. Метою діагностичного етапу є отримання необхідної інформації про вираженість особистісних диспозицій, рівень визначеності життя та відношення клієнта до невизначеності. Етап починається з первинного інтерв'ювання клієнта у відкритій манері спілкування, яке дозволить з'ясувати коло питань та змодельовати програму психологічної підтримки.

Методи діагностики:

- Авторська графічна шкала «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя»;

- «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» та «Шкала задоволеності життям» Дінера Е.;

- «Шкала почуття зв'язності» (Sense of Coherence – SOC) Антоновського А.;

- «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Скрипкіної Т. П.;

- Додатково можна застосувати «Тест життєстійкості» Мадді С.;

- Бесіда з клієнтом і спостереження за його поведінкою та реакціями.

На даному етапі важливим кроком є визначення суб'єктивної оцінки визначеності життя взагалі та окремих його сфер. У процесі діагностики суб'єктивного сприйняття невизначеності ситуації важливим моментом є виявлення саме особистісного контексту сприйняття ситуації. Отже, одна і та ж подія має різне значення для індивіда залежно від його особистісного досвіду, установок; таким чином, однакова реальність буде інтерпретуватися по-різному і викликати абсолютно різні переживання, формувати специфічне ставлення до неї, себе та власного життя. Використання авторської методики «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя» дозволить психологу ознайомитися із суб'єктивним сприйняттям реальності та визначити рівень невизначеності/визначеності по відношенню до життя та окремих його сфер у клієнта.

2. Консультативний етап — спрямований на вирішення внутрішньоособистісних проблем. Серед таких проблем можна виокремити запит на зняття емоційного напруження; усвідомлення ситуації, що склалася; розширення уявлення про навколишню дійсність; зміну власного ставлення до змін у суспільному житті; знаходження альтернативних способів дій у непередбачуваних ситуаціях; підтримку віри у свої сили.

Специфіка надання психологічної допомоги залежить від того, який ресурс є недостатнім, однак простежується тенденція – під час роботи з підтримки психологічного благополуччя необхідно починати з формування салютогенного ставлення до реальності. Враховуючи дані емпіричного дослідження почуття зв'язності, зокрема його окремого компонента «Збагненність», що відіграє значущу роль у зниженні негативного впливу навколишньої невизначеності на психологічне благополуччя, однією з мішених психологічної роботи може стати розвиток збагненності.

Практичному психологу рекомендується почати з роботи по гармонізації дихання і серцебиття. Це зумовлено тим, що в умовах невизначеності, непередбачуваних ситуацій нерозуміння навколишнього світу може сприяти формуванню тривожності, яка на фізичному,

психосоматичному рівні відображається як утруднення дихання, м'язова скутість грудної клітки. Перша вправа: «Займіть зручну позу. Зосередьте свою увагу на диханні. Воно повинно бути глибоким. Намагайтеся дихати ритмічно та діафрагмою — це дозволить збільшити обсяг вдихуваного легкими повітря і поліпшити насичення клітин організму киснем. Встановлена частота дихання — 8-12 вдихів за хвилину».

Далі рекомендується допомогти клієнту встановити контакт із навколишньою дійсністю та зрозуміти, що дійсне завжди знаходиться в сьогоденні. Для того, щоб пережити будь-яку ситуацію, необхідно перебувати в теперішньому моменті та усвідомлювати його. Отже, якщо необхідно розвинути збагненність, відчуття реальної дійсності, важливим аспектом в роботі з клієнтом є акцентування уваги на словах «тут», «зараз», «в цей момент». Для цього добре підходять техніки з гештальт-терапії, які включають безпосередньо проживання ситуації тут-і-тепер. Одним із варіантів вправи в роботі з клієнтом може стати актуалізація уваги на собі та реальності. Друга вправа: Клієнту пропонується протягом декількох хвилин починати фрази зі слів «Я зараз ...», «На даний момент ...» (Перлз, 2019). Такого роду словесна техніка допоможе усвідомити і збагнути справжні переживання щодо навколишньої дійсності. Мета вправи – активізувати проживання ситуації, здатність відчутти дійсність. У момент, коли людина йде від певних сфер збагненності, психолог може її скорегувати зазначенням на уникнення певних ситуацій або смислів.

Третя вправа — оцінка середовища та усвідомлення власних ресурсів — дозволяє усвідомити наявні внутрішні та зовнішні ресурси, а також зрозуміти, наскільки виражена здатність ними керувати. Пропонується, не ставлячи ніяких обмежень, представити своє майбутнє життя (за допомогою рисунка, словесних висловлювань, казки та інших технік). Ефективною психотерапевтичною технікою є написання казки. Метод дозволяє розширити свідомість клієнта та удосконалити його взаємодію зі світом, дозволяє утворювати зв'язки між казковими подіями та реальними діями,

осмислити пережите, змодельовати майбутнє, активізувати ресурси та потенціал особистості. Казка формує новий погляд на непередбачувану ситуацію, дозволяє побудувати конструктивне ставлення до навколишньої реальності та конструктивну поведінку.

Також можна запропонувати клієнту скласти список необхідних для майбутнього ресурсів, які він вже має. Психолог може допомагати згадати випадки зі свого життя, коли людина відчувала, що досягла успіху, та які ресурси тоді використовувалися максимально ефективно. Наступним кроком пропонується в декількох формулюваннях зазначити, що перешкоджає в цей час. Необхідно сформулювати погляд на обмеження не як на те, що пригнічує бажання та можливості, а як на свій вільний вибір, в якому проявляється «Я» людини. Поступово відбувається формування погляду на реальність і майбутнє, виходячи з тих можливостей, якими людина володіє. Усвідомлення своїх цілей і бажань веде до позитивної зміни поведінки та оцінювання наслідків непередбачуваних подій.

Для закріплення та більшої усвідомленості власних ресурсів та збагненності світу рекомендовано застосовувати вправу «Проект життя» (Додаток Ц). Зазначена техніка стимулює клієнта поглянути на ситуації, складнощі, з якими він впорався, та визначити, що він може привнести в сьогодення, змодельовати ситуацію.

Спеціально підібраний набір рекомендацій та вправ дозволяє практичному психологові у процесі роботи розвинути у клієнта установку на збагненність того, що відбувається у житті, осмисленість та здатність до керування ресурсами, якими він володіє та які можна залучити ззовні. Психологу необхідно активізувати клієнта до свідомого руху, до усвідомлення власних ресурсів, які дають змогу забезпечити психологічне благополуччя в умовах суспільних змін.

## Висновки до розділу 4

Під час емпіричного дослідження ресурсів психологічного благополуччя особистості в непередбачуваних умовах суспільного життя були отримані такі результати:

1. Рівень визначеності життя, благополуччя та вираженість особистісних диспозицій залежить від статево-вікових особливостей. Жінки, які живуть в умовах невизначеності (під час карантинних обмежень), демонструють більш високу, у порівнянні з чоловіками, установку на контроль за подіями життя. Представникам юнацького віку та ранньої дорослості в умовах карантину притаманна більш висока, у порівнянні зі старшою групою респондентів, виразність показників психологічного благополуччя за середнього рівня вираженості особистісних диспозицій. У віковій групі середньої дорослості простежуються більш виражені, ніж в інших групах, залученість у події життя, упевненість у збагненності того, що відбувається, готовність до контролювання й керування своїм життям та ситуацією навколо, а також більш актуалізована довіра до себе.

2. Рівень благополуччя та вираженість особистісних диспозицій пов'язані із суб'єктивною визначеністю життя. В умовах карантинних обмежень для респондентів, які вважають своє життя доволі визначеним, є характерним більш високий рівень суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям, упевненості, що життя є збагненим і таким, що піддається керуванню, більш високими є довіра до себе та толерантність до невизначеності, ніж у тих, хто вважає своє життя скоріше невизначеним.

3. В непередбачуваних умовах суспільного життя відмічається зниження суб'єктивної визначеності життя та суб'єктивного благополуччя.

4. Встановлено розбіжності у вираженості особистісних диспозицій респондентів, які знаходяться у різних умовах суспільного життя: у звичних умовах більш вираженими є життестійкість за рахунок установок на залученість та контроль, довіра до себе, відчуття зв'язності за рахунок установки на керованість, а також інтолерантність та міжособистісна

інтолерантність до невизначеності; в умовах карантину більш вираженими є установка на збагненність і толерантність до невизначеності.

5. Зміна умов суспільного життя є більш важливим чинником, що впливає на суб'єктивне благополуччя та актуалізацію особистісних ресурсів, ніж вік та стать респондентів. Статеві-вікові особливості виступають модератором, що пояснює зміни в окремих особистісних диспозиціях у відповідь на зміни в умовах суспільного життя: в умовах карантину у юних респондентів, частіше – у чоловіків, простежується зниження показників певних особистісних диспозицій, у порівнянні зі звичними умовами, на відміну від більш дорослих респондентів, які є менш залежними від загальних непередбачуваних для суспільства змін навколишніх обставин.

6. В непередбачуваних умовах суспільного життя найбільш значущу роль для суб'єктивного благополуччя в обох його вимірах – емоційному та когнітивному – відіграють три особистісні диспозиції: керованість, довіра до себе та збагненність. Регресійні моделі з цими трьома предикторами краще пояснюють емоційний компонент (66 % загальної дисперсії), ніж когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (49 %).

7. Значущою для суб'єктивного благополуччя в непередбачуваних умовах суспільного життя є суб'єктивна визначеність життя у таких сферах, як близькі взаємини, здоров'я, робота (навчання). Вплив невизначеності життя на психологічне благополуччя особистості опосередкований латентною змінною, яка маніфестує себе через керованість, довіру до себе, збагненність. Така структурна модель також є найбільш придатною для вибірки в цілому. Психологічні закономірності, що відображені у моделі медіації, склали основу для рекомендацій практичним психологам щодо роботи з підтримки психологічного благополуччя.

Основні положення цього розділу викладені в публікаціях автора: Павленко, 2019f; Pavlenko, 2020a; Pavlenko, 2020b; Павленко, 2020a; Павленко, 2020b; Павленко, 2020c; Павленко, 2020d.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та наукове вирішення завдання вивчення ролі особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя в умовах невизначеності. На підставі теоретичних та емпіричних результатів проведеного дослідження зроблено загальні висновки:

1. В умовах невизначеності життя важливу ресурсну роль для психологічного благополуччя відіграють особистісні диспозиції, які визначаються як схильність особистості до певних проявів суб'єктивної активності, що обумовлені попереднім досвідом та оцінкою ситуації.

2. Встановлено розбіжності у суб'єктивній визначеності життя, психологічному благополуччі та вираженості особистісних диспозицій залежно від статево-вікових особливостей. В звичних умовах суспільного життя, респондентам юнацького віку (17–21 рік) притаманне сприйняття реальності як більш визначеної, у порівнянні з більш старшими групами респондентів (рання та середня дорослість). Представники груп ранньої дорослості (22–27 років) та середньої дорослості (28–46 років) демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя та більш виражені залученість у події життя й відчуття збагненості того, що відбувається, готовність до контролювання та керування своїм життям і ситуацією навколо, а також більш виражену довіру до себе, ніж юнаки. Жінки в цілому демонструють більш високі, у порівнянні з чоловіками, установки на залученість у події життя та на їх контроль.

3. Психологічне благополуччя та особистісні диспозиції пов'язані із суб'єктивною визначеністю життя. В різних умовах суспільного життя респондентам, які вважають своє життя визначеним, притаманні більш високі показники психологічного благополуччя (як в евдемоністичному, так й гедоністичному його розумінні), життєстійкості, почуття зв'язності, довіри

до себе, толерантності до невизначеності, на відміну від респондентів, які вважають своє життя скоріше невизначеним.

4. У різних умовах суспільного життя найбільш значущу роль для психологічного благополуччя відіграють різні особистісні диспозиції. У звичних умовах суспільного життя більш важливими ресурсами психологічного благополуччя є життєстійкість, почуття зв'язності, довіра до себе, інтолерантність і толерантність до невизначеності. Основними предикторами для різних компонентів психологічного благополуччя є: життєстійкість, почуття зв'язності та толерантність до невизначеності — для особистісного компоненту (Ріфф К.), довіра до себе — для емоційного, а інтолерантність до невизначеності — для когнітивного компонентів психологічного благополуччя. В непередбачуваних умовах суспільного життя, якими стали карантинні обмеження, найбільш важливими ресурсами суб'єктивного благополуччя є керованість, довіра до себе, збагненність. Довіра до себе є важливим ресурсом, що грає значущу роль для психологічного суб'єктивного благополуччя незалежно від умов життя.

5. Зміна умов суспільного життя є більш важливим чинником, що впливає на суб'єктивне благополуччя та актуалізацію особистісних ресурсів, ніж вік та стать респондентів. Рівень визначеності життя, суб'єктивне благополуччя та особистісні диспозиції змінюються залежно від трансформацій умов суспільного життя.

У звичних умовах суспільного життя у респондентів сильніше виражені життєстійкість (за рахунок установок на залученість і контроль подій власного життя), почуття зв'язності (за рахунок установки на керованість власними ресурсами), довіра до себе, а також інтолерантність та міжособистісна інтолерантність до невизначеності. В непередбачуваних умовах суспільного життя, таких як карантин на початку пандемії COVID-19, респонденти вважають життя менш визначеним, на відміну від респондентів, що перебувають у звичних умовах суспільного життя. Рівень суб'єктивного благополуччя в умовах карантину також знижується, однак

установка на збагненність того, що відбувається навколо, а також толерантність до невизначеності виражені сильніше, ніж це спостерігалось за звичних умов суспільного життя.

Окремі розбіжності пов'язані з віком та статтю і демонструють таку тенденцію: юним респондентам, більшою мірою — чоловікам, в непередбачуваних умовах суспільного життя притаманне зниження вираженості таких особистісних диспозицій, як установки життєстійкості на залученість та контроль, установки на збагненність та керованість як прояви почуття зв'язності, а також довіра до себе, на відміну від більш дорослих респондентів, які є менш залежними від загальних для суспільства непередбачуваних змін навколишніх обставин.

6. Розроблено моделі, які розкривають вплив суб'єктивної невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя особистості з урахуванням особистісних диспозицій. Незалежно від умов суспільного життя, суб'єктивна невизначеність у сфері близьких відносин, здоров'я та роботи (навчання) має негативну значущість для емоційного комфорту та задоволеності життям. У звичних умовах життя негативний вплив суб'єктивної невизначеності на благополуччя особистості опосередкований латентною змінною, яка маніфестує себе через залученість, контроль, збагненність, керованість, довіру до себе. В непередбачуваних умовах життя негативний вплив невизначеності життя на благополуччя опосередкований латентною змінною, яка маніфестує себе через керованість, довіру до себе, збагненність. Саме ця структурна модель є найбільш придатною також для вибірки в цілому, незалежно від умов суспільного життя, що дозволяє розглядати саме ці три особистісні диспозиції — керованість, довіру до себе, збагненність — як найбільш важливі ресурси, що нейтралізують негативний вплив невизначеності життя на суб'єктивне благополуччя.

7. Ключовими мішенями, які роблять можливими зниження невизначеності життя та підтримку психологічного благополуччя особистості в ході психологічної роботи, є установка на керованість та збагненність, а

також довіра до себе. Розроблені рекомендації спрямовані на роботу з підтримки психологічного благополуччя особистості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

- Aldwin, C., Sutton, K. & Lachman, M. (1996). The Development of coping: resources in adulthood. *Journal of Personality*, 64(4), 837–871. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00946.x
- Andreoni, V. & Galmarini, S. (2015). Mapping the distribution of Well-Being in Europe beyond national borders. *Science and Policy Report by the Joint Research Centre*. DOI: 10.2788/752625
- Bardi, A., Guerra, V.M., & Ramdeny, G.S.D. (2009). Openness and ambiguity intolerance: Their differential relations to well-being in the context of an academic life transition. *Personality and Individual Differences*, 47(3), 219–223. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.003>
- Bastian, B., Jetten, J., Hornsey, M., & Leknes, S. (2014). The Positive Consequences of Pain: A Biopsychosocial Approach. *Personality and Social Psychology Review*, 18(3), 256-279. DOI: 10.1177/1088868314527831. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24727972/>
- Becker, S., Bräscher, A., Bannister, S., Bensafi, M., Calma-Birling, D., Chan R., Eerola, T. ... Wang Y. (2019). The role of hedonics in the Human Affectome. *Neurosci Biobehav Reviewes*, 102, 221-241. DOI: 10.1016/j.neurobiorev.2019.05.003. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31071361/>
- Bessudnov, A. (2009). «No country for old men»: explaining the age-earnings profile in Russia. *Conférence annuelle de VECSR, Paris, Sciences Po (October 2, 2009)*. Retrieved from [http://blogs.sciences-po.fr/recherche-inegalites/files/2009/11/Bes\\_paper2.pdf](http://blogs.sciences-po.fr/recherche-inegalites/files/2009/11/Bes_paper2.pdf)
- Blanchflower, D., & Oswald, A. (2007). Is Well-being U-Shaped over the Life Cycle? *NBER Working Paper*, 12935. Retrieved from <https://www.nber.org/papers/w12935>

- Boudrias, J., Pascale, D., Gaudreau, P., Nelson, K., & Brunet, L., & Savoie, A. (2011). Modeling the Experience of Psychological Health at Work: The Role of Personal Resources, Social-Organizational Resources, and Job Demands. *International Journal of Stress Management*, 18, 372-395. DOI: 10.1037/a0025353. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/232470549\\_Modeling\\_the\\_Experience\\_of\\_Psychological\\_Health\\_at\\_Work\\_The\\_Role\\_of\\_Personal\\_Resources\\_Social-organizational\\_Resources\\_and\\_Job\\_Demands](https://www.researchgate.net/publication/232470549_Modeling_the_Experience_of_Psychological_Health_at_Work_The_Role_of_Personal_Resources_Social-organizational_Resources_and_Job_Demands)
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Wellbeing*. Chicago, c. 170 Retrieved from [https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf)
- Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/228046699\\_Intolerance\\_of\\_Ambiguity\\_As\\_a\\_Personality\\_Variable](https://www.researchgate.net/publication/228046699_Intolerance_of_Ambiguity_As_a_Personality_Variable)
- Buheji, M., Jahrami, H., & Dhahi, A.S. (2020). Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar to COVID-19. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 10(1), 9-16. DOI: 10.5923/j.ijpbs.20201001.02 Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/340600756\\_Minimising\\_Stress\\_Exposure\\_During\\_Pandemics\\_Similar\\_to\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/340600756_Minimising_Stress_Exposure_During_Pandemics_Similar_to_COVID-19)
- Buhr, K., & Dugas, M. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/7309115\\_Investigating\\_the\\_construct\\_validity\\_of\\_intolerance\\_of\\_uncertainty\\_and\\_its\\_unique\\_relationship\\_with\\_worry](https://www.researchgate.net/publication/7309115_Investigating_the_construct_validity_of_intolerance_of_uncertainty_and_its_unique_relationship_with_worry)
- Clark, A. (2016). *Surfing Uncertainty: Prediction, Action and the Embodied Mind*. N.Y.: Oxford university. DOI:10.1093/acprof:oso/9780190217013.003

- .0001. Retrieved from <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780190217013.001.0001/acprof-9780190217013>
- Clement, U. & Schonnesson, N. (1998). Subjective HIV attribution theories, coping, and psychological functioning among homosexual men with HIV AIDS Care, *Heidelberg Institute of Systemic Research, Germany*, 10 (3), 355-363. DOI: 10.1080/713612416
- Coutinho, V., Heimer, M. (2014). Sense of Coherence and Adolescence: An Integrative Review of the Literature. *Cien Saude Colet*, 19(3), 19-27. DOI: 10.1590/1413-81232014193.20712012. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/261516824\\_Sense\\_of\\_coherence\\_and\\_adolescence\\_An\\_integrative\\_review\\_of\\_the\\_literature](https://www.researchgate.net/publication/261516824_Sense_of_coherence_and_adolescence_An_integrative_review_of_the_literature)
- De Caroli, M., & Sagone, E. (2016). Resilience and psychological well-being: differences for affective profiles in italian middle and late adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 149-159. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776017.pdf>
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/23545614\\_Hedonia\\_Eudaimonia\\_and\\_Well-Being\\_an\\_Introduction](https://www.researchgate.net/publication/23545614_Hedonia_Eudaimonia_and_Well-Being_an_Introduction)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. Retrieved from <https://ssrn.com/abstract=2162125>
- Diener, E., Emmons, R., Larson, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75. Retrieved from [http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin\\_1985.pdf](http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf)
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. DOI: 10.1146/annurev.psych.54.101601.14505

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/232577536\\_Subjective\\_Well-Being\\_Three\\_Decades\\_of\\_Progress](https://www.researchgate.net/publication/232577536_Subjective_Well-Being_Three_Decades_of_Progress)
- Disabato, D., Goodman, F., Kashdan, T., Short, J., & Aaron, Ja. (2015). Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Psychological assessment*, 28. DOI: 10.1037/pas0000209. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/281622336\\_Different\\_Types\\_of\\_Well-Being\\_A\\_Cross-Cultural\\_Examination\\_of\\_Hedonic\\_and\\_Eudaimonic\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/281622336_Different_Types_of_Well-Being_A_Cross-Cultural_Examination_of_Hedonic_and_Eudaimonic_Well-Being)
- Easterlin, R. (2006). Life Cycle Happiness and its Sources: Intersections of Psychology, Economics and Demography. *Journal of Economic Psychology*, 27(4), 463–482. DOI: [10.1016/j.joep.2006.05.002](https://doi.org/10.1016/j.joep.2006.05.002)
- Eriksson, M (2017). The Sense of Coherence and Its Measurement. *The restorative environment: A complementary concept for salutogenesis studies*, 97-106. DOI: [10.1007/978-3-319-04600-6\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_12)
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: A systematic review. *Journal of epidemiology and community health*, 61(11), 938-44. DOI: 10.1136/jech.2006.056028. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/5911255\\_Antonovsky's\\_sense\\_of\\_coherence\\_scale\\_and\\_its\\_relation\\_with\\_quality\\_of\\_life\\_A\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/5911255_Antonovsky's_sense_of_coherence_scale_and_its_relation_with_quality_of_life_A_systematic_review)
- Fergus, T.A. (2013). A comparison of three self-report measures of intolerance of uncertainty: An examination of structure and incremental explanatory power in a community sample. *Psychological Assessment*, 25(4), 1322–1331. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/a0034103>
- Frenkel-Brunswik E. (1949). Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable. *Journal of Personality*, 18, 108–143. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>

- Furnham, A. & Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4, 717-728. DOI:10.4236/psych.2013.49102. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/276494025\\_Tolerance\\_of\\_Ambiguity\\_A\\_Review\\_of\\_the\\_Recent\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/276494025_Tolerance_of_Ambiguity_A_Review_of_the_Recent_Literature)
- Furnham, A. (1994). A content, correlation and factor analytic study of four tolerance of ambiguity questionnaires. *Personality and Individual Differences*, 16(3), 403-410. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02686907>
- Gómez-Salgado, J., Domínguez-Salas, S., Romero-Martín, M., Ortega-Moreno, M., García-Iglesias, J.J. & Ruiz-Frutos, C. (2020). Sense of Coherence and Psychological Distress Among Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic in Spain. *Sustainability*, 12(17), 6855. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/su12176855>
- Grenier, S., Barrette, A. & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593–600. DOI: 10.1016/j.paid.2005.02.014
- Gudmundsdottir, E., Schirren, M. & Boman K. (2011). Psychological resilience and long-term distress in Swedish and Icelandic parent's adjustment to childhood cancer. *Acta Oncologica*, 50, 373–380. DOI: 10.3109/0284186X.2010.489572
- Hancock, J. & Mattick, K. (2019). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*, 54. DOI: 10.1111/medu.14031. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/338118262\\_Tolerance\\_of\\_ambiguity\\_and\\_psychological\\_well-being\\_in\\_medical\\_training\\_A\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/338118262_Tolerance_of_ambiguity_and_psychological_well-being_in_medical_training_A_systematic_review)
- Harris, J. (2002). *On Trust, and Trust in Indian Business: Ethnographic Exploration*. Retrieved from <http://www.lse.ac.uk/internationalDevelopment/pdf/WP/WP35.pdf>

- Hawryluck, L., Gold, W.L., Robinson, S., Pogorski, S. & Galea, S. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, *Emerg Infect Dis* 10(7), Toronto, Canada, 1206–1212. DOI: 10.3201/eid1007.030703
- Hobfoll, S., Vinokur, A., Pierce, P. & Lewandowski-Romps, L. (2012). The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory. *International Journal of Stress Management*, 19(3), 217–237. DOI:10.1037/a0029247 Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/254734610> The Combined Stress of Family Life Work and War in Air Force Men and Women A Test of Conservation of Resources Theory
- Hong, R. Y., & Lee, S. S. M. (2015). Further clarifying prospective and inhibitory intolerance of uncertainty: Factorial and construct validity of test scores from the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 605–620. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/pas0000074>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, (288). Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Huppert, F (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137–164. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Judge, T., Bono, J. & Locke, E. (2000). Personality and job satisfaction: The mediating role of job characteristics. *Journal of Applied Psychology*, 85, 237-249. DOI: 10.1037//0021-9010.85.2.237. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/292292782> Personality and job satisfaction The mediating role of job characteristics
- Kahneman, D. & Tversky, A. (Eds.). (2000). *Choices, values, and frames*. Cambridge University Press, 840 p.

- King, L., Richards, J. & Stemmerich, E. (1998). Daily Goals, Life Goals, and Worst Fears: Means, Ends, and Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 66(5), 713-744. DOI: 10.1111/1467-6494.00030
- Kirton, M. (2010). A reanalysis of two scales of tolerance of ambiguity. *Journal of Personality Assessment*, 45(4), 407-414. DOI: 10.1207/s15327752jpa4504\_10
- Kretowicz, K., Bieniaszewski, L. (2015). Determinants of sense of coherence among managerial nursing Staff. *Ann Agric Environ Med.*, 22(4), 713-717. <https://doi.org/10.5604/12321966.1185782>
- Krok, D. & Kleszczewska-Albanska, K. (2019). Sense of coherence and psychological well-being in cardiac patients: Is the association mediated by self-efficacy? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, (3),15–24. DOI: 10.12740/APP/109754. Retrieved from [http://www.archivespp.pl/uploads/images/2019\\_21\\_3/15Krok\\_Archives\\_PP\\_3\\_2019.pdf](http://www.archivespp.pl/uploads/images/2019_21_3/15Krok_Archives_PP_3_2019.pdf)
- Kryazh I. (2019) The Positive Effect of Nature Connectedness on Psychological Wellbeing: The Significance of Trust as a Mediator. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 16(1), 27-49. Retrieved from <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15079>
- Kryazh, I. & Grankina-Sazonova, N. (2018). Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 26(2), 326–334. Retrieved from <https://farplss.org/index.php/journal/article/view/356>
- Kuzevanov, V. & Gubiy, E. (2014). Botanic gardens as world ecological resources for innovative technological development. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Биология. Экология*, 10, 73-81. Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/botanic-gardens-as-world-ecological-resources-for-innovative-technologicaldevelopment>
- Lambert, L., Passmore, H.A., & Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(3), 311–321. Retrieved from

- [https://people.ok.ubc.ca/hapassmo/pdfs/010.Foundations-Positive-Psychology\\_Lambert-Passmore-Holder.pdf](https://people.ok.ubc.ca/hapassmo/pdfs/010.Foundations-Positive-Psychology_Lambert-Passmore-Holder.pdf)
- Law, T. (2020). *COVID-19 Conspiracy Theories Are Spreading Rapidly – and They’re a Public Health Risk All Their Own*. Retrieved from <https://time.com/5891333/covid-19-conspiracy-theories/>
- Little, B. (2014). *Me, Myself and Us. The Science of Personality and the Art of Well-Being*. Retrieved from <https://www.goodreads.com/book/show/22512853-me-myself-and-us>
- Luthans, F. & Youssef-Morgan, C. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/312960414\\_Psychological\\_Capital\\_An\\_Evidence-Based\\_Positive\\_Approach](https://www.researchgate.net/publication/312960414_Psychological_Capital_An_Evidence-Based_Positive_Approach)
- Luthans, F., Norman, S., Avolio, B. & Avey, J. (2008). The Mediating Role of Psychological Capital in the Supportive Organizational Climate—Employee Performance Relationship. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 219-238. DOI: 29. 219-238.10.1002/job.507. Retrieved from <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1142&context=managementfacpub>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press, 384 p. Retrieved from [https://www.goodreads.com/book/show/2326098.The\\_How\\_of\\_Happiness](https://www.goodreads.com/book/show/2326098.The_How_of_Happiness)
- Maass, R., Kloeckner, C., Lindstram, B., & Lillefjell, M. (2016). The impact of neighborhood social capital on life satisfaction and self-rated health: A possible pathway for health promotion? *Health & Place*, 42, 120-128. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27770668/>
- Maddi, S. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal*, 54, 175-185. DOI: 10.1037//1061-4087.54.3.175. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/4850/11b30089c36cc76f7a222286a736a70e76c5.pdf>

- Maddi, S., Khoshaba, D., Harvey, R., Fazel, M. & Resurreccion, N. (2011). The Personality Construct of Hardiness, V: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology. J HUM PSYCHOL*, 51, 369-388. DOI: 10.1177/0022167810388941. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/254114421\\_The\\_Personality\\_Construct\\_of\\_Hardiness\\_V\\_Relationships\\_With\\_the\\_Construction\\_of\\_Existential\\_Meaning\\_in\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/254114421_The_Personality_Construct_of_Hardiness_V_Relationships_With_the_Construction_of_Existential_Meaning_in_Life)
- Makikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences*, 35, 537–557. Retrieved from <https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/34602.pdf>
- Masanotti, G., Paolucci, S., Abbafati, E. & Caricato, M. (2020). Sense of Coherence in Nurses: A Systematic Review. *International Journal Environ Res Public Health*, 17(6): 1861. DOI: 10.3390/ijerph17061861. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/339925379\\_Sense\\_of\\_Coherence\\_in\\_Nurses\\_A\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/339925379_Sense_of_Coherence_in_Nurses_A_Systematic_Review)
- Maslow, A. (1971). *The Father Reaches of Human Nature*. New York, NY: Viking Press, 423 p.
- Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J. & Reed, M. (2012). Resilience in development. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 74–88. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0012
- Mastenbroek, N., Jaarsma, A., Scherpbier, A., Beukelen, P., & Demerouti, E. (2014). The role of personal resources in explaining well-being and performance: A study among young veterinary professionals. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(2), 190-202. DOI: 10.1080/1359432X.2012.728040. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1359432X.2012.728040>
- Mc Gee, Sh., Holtge, J., Maercker, A., & Thoma, M. (2018). Sense of Coherence and Stress-Related Resilience: Investigating the Mediating and Moderating

- Mechanisms in the Development of Resilience Following Stress or Adversity. *Frontiers in Psychiatry*, 9:378. DOI: 10.3389/fpsy.2018.00378. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00378/full>
- McDougall, L. & Drummond, P. (2010). Personal Resources Moderate the Relationship Between Work Stress and Psychological Strain of Submariners. *Military psychology*, 22, 385-398. DOI: 10.1080/08995605.2010.513231. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/233004016\\_Personal\\_Resources\\_Moderate\\_the\\_Relationship\\_Between\\_Work\\_Stress\\_and\\_Psychological\\_Strain\\_of\\_Submariners/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/233004016_Personal_Resources_Moderate_the_Relationship_Between_Work_Stress_and_Psychological_Strain_of_Submariners/citation/download)
- Moksnes, U., & Espnes, G. (2017) Stress, sense of coherence and subjective health in adolescents aged 13-18 years. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45 (4). Retrieved from <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/journal/scandinavian-journal-public-health>
- Moksnes, U., Espnes, G. & Lillefjell, M. (2012). Sense of Coherence and Emotional Health in Adolescents. *Journal Adolescence*. DOI: 10.1016/j.adolescence.2011.07.013
- Morriss, J., Christakou, A., & Reekum, C.M. (2016). Nothing is safe: Intolerance of uncertainty is associated with compromised fear extinction learning. *Biological psychology*, 121, 187–193. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.05.001>
- Nilsson, K., Leppert, J., Simonsson, B., & Starrin, B. (2009). Sense of coherence and psychological well-being: Improvement with age. *Journal of epidemiology and community health*. 64. 347-52. DOI:10.1136/jech.2008.081174. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/26753395\\_Sense\\_of\\_coherence\\_and\\_psychological\\_well-being\\_Improvement\\_with\\_age](https://www.researchgate.net/publication/26753395_Sense_of_coherence_and_psychological_well-being_Improvement_with_age)
- Ong A. D., Bergeman C. S., Bisconti T. L., & Wallace K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.

- Oswald, A. (1997). Happiness and Economic Performance. *The Economic Journal*, 107(445), 1815-1831. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/2957911>
- Pallant, J., & Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: further evaluation of the sense of coherence scale. *Journal Personality and Individual Differences*, 33, 39–48. DOI: 10.1016 / S0191-8869 (01) 00134-9. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/247167176\\_Sense\\_of\\_coherence\\_well-being\\_coping\\_and\\_personality\\_factors\\_Further\\_evaluation\\_of\\_the\\_sense\\_of\\_coherence\\_scale](https://www.researchgate.net/publication/247167176_Sense_of_coherence_well-being_coping_and_personality_factors_Further_evaluation_of_the_sense_of_coherence_scale)
- Patalay, P., & Fitzsimons, E. (2016). Correlates of Mental Illness and Wellbeing in Children: Are They the Same? Results from the UK Millennium Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55, 771–783. DOI:10.1016/j.jaac.2016.05.019. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/304617872\\_Correlates\\_of\\_Mental\\_Illness\\_and\\_Wellbeing\\_in\\_Children\\_Are\\_They\\_the\\_Same\\_Results\\_From\\_the\\_UK\\_Millennium\\_Cohort\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/304617872_Correlates_of_Mental_Illness_and_Wellbeing_in_Children_Are_They_the_Same_Results_From_the_UK_Millennium_Cohort_Study)
- Pavlenko, H. (2020a). A sense of coherence as a factor in the individual's well-being *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University a Series of «Psychology»*, 67, 41-46. DOI: 10.26565/2225-7756-2019-67-05. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/15345/14317>
- Pavlenko, H. (2020b). Resources of subjective well-being of the person in the conditions of uncertainty (on the example of COVID-19 quarantine). *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII(94), 236, 105-109.
- Peterson C. & Seligman M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press. Retrieved from [http://ldysinger.stjohnsem.edu/%40books1/Peterson\\_Character\\_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://ldysinger.stjohnsem.edu/%40books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf)
- Pierce, J. & Gardner, D. (2004). Self-Esteem Within the Work and Organizational Context: A Review of the Organization-Based Self-Esteem Literature. *Journal of Management*, 30, 591-622. DOI:

- 10.1016/j.jm.2003.10.001. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/228079356\\_Self-Esteem\\_Within\\_the\\_Work\\_and\\_Organizational\\_Context\\_A\\_Review\\_of\\_the\\_Organization-Based\\_Self-Esteem\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/228079356_Self-Esteem_Within_the_Work_and_Organizational_Context_A_Review_of_the_Organization-Based_Self-Esteem_Literature)
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, (52), 102066. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rettie, H., & Daniels, J. (2020). Coping and Tolerance of Uncertainty: Predictors and Mediators of Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/amp0000710>
- Rossi, K. (2010). Bachelorarbeit Psychosoziale Risiko- und Schutzfaktoren im Zusammenhang mit einer Suchterkrankung im Elternhaus. *Vertiefungsrichtung klinische Psychologie*, 68. Retrieved from <https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/828/1/ba0077.pdf>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., & Maguire, A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes* 18, 192 (2020). DOI: 10.1186/s12955-020-01423-y Retrieved from <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ruiz-Frutos, C., Ortega-Moreno, M., Allande-Cussó, R., Ayuso-Murillo, D., Domínguez-Salas, S., & Gómez-Salgado, J. (2021). Sense of coherence, engagement, and work environment as precursors of psychological distress among non-health workers during the COVID-19 pandemic in Spain. *Safety science*, 133, 105033. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.105033>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99–104 Retrieved from <https://lemosandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and

- Fear of COVID-19. *International journal of mental health and addiction*, 1-12. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Schäfer, S. K., Sopp, M. R., Schanz, C.G., Staginnus, M., Göritz, A. S. & Michael, T. (2020). Impact of COVID-19 on Public Mental Health and the Buffering Effect of a Sense of Coherence. *Psychother Psychosom*, 89(6), 386-392. DOI: 10.1159/000510752 Retrieved from <https://www.karger.com/Article/FullText/510752#>
- Schueller, S. & Seligman, M. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 253-263. DOI:10.1080/17439761003794130. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/233066446\\_Pursuit\\_of\\_pleasure\\_engagement\\_and\\_meaning\\_Relationships\\_to\\_subjective\\_and\\_objective\\_measures\\_of\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/233066446_Pursuit_of_pleasure_engagement_and_meaning_Relationships_to_subjective_and_objective_measures_of_well-being)
- Schuur, W.H. & Kruijtbosch, M. (1995). Measuring subjective well-being: Unfolding the Bradburn Affect Balance Scale. *Social Indicators Research volume*, 36, 49–74. <https://doi.org/10.1007/BF01079396>
- Schwartz, S. H. & Rubel, T. (2005). Sex differences in value priorities: Cross-cultural and multimethod studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 1010-1028. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/7378572\\_Sex\\_Differences\\_in\\_Value\\_Priorities\\_Cross-Cultural\\_and\\_Multimethod\\_Studies](https://www.researchgate.net/publication/7378572_Sex_Differences_in_Value_Priorities_Cross-Cultural_and_Multimethod_Studies)
- Schwartz, S. H. & Sortheix, F. M. (2018). *Values and subjective well-being*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. Retrieved from <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/values-and-subjective-well-being>
- Scott, M. J., Bilyard, G. R., Link, S. O., Ulibarri, C. A., Westerdahl, H. E., Ricci, P. F., & Seely, H. E. (1998). Valuation of Ecological Resources and Functions. *Environmental management*, 22(1), 49–68. DOI: 10.1007/s002679900083. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9419284/>

- Sethuraman, K. R. (2020). «Sense of coherence» approach to understand humanity's responses to covid-19 pandemic and adapting roberts' crisis intervention model to counsel patients. *Asian Journal of Medicine and Health Sciences*, 3(1), 2-9. Retrieved from ['SENSE OF COHERENCE' APPROACH TO UNDERSTAND HUMANITY'S RESPONSES TO COVID-19 PANDEMIC AND ADAPTING ROBERTS' CRISIS INTERVENTION MODEL TO COUNSEL PATIENTS](https://www.researchgate.net/publication/341829267)
- Sirgy, M., Widgery, R., Lee, D. & Yu, G. (2010). Developing a Measure of Community Well-Being Based on Perceptions of Impact in Various Life Domains. *Social Indicators Research*, 96, 295-311. DOI:10.1007/s11205-009-9479-9. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/227137725> Developing a Measure of Community Well-Being Based on Perceptions of Impact in Various Life Domains
- Sortheix, F. (2014). *Values and well-being in context: An analysis of country and group influences*. (Academic dissertation). Department of Social Research. University of Helsinki. Retrieved from [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/43106/Sortheix\\_Dissertation.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/43106/Sortheix_Dissertation.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Spring, M. & Wendling, M. (2020). *How Covid-19 myths are merging with the QAnon conspiracy theory*. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/blogs-trending-53997203>
- Stahl, R., Kapustka, L., Munns, W. & Bruins R. (2007). *Valuation of Ecological Resources: Integration of Ecology and Socioeconomics in Environmental Decision Making*. New York: CRC Press. Retrieved from [https://books.google.com.vc/books/about/Valuation\\_of\\_Ecological\\_Resources.html?id=XjmAQAACAAJ&utm\\_source=gb-gplus-share](https://books.google.com.vc/books/about/Valuation_of_Ecological_Resources.html?id=XjmAQAACAAJ&utm_source=gb-gplus-share)
- Stoycheva K. (2010). Tolerance for ambiguity, creativity, and personality. *Bulgarian Journal of Psychology*, 1(4), 178-188. Retrieved from <http://eprints.nbu.bg/1705/>

- Suominen, S., Carlen, K. & Lindmark, U. (2020). Sense of coherence predicts adolescent mental health. *Journal of Affective Disorders*. DOI: 10.1016/j.jad.2020.04.023. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/341288499\\_Sense\\_of\\_coherence\\_predicts\\_adolescent\\_mental\\_health](https://www.researchgate.net/publication/341288499_Sense_of_coherence_predicts_adolescent_mental_health)
- Super, S., Wagemakers, A., Picavet, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. (2015). Strengthening sense of coherence: opportunities for theory building in health promotion. *Health promotion international*, 31. DOI: 10.1093/heapro/dav071. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/280388109\\_Strengthening\\_sense\\_of\\_coherence\\_opportunities\\_for\\_theory\\_building\\_in\\_health\\_promotion\\_Fig\\_1](https://www.researchgate.net/publication/280388109_Strengthening_sense_of_coherence_opportunities_for_theory_building_in_health_promotion_Fig_1)
- Takeuchi, T., & Yamazaki, Y. (2010). Relationship between work–family conflict and a sense of coherence among Japanese registered nurses. *Japan Journal of Nursing Science*, 7(2), 158-168. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1742-7924.2010.00154.x>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, St., Joseph, St., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes* 5(63). Retrieved from <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Thomae, H. (1987). Conceptualizations of responses to stress. *European Journal of Personality*, 1(3), 171–192. <https://doi.org/10.1002/per.2410010305>
- Tugade M. M., & Fredrickson B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Volanen, S. (2011). Sense of Coherence: Determinants and consequences. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/48336349\\_Sense\\_of\\_Coherence\\_Determinants\\_and\\_consequences](https://www.researchgate.net/publication/48336349_Sense_of_Coherence_Determinants_and_consequences)
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R., Williams, M., Agocha, V., Kim, S. & Donnellan M. (2010). The Questionnaire for

- Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61, DOI: 10.1080/17439760903435208. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760903435208>
- Xanthopoulou, D., Demerouti, E., & Schaufeli, W. (2009). Work engagement and financial returns: A diary study on the role of job and personal resources. *Journal of Occupational and Organizational Psychology – J OCCUP ORGAN PSYCHOL*, 82, 183-200. DOI: 10.1348/096317908X285633. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/251763676\\_Work\\_engagement\\_and\\_financial\\_returns\\_A\\_diary\\_study\\_on\\_the\\_role\\_of\\_job\\_and\\_personal\\_resources/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/251763676_Work_engagement_and_financial_returns_A_diary_study_on_the_role_of_job_and_personal_resources/citation/download)
- Yehuda, R. & Flory, J. (2007). Differentiating biological correlates of risk, PTSD, and resilience following trauma exposure. *Journal of Traumatic Stress*, 20(4), 47-435. DOI:10.1002/jts.20260
- Yip, P. S, Cheung, Y. T, Chau, P. H, & Law, Y. W. (2010). The impact of epidemic outbreak: the case of severe acute respiratory syndrome (SARS) and suicide among older adults in Hong Kong. *Crisis*. 31(2), 86–92. DOI: 10.1027/0227-5910/a000015. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20418214/>
- Yu, J., & Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean journal of medical education*, 32(1), 13–21. Retrieved from <https://doi.org/10.3946/kjme.2020.149>
- Александрова, А. А. (2004). К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов*, (2), 82-90. URL: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>
- Алишев, Т. Б. (2011). *Доверие как фактор предпринимательской деятельности* (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Казань, Россия.

- Амбросова, Д. Г. & Митрофанова, О. Г. (2019). Взаимосвязь ценностных ориентаций и психологического благополучия у белорусских студентов. *Огарёв-Online*, 12(133), 10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tsennostnyh-orientatsiy-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-u-belorusskih-studentov>
- Андронникова, О. О. & Ветерок, Е. В. (2016). Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 1 (65), 72-76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-i-zdorovie-kak-aktualnaya-potrebnost-sovremennogo-cheloveka-v-ramkah-deviktimizatsii>
- Анненкова, Н. В. (2015). Взаимосвязь доверия к себе и к другому с личностными особенностями в студенческом возрасте. *The Unity of Science: International Scientific Periodical Journal*. Прага: Европейская ассоциация педагогов и психологов «Science», (3), 105-106. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25299890>
- Антоненко, И. В. (2014). Социальная психология доверия. *Приволжский научный вестник*, 11-2 (39), 99-104. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-psihologiya-doveriya>
- Антоненко, И. В. (2019). Психология личности: генезис доверия. *Ярославский педагогический вестник*, (1), 112-121. DOI: 10.24411/1813-145X-2019-10285. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-lichnosti-genezis-doveriya>
- Аргайл, М. (2007). *Психология счастья*. Под ред. М.В. Кларина. М.: Прогресс, 403 с. URL: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000005/>
- Асмолов, А. Г. (2007). *Психология личности: Культурно-историческое понимание человека*. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 528 с. URL: [https://platona.net/load/knigi\\_po\\_filosofii/psikhologija/asmolov](https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/psikhologija/asmolov)

a g psikhologija lichnosti kulturno istoricheskoe ponimanie razvitija s heloveka 3 e izd ispr i dop/22-1-0-1556

- Астанина, Н. Б. (2010). Развитие представлений о доверии как о психологическом феномене в зарубежной науке. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 16 (1), 139-143. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-predstavleniy-o-doverii-kak-o-psihologicheskom-fenomene-v-zarubezhnoy-nauke>
- Батурин, Н. А., Башкатов, С. А. & Гафарова, Н. В. (2013). Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*, 6(4), 4-14. URL: <https://vestnik.susu.ru/psychology/article/viewFile/365/347>
- Бахарева, Н. К. (2004). *Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности* (Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Хабаровск, 24 с. URL: [https://static.freereferats.ru/\\_avtoreferats/01002635577.pdf](https://static.freereferats.ru/_avtoreferats/01002635577.pdf)
- Белинская, Е. П. (2009). Совладание как социально-психологическая проблема. *Психологические исследования: электронный научный журнал*, 1(3). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n1-3/54-belinskaya3.html>
- Белинская, Е. П. (2014). Неопределенность как категория современной социальной психологии личности. *Психологические исследования*, 7(36), 3. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n36/1014-belinskaya36.html>
- Белянин, А. В. (2010). *Доверие в экономике и общественной жизни*. М.: Фонд «Либеральная миссия». URL: [http://liberal.ru/files/articles/4912/Doверие\\_v\\_econom.pdf](http://liberal.ru/files/articles/4912/Doверие_v_econom.pdf)
- Бессонова, Ю. В. (2013). О структуре психологического благополучия. *Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сборник трудов конференции*.

Уральский государственный педагогический университет, 30-36. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22305310>

Битюцкая, Е. В. (2007). *Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях* (Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук, МГУ, Москва). URL: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33363970/238815\\_2765E\\_bityuckaya\\_e\\_v\\_kognitivnoe\\_ocenivanie\\_i\\_strategii\\_sovladaniy.pdf?1396404695=&response-content-disposition=inline%3B](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33363970/238815_2765E_bityuckaya_e_v_kognitivnoe_ocenivanie_i_strategii_sovladaniy.pdf?1396404695=&response-content-disposition=inline%3B)

Богомаз, С. & Баланев, Д. (2009). Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. *Сибирский психологический журнал*, 32, 23-28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-komponent-innovatsionnogo-potentsiala-cheloveka>

Бонивелл, И. (2009). *Ключи к благополучию: Что может позитивная психология*. Пер. с англ. М. Бабичевой. М.:Время, 192 с. URL: [https://bookap.info/book/bonivell\\_klyuchi\\_k\\_blagopoluchiyu\\_что\\_может\\_позитивная\\_психология\\_2009/load/pdf.shtm](https://bookap.info/book/bonivell_klyuchi_k_blagopoluchiyu_что_может_позитивная_психология_2009/load/pdf.shtm)

Бородкина, Е. В. (2012). К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально-педагогической деятельности. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*, (28), 31–34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-izucheniya-subektivnogo-blagopoluchiya-v-professionalno-pedagogicheskoy-deyatelnosti>

Бороздина, Л. В. (2011). *Уровень притязаний: классические и современные исследования*. М.: Акрополь, 322 с.

Бочарова, Е. Е. (2008). Соотношение эмоциональных и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации. *Проблемы социальной психологии личности. Сборник тезисов по проблемам психологии личности*, 41-48. URL: [https://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30281\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30281_full.shtml)

- Брюховецька, О. В. (2015). Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*, 27, 70-81. DOI: 10.32626/2227-6246.2015-27.%p
- Бутенко, Т. П. (2008). Методика діагностики розуміння неопределенности життєвих ситуацій і оволодіння с ними. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*, 5(2), 117–123. URL: <https://psy-journal.hse.ru/data/2011/04/24/1210752534/117-123.pdf>
- Бутенко, Т. П. (2016). *Суб'єктивна неопределенность життєвих ситуацій: когнітивно-емоціональні оцінки і стратегії поведіння*. (Автореферат дисертації на соискание ученої ступені кандидата психологічних наук), МГУ, Москва, 28 с. URL: <https://www.hse.ru/data/371/307/1228/%D0%90%D0%92%D0%A2%D0%9E%D0%A0%D0%95%D0%A4%D0%95%D0%A0%D0%90%D0%A2.pdf>
- Бюдзенталь, Д. (1998). *Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии*. М.: Класс. URL: <https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/478399-dzheyms-byudzhental-nauka-byt-zhivym-dialogi-mezhdu-terapevtom-i-patsientami-v-gumanisticheskoy-terapii.html>
- Весна, Е. Б. & Ширяева, О. С. (2009). Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности. *Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки*, 2 (8), 31-41. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12864766>
- Вірна, Ж. П. (2015). Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. *Psychology of Personality*, 6 (1), 161-172. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3395>

- Водяха, С. А. (2014). Взаимосвязь достоинств характера студентов с показателями психологического благополучия. *Педагогическое образование в России*, (2), 96-99. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-dostoinstv-haraktera-studentov-s-pokazatelyami-psihologicheskogo-blagopoluchiya>
- Водяха, С. А. (2015). Креативность студентов как предиктор психологического благополучия и жизнестойкости. *Педагогическое образование в России*, (3), 94-99. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kreativnost-studentov-kak-prediktor-psihologicheskogo-blagopoluchiya-i-zhiznestoykosti>
- Войтехович, Т. С. & Симонова, Н. Н. (2016). Категория «Личностный ресурс» при исследовании жизнедеятельности человека в экстремальных условиях труда. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 22(4), 63-66. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategoriya-lichnostnyy-resurs-pri-issledovanii-zhiznedeyatelности-cheloveka-v-ekstremalnyh-usloviyah-truda>
- Воронина, А. В. (2002). *Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы*. (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Иркутск. URL: [https://ksu.edu.ru/files/NAUKA/Dissovery/Voronina\\_ME/Voronina\\_ME\\_Dissser.pdf](https://ksu.edu.ru/files/NAUKA/Dissovery/Voronina_ME/Voronina_ME_Dissser.pdf)
- Воронина, А. В. (2005). Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*, (21), 142-147. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-cheloveka-obzor-kontseptsiy-i-opyt-strukturno-urovnevogo-analiza>

- Вотинцева, Т. С. & Петренко, В. Р. (2016). Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности. *Педагогика и психология образования*, (4), 145-149. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-urovnya-tolerantnosti-k-neopr edelennosti-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>
- Вульф К. (Ред.). (2013). *Неопределенность как вызов. Медиа. Антропология. Эстетика*. СПб.: РХГА
- Горбаль, І. С. (2012). Вплив життєстійкості на задоволеність життям мешканців геріатричного пансіонату. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 37, 181-185. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2012\\_37\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_50)
- Гордеева, Т. О. (2010). Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории. *Психологические исследования*, 4(12). URL: <http://psystudy.ru/num/2010n4-12/343-gordeeva12>
- Гранкіна-Сазонова, Н. В. (2019). Роль довіри як медіатора між цінностями та оптимальним функціонуванням особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, (65), 15-20. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/12233>
- Гребень, Н. Ф. (2018). Психологическое благополучие замужних женщин раннего зрелого возраста в связи с их ценностными ориентациями. *Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции, (11 апреля, 2018, Екатеринбург)*, 359-370. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10735/1/konf000314.pdf>
- Гресько, М. (2018). Features of the participants coping strategy in liquidation of the chornobyl accident consequences and the participants in the anti-terrorist operation. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*, (63), 48-53. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/10247>

- Грубьяк, О. М. (2017). Психологическое благополучие современных мужчин и женщин периода ранней взрослости. *Психологічний часопис*, 1(5), 198–207. URL: [154-Article%20Text-207-1-10-20171128.pdf](https://www.researchgate.net/publication/315412814)
- Гуриева, С. Д., & Борисова, М. М. (2014). Доверие как социально-психологическое явление. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, (4), 126-136. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/doverie-kak-sotsialno-psihologicheskoe-yavlenie>
- Гурлева Т. С. (2019). *Довіра до себе у ставленні до медіатексту*. Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук: Міжнародна науково-практична конференція (13-14 вересня 2019, м. Львів), 51-56. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/717894/1/Hurlieva\\_2019\\_Dovira\\_do\\_se\\_be\\_u\\_stavleni\\_do\\_mediatekstu.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/717894/1/Hurlieva_2019_Dovira_do_se_be_u_stavleni_do_mediatekstu.pdf)
- Гурлева, Т. С. (2018). Довіра в опосередкованому спілкуванні: психологічна допомога особистості в кризових умовах. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, 3(14), 191-213. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/10.pdf>
- Давыдов, Д. Г. (2012). Современные подходы к исследованию качества жизни. *Социальные науки и современное общество*, 2(16), 54-67. URL: [http://samlib.ru/d/dawydow\\_d\\_g/dd2.shtml](http://samlib.ru/d/dawydow_d_g/dd2.shtml)
- Дерябо С. Д., Ясвин В. А. (1996). *Экологическая педагогика и психология*. Ростов-на-дону: Феникс, 480 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1917224/>
- Джидарьян, И. А. (2013). *Психология счастья и оптимизма*. Москва: Институт психологии РАН, 272 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1397181/>
- Диев, В. С. (2011). Риск и неопределенность в философии, науке, управлении. *Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология*, 2(14), 79-89. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/risk-i-neopredelennost-v-filosofii-nauke-upravlenii>

Дикая Л. Г. (2003). Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). Москва. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5927000487.html>

Дикая, Л. Г. (2012). Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога. *Психология личности профессионала. Человек. Сообщество. Управление*, (3), 75-88. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnyy-potentsial-i-emotsionalnoe-vygoranie-pedagoga>

Долгов, Ю. М. (2013). Субъективное благополучие личности в контексте жизненных стратегий. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*, (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-lichnosti-v-kontekste-zhiznennyh-strategiy>

Дружинин, В. Н. (2001). *Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие*. Москва, СПб.: ИМАТОН–М, 223 с.

Жуковская, Л. В. & Трошихина, Е. Г. (2011). Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*, 32(2), 82–93. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16331526>

Зинченко, В. П. (2007). Теоретические исследования толерантность к неопределённости: новость или психологическая традиция? *Вопросы психологии*, (6), 3-20. URL: <https://www.hse.ru/data/686/941/1224/%D0%B7%D0%B8%D0%BD3.pdf>

Иванова, Т. Ю. (2016). *Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия* (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Москва. URL: [http://www.psy.msu.ru/science/autoref/ivanova\\_t/ivanova\\_t\\_diss.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/autoref/ivanova_t/ivanova_t_diss.pdf)

Идобаева, О. А. (2013). *Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности*. (Диссертация на соискание учёной степени доктора психологических наук), Москва. URL: [http://irbis.gnpbu.ru/Aref\\_2013/Idobaeva\\_O\\_A\\_2013.pdf](http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2013/Idobaeva_O_A_2013.pdf)

- Ильин, Е. П. (2012). *Психология взрослости*, Изд-во: Питер, 544 с. URL: <https://klex.ru/lbc>
- Ильин, Е. П. (2013). *Психология доверия*. СПб.: Питер. 288 с URL: <https://www.piter.com/collection/sotsialnaya-psihologiya/product/psihologiya-doveriya>
- Капрара Дж, Сервон Д. (2003). *Психология личности*. СПб.: Питер, 288 с. URL: [https://www.studmed.ru/kaprara-dzh-servon-d-psihologiya-lichnosti\\_534f7126361.html](https://www.studmed.ru/kaprara-dzh-servon-d-psihologiya-lichnosti_534f7126361.html)
- Караваева, Л. П. & Тарасова, Л. В. (2020). Доверие к себе как основа позитивного функционирования личности. *Общество: социология, психология, педагогика*, 83-87. DOI: 10.24158/spp.2020.7.13. URL: [https://www.researchgate.net/publication/343598669\\_Doverie\\_k\\_sebe\\_kak\\_osnova\\_pozitivnogo\\_funkcionirovaniya\\_licnosti](https://www.researchgate.net/publication/343598669_Doverie_k_sebe_kak_osnova_pozitivnogo_funkcionirovaniya_licnosti)
- Каргіна Н. В. (2016). Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості. *Проблема сучасної психології особистості: матеріали наук.- практи. конф. молодих учених та студентів (20 травня 2016 р., м. Одеса)*, 66-71. URL: <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/1425>
- Каргіна, Н. В. (2017). Аналіз взаємозв'язків між показниками життестійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*, 2(43), 121–130. URL: <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/1439>
- Карпов, А. В. (2005). Рефлексия в структуре когнитивной организации процессов принятия решения. *Российский психологический журнал*, 2(3), 48–67. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksiya-v-strukture-kognitivnoy-organizatsii-protssesov-prinyatiya-resheniya>
- Келле, В. Ж. (2011). *Интеллектуальное и духовное начала в культуре*. М.: ИФРАН, 225с URL.: [https://iphras.ru/uplfile/humres/kelle\\_2011.pdf](https://iphras.ru/uplfile/humres/kelle_2011.pdf)

- Клочко, В. Е. & Галажинский, Э. В. (2009). *Психология инновационного поведения*, Томск. URL: <https://www.twirpx.com/file/708153/>
- Коваленко, А. Б. (2017). Психологічне благополуччя військовослужбовців що отримали поранення в зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 3, 124–134. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2017\\_3\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_3_13)
- Кожевникова, Е. Ю. (2006). *Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации* (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Краснодар. URL: <http://selfmoney.narod.ru/kogev.htm>
- Козелецкий, Ю. (1979). *Психологическая теория решений*. М.: Прогресс, 504 с. URL: [http://www.mtas.ru/search/search\\_results\\_ubs\\_new.php?publication\\_id=1558&IBLOCK\\_ID=10](http://www.mtas.ru/search/search_results_ubs_new.php?publication_id=1558&IBLOCK_ID=10)
- Козельская, А. (2018). Психология жизненных ресурсов личности: опыт экспериментального исследования. *Российский психологический журнал*, 5(87). DOI: [10.21702/rpj.2008.3.13](https://doi.org/10.21702/rpj.2008.3.13). URL: [https://www.researchgate.net/publication/326158989\\_Psihologia\\_ziznennyh\\_resursov\\_licnosti\\_opyt\\_eksperimentalnogo\\_issledovania](https://www.researchgate.net/publication/326158989_Psihologia_ziznennyh_resursov_licnosti_opyt_eksperimentalnogo_issledovania)
- Козлов, В. В. (2014). К проблеме измененных состояний сознания. *Вестник Нижегородского университета имени Н.И. Лобачевского, серия Социальные науки*, 3(35), 226–236 URL: [http://www.unn.ru/pages/e-library/vestnik\\_soc/18115942\\_2014\\_-\\_3\(35\)\\_unicode/32.pdf](http://www.unn.ru/pages/e-library/vestnik_soc/18115942_2014_-_3(35)_unicode/32.pdf)
- Козьмина, Л. Б. (2014). *Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов* (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Ярославль. URL: [http://yspu.org/images/1/1f/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F\\_%D0%9A%D0%BE%D0%B7%D1%8C%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B9.pdf](http://yspu.org/images/1/1f/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%B7%D1%8C%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B9.pdf)

- Корнилова, Т. В. (2010а). Новый опросник толерантности–интолерантности к неопределённости. *Психологический журнал*, 31(1), 74–86. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=14280668>
- Корнилова, Т. В. (2010b). Принцип неопределённости в психологии: основания и проблемы. *Психологические исследования*, 3(11). URL <http://psystudy.ru/num/2010n3-11/320-kornilova11.html>
- Корнилова, Т. В., Чумакова, М. А., Корнилов, С. А. & Новикова, М. А. (2010с). *Психология неопределённости: единство интеллектуально-личностного потенциала человека*. М.: Смысл. URL: <https://istina.msu.ru/publications/book/509789/>
- Корнилова, Т. В. (2014). Толерантность к неопределённости и эмоциональный интеллект при принятии решений в условиях подсказки. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 11(4), 19–36. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-i-emotsionalnyy-intellekt-pri-prinyatii-resheniy-v-usloviyah-podskazki>
- Котова, И. Б. & Аветян А. М. (2013). Психический ресурс личности как основа создания и реализации авторского проекта. *Известия Южного Федерального Университета. Научно-педагогический журнал*, 5, 65–72. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19059695>
- Кринчик, Е. П. (1979). Психологические проблемы трудовой деятельности в условиях неопределённости. *Вестник Московского университета. Серия Психология*, (3), 14–23. URL: <http://prac.psy.msu.ru/science/public/krinchik/krinchik1979.pdf>
- Кряж, И. В. (2009). Экологические установки и ценностные ориентации студентов. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія психологія*, (857), 101–110. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/9268>
- Кряж, И. В. (2010). Отношение к природе в системе базовых ценностей субъекта. *Наукові студії з соціальної та політичної психології: зб. наук. праць. АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології*,

24(27), 156-168. URL: [http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbu/cgii\\_rbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&S21P03=FILEA=&S21STR=Nsspp\\_2010\\_24\\_17](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgii_rbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILEA=&S21STR=Nsspp_2010_24_17)

Кряж, И. В. (2011). Ценностные параметры качества жизни: экологическая составляющая. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології*, 29(32), 217-229. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2011\\_29\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_29_21).

Кряж, И. В. (2012а). *Психология глобальных экологических изменений: монография*. Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/10527>

Кряж, И. В. (2012b). Ценностные аспекты глобальных экологических изменений. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 7(29), 224-233. URL: [http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/9126/2/Kryazh\\_2012\\_zennostnye%20aspects.pdf](http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/9126/2/Kryazh_2012_zennostnye%20aspects.pdf)

Кряж, И. В. (2015). Изменения ценностных ориентаций субъекта в условиях экономического кризиса. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*, 58, 17–22. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/11838>

Кряж, И. В. & Гранкина-Сазонова Н. В. (2017). Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи*, (8), 137–143. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2017\\_8\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_8_33)

Кряж, И. В. & Левенец, Н. В. (2018). Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 64, 26–32. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2018\\_64\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2018_64_6)

- Кудашов, В. И. (2007). Ценности здоровья в техногенном мире. *Сибирское медицинское обозрение*, 43(2), 89–91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-zdorovya-v-tehnogennom-mire>
- Кузеванов, В. Я., & Никулина, Н. А. (2016). К определению термина «Экологические ресурсы». *Вестник Красноярского государственного аграрного университета*, (5), 77–83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-opredeleniyu-termina-ekologicheskie-resursy>
- Кузнецов, М. А., Зотова, Л. Н. (2017). *Жизнестойкость и образ здоровья у студентов*. Х.: Изд-во «Диса плюс», 398 с.
- Купрейченко, А. Б. (2008). *Психология доверия и недоверия* М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 564 с. URL: <https://www.hse.ru/data/2012/02/28/1265779767/%D0%9A%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F.pdf>
- Лаврова, А. Г. (2016). Комплекс ценностных ориентаций современной молодежи в сфере образования на примере студентов ЮУрГУ. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки*, 16 (4), 69-74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-tsennostnyh-orientatsiy-sovremennoy-molodezhi-v-sfere-obrazovaniya-na-primere-studentov-yuurgu>
- Лакомская, А. В. (2015). Исследование взаимосвязей жизнестойкости и психологического благополучия больных зрелого возраста с кардиопатологией. *Смоленский медицинский альманах*, (3), 26–29. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazey-](https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazey)

zhiznestoykosti-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-bolnyh-zrelogo-vozrasta-s-kardiopatologiey

- Лапкина, Е. В. (2015). Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции. *Психология совладающего поведения. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*, 21(4), 130–134. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-zhiznestoykost-i-zhiznesposobnost-lichnosti-svyaz-ponyatiy-funktsii>
- Лебедева, А. А. (2012). Теоретические подходы и методологические проблемы изучения качества жизни в науках о человеке. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 9(2), 3–19. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-i-metodologicheskie-problemy-izucheniya-kachestva-zhizni-v-naukah-o-cheloveke>
- Левит Л. З., & Радчикова, Н. П. (2012). Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика. *Национальный психологический журнал*, 2(8), 81–89. URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=2609>
- Левицкая, Т. Е., & Зайцев, А. А. (2008). Проблема здоровья и адаптации военнослужащих, принимавших участие в современных локальных войнах и вооруженных конфликтах. *Сибирский психологический журнал*, (30), 82-85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-zdorovya-i-adaptatsii-voennosluzhaschih-prinimavshih-uchastie-v-sovremennyh-lokalnyh-voynah-i-vooruzhennyh-konfliktah-1>
- Леонов, И. Н. (2015). *Влияние толерантности к неопределенности на профессионально важные качества руководителя* (Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Ярославль. URL: [http://www.rd.uniyar.ac.ru/upload/iblock/285/avtor\\_eferat\\_leonov\\_in.pdf](http://www.rd.uniyar.ac.ru/upload/iblock/285/avtor_eferat_leonov_in.pdf)
- Леонова, И. Ю. (2015). Доверие: понятие, виды и функции. *Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология.*

*Педагогика*», (2), 34–41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/doverie-ponyatie-vidy-i-funktsii>

Леонтьев, Д. А. (ред.). (2011). *Личностный потенциал: структура и диагностика*. М.: Смысл, 675 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1402081/>

Леонтьев, Д. А. (1996). От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности. *Вестник Московского университета. Психология*, 14(4), 35–44. URL: [http://edu.glazov.net/to\\_teachers/books/2/leontiev.txt](http://edu.glazov.net/to_teachers/books/2/leontiev.txt)

Леонтьев, Д. А. (2000). *Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО)*. М.: Смысл, 18 с. URL: <http://publishing.smysl.ru/book/sgo/ManSGO.pdf>

Леонтьев, Д. А. (2002). Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова*, 56-65. URL: <http://institut.smysl.ru/article/16.php>

Леонтьев, Д. А. (2003). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. М.: Смысл, 487 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/286557/>

Леонтьев, Д. А. & Рассказова, Е.И. (2006). *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл, 65с. URL: [https://www.aksp.ru/work/activity/nac\\_strateg/resurs\\_centra/files/soln\\_testgizn.pdf](https://www.aksp.ru/work/activity/nac_strateg/resurs_centra/files/soln_testgizn.pdf)

Леонтьев, Д. А. (2014). Развитие личности в затрудненных условиях. *Культурно-историческая психология*, 10(3), 97–106. URL: <https://psyjournals.ru/kip/2014/n3/71895.shtml>

Леонтьев, Д. А. (2015). Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. *Психологические исследования*, 8(40), 2. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html#e3>

Леонтьев, Д. А. (ред.). (2015). *Психология выбора*. М.: Смысл, 464 с. URL: <https://www.litres.ru/d-leontev/psihologiya-vybora/>

- Леонтьев, Д. А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, (62), 18–37. URL: [http://journals.tsu.ru/uploads/import/1505/files/62\\_018.pdf](http://journals.tsu.ru/uploads/import/1505/files/62_018.pdf)
- Логинова, М. В. (2009). Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. *Вестник Московского университета МВД России*, (6), 19–22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-vnutrenniy-klyuchevoy-resurs-lichnosti>
- Логинова, М. В. (2010). *Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов* (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Москва. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-psihologicheskoe-soderzhanie-zhiznestoykosti-lichnosti-studentov>
- Луковицкая, Е. Г. (1998). *Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности* (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), СПб. URL: <https://www.dissercat.com/content/sotsialno-psikhologicheskoe-znachenie-tolerantnosti-k-neopredelennosti>
- Лушин, П. В. (2017). *Хаос и неопределенность: от страдания – к росту и развитию: монография*, Киев, 144 с.
- Львова, Е. Н., Митина, О. В. & Шлягина, Е.И. (2015). Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности. *Психологические исследования*, 8(40). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1112-lvova40.html>
- Львова, Е. Н. (2017). *Личностное опосредование выбора стратегий совладания в ситуации неопределенности* (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Москва. URL: [http://www.psy.msu.ru/science/disser/lvova/lvova\\_disser.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/disser/lvova/lvova_disser.pdf)
- Льдокова, Г. М. (2009). Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределённым исходом. *Ученые записки. Серия Психология*, (17), 61–83. URL: [https://repository.kpfu.ru/?p\\_id=67434](https://repository.kpfu.ru/?p_id=67434)

- Мадди, С. (2005). Смыслообразование в процессах принятия решения. *Психологический журнал*, 26(6), 66–84. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9154104>
- Маклаков, А. Г. (2001). Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, 22(1), 16–24. URL: <https://studfile.net/preview/4225080/page:3/>
- Максименко, С. Д. (Edt.), Кузікова, С. Б. & Зливков, В. Л. (2017). *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*. Монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 540 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/1466>
- Максименко, С. Д. Теория неопределённости. URL: [http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya - Teoriya\\_neopredelyonnosti.htm](http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya - Teoriya_neopredelyonnosti.htm)
- Мардасова, Т. А., & Григорьев, Р. А. (2015). Психологические особенности удовлетворённости жизнью. *Психологические науки*, 34(2). URL: <https://novainfo.ru/article/3663>
- Митрофанова, Е. Н. (2018). Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов. *Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции, (11 апреля, 2018, Екатеринбург)*, 246–250. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10735/1/konf000314.pdf>
- Муравьева, О. И., & Попкова, Т. С. (2010). Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностных ориентаций у современной студенческой молодежи. *Сибирский психологический журнал*, (36), 98–101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-subektivnogo-blagopoluchiya-i-tsennostnyh-orientatsiy-u-sovremennoy-studencheskoj-molodezhi>
- Муртазина, И. Р. & Муртазина, Е. П. (2014). Жизнестойкость иногородних студентов-первокурсников в сравнении с первокурсниками,

- обучающимися в родном городе. *Путь науки*, 2(2), 100–102. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21520195>
- Мэй, Р. (2005). *Смысл тревоги*. М.: Институт общегуманитарных исследований, 416 с. URL: <http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm>
- Наследов, А. Д. (2004). *Математические методы психологического исследования*. СПб.: Речь. URL: [http://kingmed.info/knigi/Meditsinskaya\\_i\\_informatika\\_i\\_biostatistika/book\\_2929/Matematicheskie\\_metodi\\_psihologicheskogo\\_issledovaniya\\_Analiz\\_i\\_interpretatsiya\\_dannih-Nasledov\\_AD-2004-pdf](http://kingmed.info/knigi/Meditsinskaya_i_informatika_i_biostatistika/book_2929/Matematicheskie_metodi_psihologicheskogo_issledovaniya_Analiz_i_interpretatsiya_dannih-Nasledov_AD-2004-pdf)
- Новгородская, В. А. (2012). *Личностный ресурс студентов вуза как детерминанта эффективного профессионального самоопределения*. (Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Сочи. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-lichnostnyy-resurs-studentov-vuza-kak-determinanta-effektivnogo-professionalnogo-samoopredeleniya>
- Носенко, Е. Л. (2013). Психологічний механізм впливу позитивних цінностей педагога на суб'єктивне благополуччя учнів. *Вісник дніпропетровського університету. Серія Педагогіка і Психологія*. DOI: 10.15421/1013114
- Носенко Е. Л. (2015). Позитивні цінності та відповідні їм «сили» характеру як імовірні предиктори задоволеності жінки шлюбом. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*, 21, 82–93. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups\\_2015\\_21\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2015_21_12)
- Олександров, Ю. М. (2010). *Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді*. (Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук), Харків. URL: <https://www.twirpx.com/file/2435073/>
- Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життестійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного*

університету. Серія “Психологія”, (981), 168–172. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASPmeta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=VKhIPC\\_2011\\_981\\_4\\_7\\_38](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASPmeta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhIPC_2011_981_4_7_38)

Олефір, В. О. (2012а). Інтелектуально-особистісний потенціал: структура та діагностика. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 44(2), 150–160. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_44\(2\)\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(2)_18).

Олефір, В. О. (2012b). Особистісний потенціал як фактор психологічного благополуччя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (37), 223–226. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2012\\_37\\_61](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_61).

Олефір, В. О. (2015а). Інтелектуальні та особистісні передумови саморегуляції вибору копінг-стратегій. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(26), 50, 2015. URL: [https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/olefir\\_v.a.\\_intellectual\\_and\\_personal\\_preconditions\\_of\\_self-selection\\_of\\_coping\\_strategies.pdf](https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/olefir_v.a._intellectual_and_personal_preconditions_of_self-selection_of_coping_strategies.pdf)

Олефір, В. О. (2015b). Інтелектуально-особистісні передумови саморегуляції навчальної діяльності. *Теорія і практика управління соціальними системами*, (4), 36–46. URL: [TIPUSS\\_2015\\_4\\_Olefir\\_Intelektualno-osobystisni.pdf](http://www.tipuss.com/2015/4/Olefir-Intelektualno-osobystisni.pdf)

Осин, Е. Н. (2007). Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика*, (3), 22–37. URL: <https://rsfdgrc.hse.ru/data/2010/08/11/1224866483/%D0%9E%D1%81%D0%B8%D0%BD%202007-3.pdf>

Осин, Е. Н. (2013). Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости. *Организационная психология*, 3(3), 42–60. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/faktornaya-struktura-kratkoy-versii-testa-zhiznestoykosti>

Осин, Е. Н. & Рассказова Е. И. (2013). Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (2), 147–165. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkaya-versiya-testa-zhiznestoykosti-psihometricheskie-harakteristiki-i-primenenie-v-organizatsionnom-kontekste>

Остапенко, Р. И. (2013). Структурное моделирование в науке и образовании: краткий обзор и перспективы развития. *Современные научные исследования и инновации*, 9(29). URL: <http://web.snauka.ru/issues/2013/09/26311>

Павленко, Г. В. (2018а). Невизначеність як актуальна проблема сучасної психології. *Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (25 жовтня 2018 р., м. Харків)*, 131-132. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/14422/5/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>

Павленко, Г. В. (2018b). Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, 7(45), 230–239. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/23.pdf>

Павленко, А. В. (2019а). Конструкт «толерантность – интолерантность к неопределённости» в контексте психологического благополучия. *FUNDAMENTAL AND APPLIED SCIENTIFIC RESEARCH (ICFARS): сб.науч.тр. RELF Group&OEAPS Inc, December*, 89–96. URL: <https://osf.io/uvxpk/>

- Павленко, Г. В. (2019b). Психологічне благополуччя та цінності особистості. *Проектування позитивного життєвого простору особистості: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2019 р., Полтава: ТОВ «АСМІ»)*, 21–22. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12282>
- Павленко, Г. В. (2019c). Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля*, 2(49), 286-296. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp\\_2019\\_2\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2019_2_26)
- Павленко, Г. В. (2019d). Вивчення факторів психологічного благополуччя як актуальна проблема психології. *Проблеми та перспективи сучасної науки та освіти (частина III): матеріали Міжнародній науково-практичній конференції (25-26 грудня 2019 р., м. Львів)*, 18–19.
- Павленко, Г. В. (2019e). Особистісні диспозиції як передумови інновацій. *Роль інновацій в трансформації образу сучасної науки: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (27–28 грудня 2019 р., «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України, м. Київ)*, 153–155. URL: <https://novaosvita.com/wp-content/uploads/2020/01/InnTrImModSc-Kyiv-Dec2019.pdf>
- Павленко, Г. В. (2019f). Психологічне благополуччя молоді в контексті невизначеності середовища [Електронний ресурс]. *Матеріали XV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: Екологічна парадигма сучасного образу життя і світу» (17-18 травня 2019 р., м. Харків)*. URL: [http://www.ecopsy.com.ua/data/conf\\_2019/Tezi\\_Kharkiv\\_17\\_18\\_May.html](http://www.ecopsy.com.ua/data/conf_2019/Tezi_Kharkiv_17_18_May.html)
- Павленко, Г. В. (2019g, жовтень). *Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922*

- роках, Посольство Норвегії в Україні, ХНУ імені В.Н. Каразіна м.Харків. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15024>
- Павленко, Г. В. (2019i). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, 7(47), 208–219. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf>
- Павленко, Г. В. (2020a). Особливості прояву особистісних диспозиції в суб'єктивних та об'єктивних умовах невизначеності життя. *International Scientific and Practical Conferenc «Paradigmatic view on the concept of world science» (August 21, 2020)*, 2, 159–161. Toronto, Canada URL: <https://doi.org/10.36074/21.08.2020.v1.58>
- Павленко, Г. В. (2020b). Ресурси суб'єктивного благополуччя з урахуванням суб'єктивної невизначеності життя. *Science, society, education: topical issues and development prospects. Abstracts of the 10th International scientific and practical conference. (29-31 August, Kharkiv, Ukraine)*, 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-science-society-education-topical-issues-and-development-prospects-29-31-avgusta-2020-goda-harkov-ukraina-arhiv/6>
- Павленко, Г. В. (2020c). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя. *Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, (10 квітня 2020 р, м. Київ)*, 117–118.
- Павленко, Г. В. (2020d). Особистість в умовах карантину (на прикладі студентської молоді). *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції, (15–16 травня 2020 р., м. Одеса)*, 28–29.

- Пажаева, Е. А. (2018). Взаимосвязь психологического благополучия и ценностей студентов. *Психология XXI века: современные тенденции развития науки и практики в психологии (29-30 ноября 2018 г., Санкт-Петербург)*, 19–23. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36704445\\_14101693.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36704445_14101693.pdf)
- Панфилова, Э. А. (2010). Понятие риска: многообразие подходов и определений. *Теория и практика общественного развития*, (4), 30–34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-riska-mnogoobrazie-podhodoi-i-opredeleniy>
- Перлз, Ф. (2000). *Эго, голод и агрессия*. М.: Смысл, 318 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/198209/>
- Перлз, Ф. (2019). *Практикум по гештальттерапии*. М.: Академический проект, 256 с.
- Петровская, В. Г. (2020). Жизнестойкость и социально-психологическое благополучие личности в юношестве. *Новосибирский государственный педагогический университет*, 1(2), 186–190. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42325429>
- Петровский, В. А. (1996). *Личность в психологии: парадигма субъектности*. Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс». URL: <https://www.twirpx.com/file/994394/>
- Постылякова, Ю. В. (2004). *Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах*. (Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Москва. URL: [https://static.freereferats.ru/\\_avtoreferats/01002628761.pdf](https://static.freereferats.ru/_avtoreferats/01002628761.pdf)
- Прохоров, А. О. (2009). *Смысловая регуляция психических состояний*. Москва: Институт психологии РАН, 346 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87070>
- Прохоров, А. О., & Чернов, А. В. (2012). Рефлексивная регуляция психических состояний. *Ученые записки Казанского университета*.

*Серия Гуманитарные науки, 154 (6), 244-257. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnaya-regulyatsiya-psihicheskikh-sostoyaniy>*

Прыгин, Г.С. (2006). *Личностно-типологические особенности субъектной регуляции деятельности.* (Диссертация на соискание учёной степени доктора психологических наук), Москва. URL: [http://irbis.gnpbu.ru/Aref\\_2006/Prigin\\_G\\_S\\_2006.pdf](http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2006/Prigin_G_S_2006.pdf)

Прыгин, Г. С. (2009). *Психология самостоятельности.* Монография. Ижевск, Набережные Челны: Изд-во Института управления. URL: <https://klex.ru/819>

Прыгин, Г. С. (2013). Субъективная оценка времени «Автономными» и «Зависимыми» педагогами. *Известия Самарского научного центра РАН.* (2-4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnaya-otsenka-vremeni-avtonomnymi-i-zavisimymi-pedagogami>

Психоемоційний стан українців на карантині: загальні оцінки та динаміка. Сайт соціологічної групи «Рейтинг». *ratinggroup.ua* URL: [http://ratinggroup.ua/research/ukraine/psihuemocionalnoe\\_sostoyanie\\_ukraincev\\_na\\_karantine\\_obschie\\_ocenki\\_i\\_dinamika.html](http://ratinggroup.ua/research/ukraine/psihuemocionalnoe_sostoyanie_ukraincev_na_karantine_obschie_ocenki_i_dinamika.html)

Пуертас-Савіна, Д. К. (2014). Співвідношення базових людських цінностей та електорального вибору. *Вісник харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», 55(1110), 85–90.* URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2014\\_1110\\_55\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2014_1110_55_18)

Пухарева, Т. С. (2011). Доверие к себе и к другим у студентов юридического факультета в процессе профессионального обучения. *Российский психологический журнал,* 8(2), 71–76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/doverie-k-sebe-i-k-drugim-u-studentov-yuridicheskogo-fakulteta-v-protssesse-professionalnogo-obucheniya>

Пучкова, Г. Л. (2003). *Субъективное благополучие как фактор самоактуализации.* (Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук), Хабаровск. URL: <https://static.freereferats.ru/avtoreferats/01002617142.pdf>

- Раубо, С. М. (2013). Исследование параметров «автономность-зависимость» как основание организации самостоятельной деятельности школьников. URL: <http://econf.rae.ru/pdf/2013/03/2276.pdf>
- Рассказова, Е. И., Леонтьев, Д. А., & Лебедева, А. А. (2020). Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание. Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность, 1, 142-160. URL: [https://psyjournals.ru/covid19challenges2020/issue/Rasskazova\\_Leontiev\\_Lebedeva.shtml](https://psyjournals.ru/covid19challenges2020/issue/Rasskazova_Leontiev_Lebedeva.shtml)
- Роджерс, К. О. (1994). *О становлении личностью: психотерапия глазами психотерапевта*. URL: <https://www.twirpx.com/file/165049/>
- Рубинштейн, С. Л. (1997). *Человек и мир*. М.: Наука. URL: <http://rubinstein-society.ru/engine/documents/document55.pdf>
- Ружицька, М. С. (2014). Індивідуально-типологічні та особистісні властивості, що впливають на почуття когерентності суб'єкта діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія Психологія*, 19(3), 100–110. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2014\\_19\\_3\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_3_12)
- Сагалакова, О. А., Труевцев, Д. В., & Сагалаков, А. М. (2016). *Нарушение когнитивной регуляции социальной тревоги при антивитальном поведении: монография*. Томск: Изд-во Томского университета, 107 с.
- Селигман, М. (2006). *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни*. М.: София. URL: <https://www.twirpx.com/file/2680866/>
- Семенова, Л. Э. & Серебрякова, Т. А. (2018). Психологическое благополучие студентов-психологов с разными личностными ресурсами профессионально значимых характеристик. *Вестник Мининского университета*, 6(3). DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-10. URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/871/683#>
- Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*

*Институту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, (17), 124-133. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>*

Сидоров, К. Р. (2013). Методика Дембо-Рубинштейн и её модификация. Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика», (1), 40–42. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-dembo-rubinshteyn-i-eyo-modifikatsiya>

Скрипкина, Т. В. (2003). Доверие как социально-психологическое явление (Диссертация на соискание учёной степени доктора психологических наук), Москва. URL: <https://www.twirpx.com/file/187268/>

Смирнов, С. Д. (2016). Прогностическая направленность образа мира как основа динамического контроля неопределенности. *Психологический журнал*, 37(5), 5-13. URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/23273777/>

Соболева Е. В., & Шумакова О. А. (2014а). Жизнестойкость как адаптационный ресурс иногородних студентов. *Вестник Орловского государственного университета. Серия Новые гуманитарные исследования*, 2(37), 84-86. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21715874>

Соболева, Е. В. & Шумакова, О. А. (2014b). Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях. *Современные научные исследования и инновации*, 2(37). URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>

Созонтов, А. Е. (2006). Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*, 4, 105–114. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19103992>

Солдатова, Г. У. & Шайгерова Л. А. (ред.). (2008). *Введение. Толерантность: психологическая устойчивость и нравственный императив.*

- Психодиагностика толерантности личности, М.: Смысл. URL: <https://www.twirpx.com/file/388172/>
- Соловьева, С. Л. (2010). Ресурсы личности. *Медицинская психология в России: электронный научный журнал*, (2). URL: <http://medpsy.ru>
- Старовойтов, В. В. (2015). Тревога и способы ее преодоления. *История философии*, 20(1), 151–168. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevoga-i-sposoby-ee-preodoleniya>
- Стрелков, Ю. К. (1998). Инженерная и профессиональная психология. Москва: МГУ, 290 с. URL: <http://www.psy.msu.ru/people/strelkov/>
- Сунцова, Я. С. (2020). Психологическое благополучие личности в связи с доверием к себе и людям. *Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика*, 30(1), 33–47. URL: <https://doi.org/10.35634/2412-9550-2020-30-1-33-47>
- Татарко, А. Н. (2014). Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе: структура и динамика. *Общественные науки и современность*, 4, 50–64. URL: [http://ecsocman.hse.ru/data/2015/11/28/1250991311/50-64\(Tatarko\).pdf](http://ecsocman.hse.ru/data/2015/11/28/1250991311/50-64(Tatarko).pdf)
- Терехова, Т. А. & Трофимова, Е. Л. (2015). Связь жизнестойкости с профессиональным поведением студентов русской и бурятской национальностей. *Психология в экономике и управлении*, 7 (1), 65–72. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestoykosti-s-professionalnym-povedeniem-studentov-russkoy-i-buryatskoynatsionalnostey>
- Титаренко, Т. М. & Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Навчальний посібник. Київ: Марич, 76 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)
- Тощенко, Ж. Т. (2017). Смыслы как качественная и сущностная характеристика социологии жизни. *Гуманитарий Юга России*, (5), 13–28.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smysly-kak-kachestvennaya-i-suschnostnaya-harakteristika-sotsiologii-zhizni>

- Троицкая, Е. А. (2014). Кросс-культурное исследование взаимосвязи доверия, субъективного благополучия и ценностных ориентаций у молодежи. *Психология общения и доверия: теория и практика: Сборник материалов Международной конференции, М.: Университет РАО*, 634–636
- Трошихина, Е. Г. & Манукян, В. Р. (2017). Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия. *Вестник СПбГУ. Психология и педагогика*, 7(3), 211–223. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/217184245.pdf>
- Федосенко, Е. В. (2020). Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19. *Психологические проблемы смысла жизни и акме*, (25), 34-47. DOI: 10.24411/9999-042A-2020-00040. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhizn-posle-karantina-psihologiya-smyslov-i-koronavirus-covid-19>
- Фоминова, А. Н. (2012). *Жизнестойкость личности. Монография*. Москва: МПГУ, Прометей. URL: <http://www.fpp-mpsu.ru/uploads/all/all-h5bSrV5uyl.pdf>
- Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла. Сборник*. М.: Прогресс. URL: [https://imwerden.de/pdf/frankl\\_chelovek\\_v\\_poiskakh\\_smysla\\_1990.pdf](https://imwerden.de/pdf/frankl_chelovek_v_poiskakh_smysla_1990.pdf)
- Фромм, Э. (2006). *Бегство от свободы. Человек для себя*. М.: АСТ МОСКВА, 571 с. URL: <http://library.khpg.org/files/docs/1456766557.pdf>
- Хілько, С. О. (2018). *Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів* (Кандидатська дисертація), Київ. URL: [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2018/HILKO\\_diser\\_new\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2018/HILKO_diser_new_pas.pdf)
- Чернявская В. С. & Погорская В. А. (2017). Ценностные ориентации лиц с высоким и низким уровнями субъективного благополучия. *Российский психологический журнал*, 14(3), 88–105. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-lits-s-vysokim-i-nizkim-urovnyami-subektivnogo-blagopoluchiya>

- Черткова, Ю. Д. (2016). Взаимосвязь жизнестойкости с удовлетворенностью жизнью. *Психология*, 109–114. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/41317/1/iurp-2016-153-15.pdf>
- Чиханцова, О. А. (2016). Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 6(12), 465–472. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i12/25.pdf>
- Чиханцова, О. А. (2017). Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, 5(17), 142–150. URL: <http://www.appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>
- Чмыхова, Е. В. & Давыдов, Д. Г. (2012). Возможности мониторинга качества жизни студентов. *Качество образования, качество человеческого капитала, качество жизни: Сборник докладов статей Международной научно-практической конференции*, 255–277. URL: <https://studylib.ru/doc/120691/vozmozhnosti-monitoringa-kachestva-zhizni-studentov>
- Шадриков В. Д. (1996). *Психология деятельности и способности человека*. Учебное пособие. М.: Издательская корпорация «Логос», 320 с. URL: <http://gra.cfuv.ru/courses/os-ped-mast/Doc/%D0%9A%D0%BD%D0%8.PDF>
- Шадриков, В. Д. (2012). Роль рефлексии и рефлексивности в развитии способностей учащихся. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 9(4), 133–144. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-refleksii-i-refleksivnosti-v-razvitii-sposobnostey-uchaschihsya>
- Шамяионов, Р. М. (2006). Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере. *Известия Саратовского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика*, (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe->

blagopoluchie-i-tsennostno-smyslovye-obrazovaniya-lichnosti-v-professionalnoy-sfere

- Шамяонов, Р. М. (2008). *Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы*. Саратов: Научная книга, 2008, 296 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/2346842/>
- Шамяонов, Р. М. (2015). Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*, 4(3(15)), 213–219. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti-sotsiokulturnaya-determinatsiya>
- Шаповал, И. А. (2017). Границы контакта я и не-Я как пространство трансформаций диспозиций личности. *Психология и психотехника*, (3), 10–22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/granitsy-kontakta-ya-i-ne-ya-kak-prostranstvo-transformatsiy-dispozitsiy-lichnosti>
- Эмерсон Р. У. (2001). *Нравственная философия*. Мн.: Харвест, М.: АСТ, 384 с. URL: [https://platona.net/load/knigi\\_po\\_filosofii/aksiologija/ehmerson\\_nravstvennaja\\_filosofija/70-1-0-4795](https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/aksiologija/ehmerson_nravstvennaja_filosofija/70-1-0-4795)
- Энциклопедический Словарь Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона* URL: <http://www.vehi.net/brokgauz>
- Эрикссон, Э. (2002). *Детство и общество*. СПб: Летний сад. URL: <https://www.twirpx.com/file/420095/>
- Юдин, Н. В. (2009). Личностные ресурсы психологической защищенности студентов вуза в трудных жизненных ситуациях. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*, (98), 317–320. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-resursy-psihologicheskoy-zaschischnosti-studentov-vuza-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah>
- Ющенко І. М. (2017). Толерантність до невизначеності як чинник благополуччя студентів випускників вищих навчальних закладів.

*Науковий вісник Херсонського державного університету*, (4), 123–128.

URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/924/879>

Ядов, В. А., Магун, В. С., & Борзикова, П. В. (1979). *Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности*. Под. ред. В. А. Ядова. Л.: Наука, 264 с. URL: <https://www.isras.ru/publ.html?id=933>

Ясвин, В. А. (2000). *Психология отношения к природе*. М.: Смысл, 456 с. URL: <https://www.klex.ru/boi>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

#### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Павленко, Г. В. (2018). Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 7(45), 230–239

URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/23.pdf>

2. Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 7 (47), 208–219. URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf>

3. Павленко, Г. В. (2019). Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2(49), 286–296. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2019\\_2\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2019_2_26)

4. Pavlenko, H. (2020). A sense of coherence as a factor in the individual's well-being. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University a Series of «Psychology»*, 67, 41–46. DOI: [10.26565/2225-7756-2019-67-05](https://doi.org/10.26565/2225-7756-2019-67-05). Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/15345/14317>

#### *публікація у зарубіжному виданні країни, що входить до Європейського Союзу:*

5. Pavlenko, H. (2020). Resources of subjective well-being of the person in the conditions of uncertainty (on the example of COVID-19 quarantine). *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (94), 236, 105-109. DOI: [10.31174/SEND-PP2020-236VIII94-24](https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-236VIII94-24). Retrieved from [http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped\\_psy\\_viii\\_236\\_94.pdf](http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped_psy_viii_236_94.pdf)

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:**

6. Павленко, Г. В. (2018). Невизначеність як актуальна проблема сучасної психології. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах»*, 131-132. Retrieved from <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/14422/5/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>

7. Павленко, Г. В. (2019). Психологічне благополуччя та цінності особистості. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Проектування позитивного життєвого простору особистості»*, 21–22. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12282>

8. Павленко, Г. В. (2019, травень). Психологічне благополуччя молоді в контексті невизначеності середовища. *Матеріали XV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: Екологічна парадигма сучасного образу життя і світу»*, Київ, Україна. Retrieved from [http://www.ecopsy.com.ua/data/conf\\_2019/Tezi\\_Kharkiv\\_17\\_18\\_May.html](http://www.ecopsy.com.ua/data/conf_2019/Tezi_Kharkiv_17_18_May.html)

9. Павленко, Г. В. (2019, жовтень). Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. *Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках*, Харків, Україна. Retrieved from <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15024>

10. Павленко, Г. В. (2019). Вивчення факторів психологічного благополуччя як актуальна проблема психології. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми та перспективи сучасної науки та освіти»* (с. 18–19). Львів, Україна: Львівський науковий форум.

11. Павленко, Г. В. (2019). Особистісні диспозиції як передумови інновацій. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Роль інновацій в трансформації образу сучасної науки»*, 153–155. Retrieved from <https://novaosvita.com/wp-content/uploads/2020/01/InnTrImMod-Sc-Kyiv-Dec2019.pdf>

12. Павленко, А. В. (2019, декабрь). *Конструкт «толерантность–интолерантность к неопределённости» в контексте психологического благополучия*. Fundamental and Applied Scientific Research (ICFARS), 89–96, Berlin, Germany. Retrieved from <https://osf.io/uvxpk/>

13. Павленко, Г. В. (2020). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя. За ред. С.Д. Максименко, *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Соціально-психологічні проблеми суспільства»* (с. 117–118). Київ, Україна: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

14. Павленко, Г. В. (2020). Особистість в умовах карантину (на прикладі студентської молоді). *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього»* (с. 28–29). Одеса. Україна.

15. Павленко, Г. В. (2020, серпень). *Особенности проявления личностных диспозиций в субъективных та об'єктивных условиях неопределенности жизни*. International Scientific and Practical Conference «Paradigmatic view on the concept of world science», Toronto, Canada. DOI:10.36074/21.08.2020.v1.58

16. Павленко, Г. В. (2020, серпень). *Ресурси суб'єктивного благополуччя з урахуванням суб'єктивної неопределенности жизни*. Abstracts of the 10th International scientific and practical conference «Science, society, education: topical issues and development prospects», Kharkiv, Ukraine. Retrieved from <https://sci-conf.com.ua/>

## ДОДАТОК Б

Авторська графічна шкала «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя»

Відзначте ризикою на шкалі, наскільки визначеними / невизначеними (в даний час) є для Вас наступні ситуації:

- |  |                   |           |
|--|-------------------|-----------|
| 1) Політична ситуація в країні:            | Невизначена _____ | Визначена |
| 2) Економічна ситуація в країні:           | Невизначена _____ | Визначена |
| 3) Екологічна ситуація в країні:           | Невизначена _____ | Визначена |
| 4) Система освіти в країні:                | Невизначена _____ | Визначена |
| 5) Система охорони здоров'я в країні:      | Невизначена _____ | Визначена |
| 6) Робочі відносини (Робота/навчання)      | Невизначені _____ | Визначені |
| 7) Міжособистісні відносини (сім'я, друзі) | Невизначені _____ | Визначені |
| 8) Власне здоров'я                         | Невизначене _____ | Визначене |

Яка із запропонованих шкал є для Вас (в даний час) найбільш значущою: \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК В

Значення дескриптивної статистики для показників невизначеності та психологічного благополуччя у групі звичних умов життя

Змінна	Допустимі N	Середнє	Медіана	Станд. відхилення	Експес	Станд. помилка експесу	Асиметрія	Ст. помилка асиметрії
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Загальна визначеність	314	4,21	4,20	0,84	0,59	0,27	-0,29	0,13
Визначеність ситуацій Світ	314	3,38	3,40	1,27	-0,46	0,27	-0,02	0,13
Визначеність ситуації Я	314	5,28	5,50	0,89	2,21	0,27	-0,96	0,13
Емоційний дискомфорт	314	59,29	61,00	13,81	-0,34	0,27	-0,10	0,13
Задоволеність життям	314	22,17	23,00	5,65	-0,51	0,27	-0,24	0,13
Психологічне благополуччя	314	80,80	82,00	10,66	0,52	0,27	-0,59	0,13
Автономія	314	12,92	13,00	2,82	-0,11	0,27	-0,29	0,13
Керування оточенням	314	13,16	13,00	2,34	-0,27	0,27	-0,23	0,13
Особистісне зростання	314	14,72	15,00	2,69	0,05	0,27	-0,69	0,13
Позитивні відносини з іншими	314	13,25	14,00	3,15	-0,52	0,27	-0,47	0,13
Цілі в житті	314	13,71	14,00	2,99	-0,72	0,27	-0,36	0,13
Самоприйняття	314	13,01	13,00	3,06	-0,52	0,27	-0,42	0,13
Життестійкість	314	45,05	45,00	11,53	-0,37	0,27	-0,17	0,13
Залученість	314	20,07	20,00	5,22	-0,19	0,27	-0,39	0,13
Контроль	314	14,32	15,00	4,40	-0,30	0,27	-0,17	0,13
Прийняття ризику	314	10,65	11,00	3,26	-0,50	0,27	-0,16	0,13
Почуття зв'язності	314	125,57	126,00	17,92	-0,45	0,27	-0,19	0,13
Збагненність	314	37,00	36,00	6,98	-0,37	0,27	-0,01	0,13

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Керованість	314	47,89	48,00	7,96	-0,21	0,27	-0,09	0,13
Осмисленість	314	40,67	42,00	7,38	-0,36	0,27	-0,36	0,13
Довіра до себе	314	42,89	44,00	7,94	0,63	0,27	-0,76	0,13
ТН	314	59,82	60,00	7,24	1,88	0,27	-0,71	0,13
ІТН	314	61,20	61,50	9,96	0,29	0,27	-0,38	0,13
МІТН	314	35,93	36,00	7,06	0,37	0,27	-0,32	0,13
Автономність – залежність	314	9,32	9,00	2,79	0,03	0,27	-0,21	0,13
Біосферні цінності	314	13,53	14,00	4,03	0,57	0,27	-0,50	0,13
Альтруїстичні цінності	314	15,21	16,00	3,56	2,07	0,27	-1,12	0,13
Цінності збереження	314	21,25	22,00	3,89	3,19	0,27	-1,07	0,13
Цінності самозвеличення	314	11,36	12,00	3,96	-0,33	0,27	-0,19	0,13
Цінності відкритості до змін	314	16,01	17,00	3,38	2,12	0,27	-1,12	0,13

## ДОДАТОК Г

Результати перевірки показників дослідження в звичних умовах життя  
(критерій Колмогорова–Смирнова й Ліллієфорса, W-критерій Шапіро–Уїлка)

Змінна	Середнє	Ст. відхилення	K–S		Lilliefors, p	Shapiro–Wilk	
			d	p		W	P
1	2	3	4	5	6	7	8
Загальна визначеність	4,21	0,84	0,044	p>0,20	<b>p&lt;0,15</b>	<b>0,988</b>	<b>0,0011</b>
Визначеність ситуацій Світ	3,38	1,25	0,055	p>0,20	<b>p&lt;0,05</b>	<b>0,992</b>	<b>0,0906</b>
Визначеність ситуації Я	5,27	0,88	0,122	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,948</b>	<b>0,0000</b>
Емоційний дискомфорт	59,29	13,81	0,062	p<0,20	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,991</b>	<b>0,0844</b>
Задоволеність життям	22,17	5,65	0,073	p<0,10	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,983</b>	<b>0,0010</b>
Психологічне благополуччя	80,80	10,66	0,061	p<0,20	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,978</b>	<b>0,0001</b>
Автономія	12,92	2,82	0,095	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,975</b>	<b>0,0000</b>
Керування оточенням	13,16	2,34	0,105	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,974</b>	<b>0,0000</b>
Особистісне зростання	14,72	2,69	0,137	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,928</b>	<b>0,0000</b>
Позитивні взаємини з іншими	13,25	3,15	0,130	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,954</b>	<b>0,0000</b>
Цілі в житті	13,71	2,99	0,102	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,951</b>	<b>0,0000</b>
Самоприйняття	13,01	3,06	0,119	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,960</b>	<b>0,0000</b>
Залученість	20,07	5,22	0,091	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,978</b>	<b>0,0001</b>
Контроль	14,32	4,40	0,070	p<0,10	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,986</b>	<b>0,0057</b>
Прийняття ризику	10,65	3,26	0,076	p<0,10	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,982</b>	<b>0,0005</b>
Почуття зв'язності	125,57	17,92	0,061	p<0,20	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,990</b>	<b>0,0474</b>
Збагненність	37,00	6,98	0,065	p<0,15	<b>p&lt;0,01</b>	0,992	0,1016
Керованість	47,89	7,96	0,065	p<0,15	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,992</b>	<b>0,0930</b>
Осмисленість	40,67	7,38	0,082	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,979</b>	<b>0,0002</b>
Довіра до себе	42,89	7,94	0,103	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,959</b>	<b>0,0000</b>
ТН	59,82	7,24	0,091	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,971</b>	<b>0,0000</b>
ІТН	61,20	9,96	0,049	p> 0,20	p<0,10	<b>0,986</b>	<b>0,0051</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
МІТН	35,93	7,06	0,067	p<0,15	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,989</b>	<b>0,0185</b>
Автономність – залежність	9,32	2,79	0,116	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,980</b>	<b>0,0002</b>
Біосферні цінності	13,53	4,03	0,079	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,968</b>	<b>0,0000</b>
Альтруїстичні цінності	15,21	3,56	0,134	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,923</b>	<b>0,0000</b>
Цінності збереження	21,25	3,89	0,103	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,941</b>	<b>0,0000</b>
Цінності самозвеличення	11,36	3,96	0,093	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,984</b>	<b>0,0016</b>
Цінності відкритості до змін	16,01	3,38	0,141	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,922</b>	<b>0,0000</b>

## ДОДАТОК Д

Результати порівняльного аналізу показників дослідження у різних вікових групах (звичні умови життя)

Змінна	Вікова група	Юність	Рання дорослість	Середня дорослість
1	2	3	4	5
Загальний показник невизначеності	Юність		0,831	<b>0,000</b>
	Рання дорослість	0,831		<b>0,009</b>
	Середня дорослість	<b>0,000</b>	<b>0,009</b>	
Невизначеність ситуацій Світ	Юність		1,000	<b>0,000</b>
	Рання дорослість	1,000		<b>0,006</b>
	Середня дорослість	<b>0,000</b>	<b>0,006</b>	
Невизначеність ситуацій Я	Юність		1,000	0,241
	Рання дорослість	1,000		0,969
	Середня дорослість	0,241	0,969	
Емоційний дискомфорт	Юність		<b>0,010</b>	0,702
	Рання дорослість	<b>0,010</b>		0,813
	Середня дорослість	0,702	0,813	
Задоволеність життям	Юність		0,696	1,000
	Рання дорослість	0,696		0,670
	Середня дорослість	1,000	0,670	
Життєстійкість (загальний показник)	Юність		<b>0,014</b>	0,219
	Рання дорослість	<b>0,014</b>		1,000
	Середня дорослість	0,219	1,000	
Життєстійкість: залученість	Юність		0,190	0,285
	Рання дорослість	0,190		1,000
	Середня дорослість	0,285	1,000	
Життєстійкість: контроль	Юність		<b>0,044</b>	1,000
	Рання дорослість	<b>0,044</b>		0,704
	Середня дорослість	1,000	0,704	
Життєстійкість: прийняття ризику	Юність		0,129	0,256
	Рання дорослість	0,129		1,000
	Середня дорослість	0,256	1,000	
Почуття зв'язності (загальний показник)	Юність		<b>0,043</b>	0,149
	Рання дорослість	<b>0,043</b>		1,000
	Середня дорослість	0,149	1,000	
Почуття зв'язності: збагненність	Юність		<b>0,003</b>	1,000
	Рання дорослість	<b>0,003</b>		0,228
	Середня дорослість	1,000	0,228	
Почуття зв'язності: керованість	Юність		1,000	0,125
	Рання дорослість	1,000		0,687
	Середня дорослість	0,125	0,687	
Почуття зв'язності: осмисленість	Юність		0,940	0,762
	Рання дорослість	0,940		1,000
	Середня дорослість	0,762	1,000	
Довіра до себе	Юність		1,000	1,000
	Рання дорослість	1,000		1,000
	Середня дорослість	1,000	1,000	

1	2	3	4	5
ТН	Юність		0,746	1,000
	Рання дорослість	0,746		1,000
	Середня дорослість	1,000	1,000	
ІТН	Юність		0,992	0,727
	Рання дорослість	0,992		0,212
	Середня дорослість	0,727	0,212	
МІТН	Юність		1,000	1,000
	Рання дорослість	1,000		1,000
	Середня дорослість	1,000	1,000	

## ДОДАТОК Е

Результати порівняльного аналізу показників дослідження у групах з різною суб'єктивною оцінкою визначеності життя

Змінна	Визначені		Середня визначеність		Невизначені		F	p*
	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх		
Емоційний дискомфорт	57,15	14,8	59,63	12,6	65,91	13,4	4,23	p = 0,015
Задоволеність життям	22,58	5,5	22,12	5,5	20,08	6,3	1,59	p = 0,204
Благополуччя особистості (К. Ріфф)	81,73	10,4	81,06	10,5	73,44	8,8	5,68	p = 0,003
Автономія	13,06	2,8	12,90	2,8	12,17	3,0	1,05	p = 0,349
Керування оточенням	13,31	2,3	13,15	2,3	12,39	1,8	1,20	p = 0,301
Особистісне зростання	14,59	2,7	14,97	2,5	13,65	3,1	2,90	p = 0,056
Позитивні відносини з іншими	13,57	3,1	13,18	3,1	12,13	3,1	1,64	p = 0,194
Цілі в житті	14,01	2,7	13,61	3,1	12,86	3,1	1,72	p = 0,179
Самоприйняття	13,34	2,9	13,16	2,9	12,41	3,3	8,66	p = 0,000
Життєстійкість	46,57	10,9	45,60	11,2	42,34	12,2	5,87	p = 0,003
Залученість	20,72	4,8	20,28	5,1	18,97	5,6	4,44	p = 0,012
Контроль	14,81	4,2	14,23	4,6	12,26	2,5	3,32	p = 0,037
Прийняття ризику	11,04	3,1	10,69	3,3	10,21	2,1	8,08	p = 0,312
Почуття зв'язності	127,9	17,5	125,5	18,1	113,2	13,0	6,67	p = 0,001
Збагненність	37,67	6,4	37,25	7,3	31,69	4,8	7,59	p = 0,000
Керованість	48,92	7,4	47,68	8,3	44,04	6,9	3,79	p = 0,023
Осмисленість	41,33	7,5	40,57	7,2	37,52	6,7	1,99	p = 0,137
Довіра до себе	43,63	8,3	42,90	7,5	38,65	7,5	3,85	p = 0,022
ТН	60,16	6,9	59,84	7,4	58,08	7,5	1,22	p = 0,297
ІТН	61,53	9,8	60,95	10,1	61,30	9,5	0,02	p = 0,972
МІТН	36,36	7,1	35,45	7,1	37,78	6,4	1,16	p = 0,314
Автономність – залежність	9,61	2,9	9,21	2,7	8,52	2,1	1,35	p = 0,258
Біосферні цінності	13,57	3,6	13,50	4,2	13,73	4,7	0,21	p = 0,809
Альтруїстичні цінності	15,03	3,5	15,27	3,5	15,86	4,1	0,26	p = 0,764
Цінності збереження	21,24	4,0	21,09	3,8	22,47	3,4	1,07	p = 0,341
Цінності самозвеличення	11,33	4,1	11,22	3,8	12,61	4,6	0,46	p = 0,626
Цінності відкритості до змін	15,95	3,5	16,04	3,3	16,21	3,2	0,03	p = 0,965

## ДОДАТОК Ж

Кореляційні коефіцієнти між показниками дослідження у групі звичних умов життя

Змінна	ЕД	ЗЖ	ПБ	АВТОНОМІЯ	Керування оточенням	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Цілі в житті	Самоприйняття	Життестійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Почуття зв'язності	Збагненість	Керованість	Осмиленість	Довіра до себе	ТН	ІТН	МІТН	Автономність- самоцінність	Біоферні цінності	Альтруїстичні ц.	Ц. збереження	Ц. самозвеличення	Ц. відкритості до
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Емоційний дискомфорт	1,0	,55	,48	,22	,31	,15	,35	,23	,52	,64	,61	,56	,52	,68	,50	,60	,52	,49	,01	,15	,14	,32	,21	,03	,20	,03	,13
Задоволеність життям	,55	1,0	,40	,26	,20	,15	,23	,14	,50	,50	,45	,39	,48	,44	,28	,35	,44	,36	,03	,24	,02	,22	,15	,03	,15	,00	,10
Психологічне благополуччя	,48	,41	1,0	,59	,58	,58	,62	,66	,70	,70	,65	,65	,56	,65	,52	,50	,54	,46	,20	,15	,23	,38	,11	,02	,15	,01	,21
Автономія	,22	,26	,59	1,0	,30	,19	,14	,24	,35	,39	,29	,42	,35	,33	,41	,23	,17	,26	,09	,03	,21	,32	,04	,09	,02	,02	,03
Керування оточенням	,32	,20	,58	,30	1,0	,20	,24	,25	,30	,39	,39	,38	,25	,36	,31	,27	,29	,41	,10	,22	,01	,31	,09	,09	,11	,05	,02
Особистісне зростання	,15	,15	,58	,19	,20	1,0	,21	,34	,27	,32	,26	,32	,27	,32	,25	,21	,30	,08	,25	,01	,21	,04	,02	,10	,03	,03	,23
Позитивні відносини з іншими	,35	,23	,62	,14	,24	,21	1,0	,28	,35	,42	,47	,32	,28	,47	,29	,37	,46	,45	,10	,11	,13	,17	,09	,13	,13	,04	,18
Цілі в житті	,23	,14	,66	,24	,25	,34	,28	1,0	,31	,42	,38	,42	,33	,37	,25	,33	,31	,14	,13	,07	,18	,25	,07	,01	,17	,04	,18
Самоприйняття	,52	,50	,70	,35	,30	,27	,35	,31	1,0	,66	,62	,56	,57	,54	,42	,43	,45	,39	,09	,12	,11	,32	,10	,03	,10	,04	,10
Життестійкість	,63	,50	,70	,39	,39	,32	,42	,42	,66	1,0	,91	,90	,86	,68	,59	,53	,51	,51	,05	,08	,28	,49	,13	,00	,11	,01	,19
Залученість	,61	,46	,65	,29	,39	,26	,47	,38	,62	,91	1,0	,70	,66	,64	,50	,50	,54	,50	,05	,11	,20	,41	,11	,01	,12	,01	,17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Контроль	-,55	,39	,65	,42	,38	,32	,33	,42	,56	,90	,70	1,0	,72	,61	,57	,49	,42	,47	,03	,06	- ,31	,46	,11	- ,01	,08	,03	,19
Прийняття ризику	-,52	,48	,55	,35	,25	,27	,28	,33	,57	,86	,66	,72	1,0	,55	,53	,42	,38	,39	,07	,04	- ,24	,45	,13	,02	,06	- ,00	,14
Почуття зв'язності	-,68	,44	,65	,33	,36	,32	,47	,38	,54	,68	,64	,61	,55	1,0	,72	,88	,78	,52	,05	,18	- ,21	,38	,13	- ,01	,18	,00	,19
Збагненність	-,50	,28	,52	,41	,31	,25	,29	,25	,42	,59	,50	,57	,53	,72	1,0	,49	,28	,47	,01	,09	- ,23	,48	,08	- ,05	,03	,08	,17
Керованість	-,60	,35	,50	,23	,27	,21	,37	,33	,43	,53	,50	,49	,42	,88	,49	1,0	,59	,41	,03	,14	- ,18	,30	,15	,00	,19	- ,06	,12
Осмысленість	-,52	,44	,54	,17	,29	,30	,46	,31	,45	,51	,54	,42	,38	,78	,28	,59	1,0	,36	,08	,20	- ,10	,15	,07	,01	,20	,00	,16
Довіра до себе	-,49	,36	,46	,26	,41	,08	,45	,14	,39	,51	,50	,47	,39	,52	,47	,41	,36	1,0	,03	,18	- ,13	,43	,17	,11	,17	,10	,20
ТН	-,01	,03	,20	,09	,10	,25	,10	,13	,09	,05	,05	,03	,07	,05	,01	,03 3	,08	,03	1,0	,21	,01	,04	- ,06	- ,02	- ,09	,00	,20
ІТН	-,14	,24	,14	,03	,22	,01	,11	,07	,12	,08	,11	,06	,04	,18	,09	,14	,20	,18	,21	1,0	,42	,12	,05	,11	,18	,06	,08
МІТН	,14	,02	- ,23	- ,21	- ,01	- ,21	- ,13	- ,18	- ,11	- ,28	- ,20	- ,31	- ,25	- ,21	- ,23	- ,18	- ,10	- ,13 6	,02	,42	1,0	- ,26	,05	,04	,11	,02	- ,07
Автономність -залежність	-,32	,22	,38	,32	,31	,04	,17	,25	,32	,49	,42	,46	,45	,38	,48	,30	,15	,43	,04	,12	- ,26	1,0	,04	,02	,02	,05	,19
Біосферні цінності	-,21	,15	,11	,05	,09	,02	,09	,07	,10	,13	,11	,11	,13	,13	,08	,15	,07	,17	- ,06	,05	,05	,04	1,0	,55	,61	,19	,40
Альтруїстичні цінності	-,03	,03	,02	- ,09	,09	- ,10	,13	,01	,03	- ,00	- ,01	- ,01	,02	- ,01	- ,06	,00	,01	,11	- ,02	,12	,04	,02	,55	1,	,50	,07	,29
Цінності збереження	-,20	,15	,16	,02	,11	,03	,13	,17	,11	,11	,12	,08	,07	,18	,03	,19	,20	,17	- ,09	,18	,11	,02	,62	,50	1,0	,24	,36
Цінності самозвеличення	-,03	,00	- ,01	- ,02	- ,05	- ,03	- ,04	,04	,04	,01	,01	,03	,00	,00	,08	- ,06	,00	,10	,00	,07	,02	,05	,19	,07	,24	1,0	,39
Цінності відкритості до змін	-,13	,10	,21	,04	,02	,23	,19	,18	,11	,19	,17	,19	,14	,19	,17	,12	,16	,20	,20	,08	- ,07	,19	,40	,29	,36	,39	1,0

## ДОДАТОК И

Регресійні моделі для життєстійкості, почуття зв'язності, довіри до себе

(з цінностями)

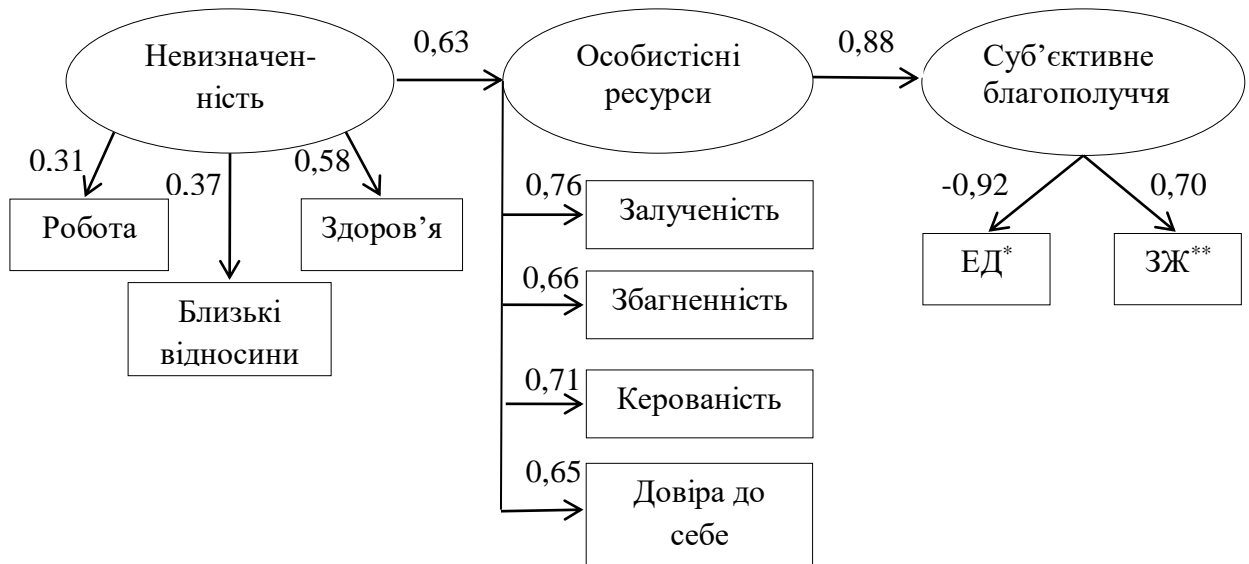
Змінні- предиктори	Життєстійкість		Почуття зв'язності		Довіра до себе	
	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj
Біосферні цінності	0,12	RI 0,06 RIadj 0,05	0,06	RI 0,09 RIadj 0,08	0,07	RI 0,05 RIadj 0,04
Альтруїстичні цінності	-0,16		-0,20		-0,01	
Цінності збереження	0,06		0,20		0,07	
Цінності самозвеличення	-0,09		-0,12		0,02	
Цінності відкритості до змін	0,20		0,19		0,13	

Регресійні моделі для конструкту толерантність-інтолерантність до  
невизначеності (з цінностями)

Змінні- предиктори	ТН		ІТН		МІТН	
	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj	$\beta$	RI та RIadj
Біосферні цінності	-0,08	RI 0,07 RIadj 0,06	-0,12	RI 0,04 RIadj 0,03	0,02	RI 0,03 RIadj 0,02
Альтруїстичні цінності	-0,00		0,06		-0,00	
Цінності збереження	-0,14		0,21		0,16	
Цінності самозвеличення	-0,07		0,07		0,04	
Цінності відкритості до змін	0,31		0,16		-0,15	

## ДОДАТОК К

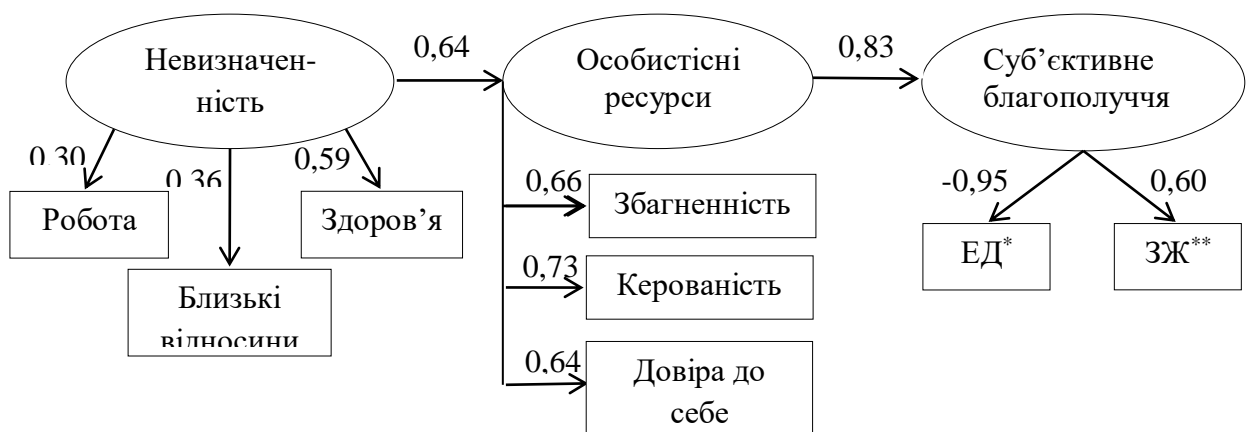
Модель опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя в звичних умовах життя.



\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Показники придатності:  $p=0,091$ , RMSEA 0,000, GFI 0,974, AGFI 0,953, CFI 0,983

Модель опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя в звичних умовах життя.

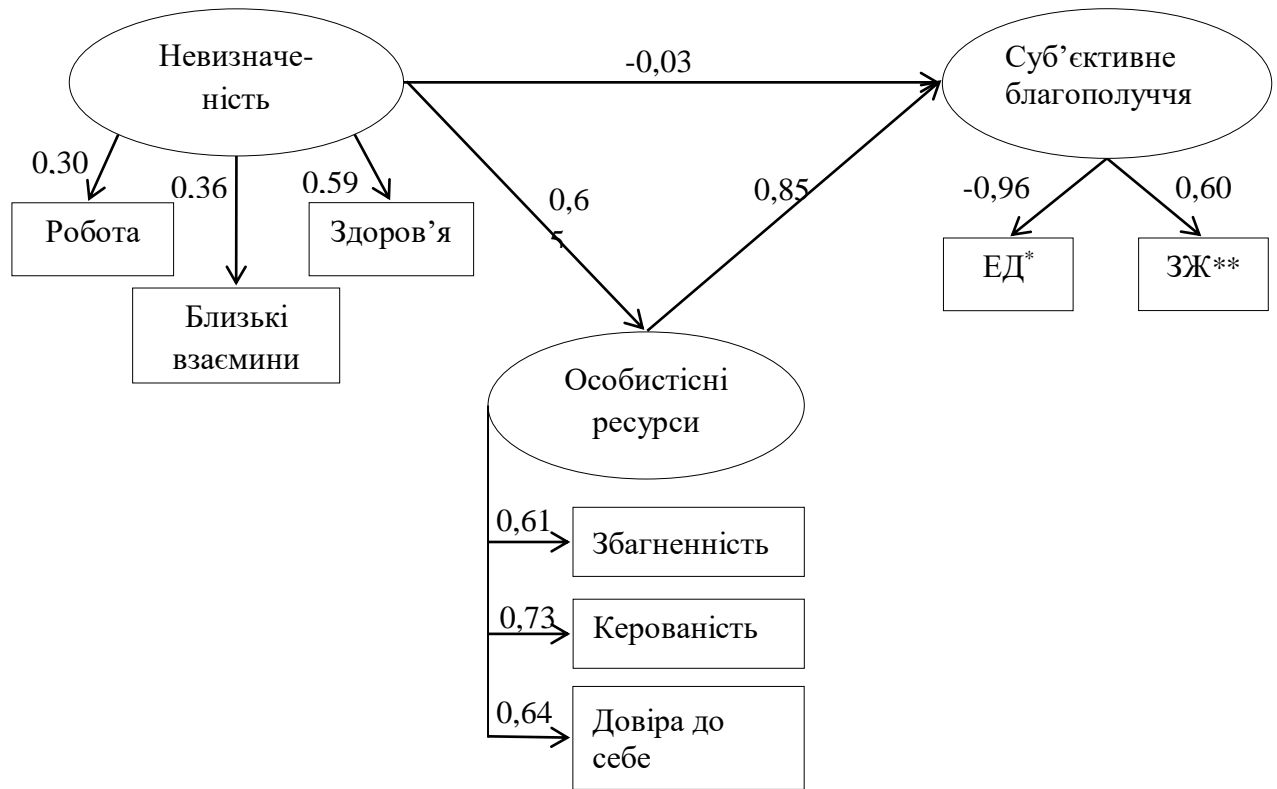


\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Показники придатності:  $p=0,098$ , RMSEA 0,000, GFI 0,979, AGFI 0,957, CFI 0,984

## ДОДАТОК Л

Модель часткового опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя в звичних умовах життя.



\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Показники придатності:  $p=0,055$ , RMSEA 0,000, GFI 0,971, AGFI 0,919, CFI 0,980

## ДОДАТОК М

Значення дескриптивної статистики та результати перевірки показників дослідження (критерій Колмогорова–Смирнова й Ліллієфorsa, W-критерій Шапіро–Уїлка) у групі непередбачуваних умов життя

Змінна	Допустимі N	Середнє	Медіана	Станд. Відхилення	Експес	Станд. помилка експесу	Асиметрія	Ст. помилка асиметрії	K-S		Lilliefors	Shapiro-Wilk	
									d	p	p	d	p
Загальна визначеність	172	3,79	3,85	0,94	1,44	0,37	-0,49	0,18	0,072	<b>p&gt;0,01</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>0,972</b>	<b>0,0015</b>
Визначеність ситуацій Світ		2,97	3,00	1,11	-0,63	0,37	0,19	0,18	0,072	p>0,10	<b>p&lt;0,05</b>	<b>0,979</b>	<b>0,0140</b>
Визначеність ситуації Я		4,91	5,00	1,09	1,82	0,37	-0,96	0,18	0,155	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,939</b>	<b>0,0000</b>
Емоційний дискомфорт		60,17	60,00	17,00	0,34	0,37	0,44	0,18	0,074	p>0,20	<b>p&lt;0,05</b>	<b>0,980</b>	<b>0,0177</b>
Задоволеність життям		21,69	22,00	7,04	-0,64	0,37	-0,28	0,18	0,087	p<0,15	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,976</b>	<b>0,0055</b>
Життестійкість		39,95	38,00	10,57	-0,49	0,37	0,39	0,18	0,099	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,971</b>	<b>0,0012</b>
Залученість		17,32	17,00	5,44	-0,64	0,37	0,33	0,18	0,101	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,968</b>	<b>0,0006</b>
Контроль		12,39	12,00	3,93	-0,49	0,37	0,16	0,18	0,066	p>0,20	p<0,10	<b>0,977</b>	<b>0,0073</b>
Прийняття ризику		10,23	10,00	2,54	-0,20	0,37	0,56	0,18	0,119	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,953</b>	<b>0,0000</b>
Почуття зв'язності		125,46	126,00	18,21	0,01	0,37	-0,27	0,18	0,045	p>0,20	p>0,20	0,990	0,3029
Збагненність		38,63	40,00	8,83	-0,22	0,37	-0,38	0,18	0,102	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,976</b>	<b>0,0046</b>
Керованість		46,70	47,00	10,55	-0,13	0,37	-0,23	0,18	0,053	p>0,20	p>0,20	0,988	0,1847
Осмисленість		40,12	41,00	5,34	0,00	0,37	-0,35	0,18	0,095	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,979</b>	<b>0,0100</b>
Довіра до себе		40,50	42,00	8,93	0,39	0,37	-0,70	0,18	0,087	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,959</b>	<b>0,0000</b>
ТН		57,31	59,00	11,44	-0,25	0,37	-0,65	0,18	0,094	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,951</b>	<b>0,0000</b>
ІТН		55,27	56,00	6,86	-0,56	0,37	-0,03	0,18	0,078	<b>p&gt;0,01</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>0,987</b>	<b>0,0019</b>
МІТН		34,85	35,00	5,08	0,11	0,37	0,06	0,18	0,095	<b>p&lt;0,01</b>	<b>p&lt;0,01</b>	<b>0,989</b>	<b>0,0031</b>

## ДОДАТОК Н

Порівняльний аналіз основних показників дослідження в групах із різною суб'єктивною оцінкою визначеності життя у групі непередбачуваних умов

## ЖИТТЯ

Змінна	Визначені (N = 32)		Середня визначеність (N = 106)		Невизначені (N = 34)		Н – критерій Краскала- Уолліса*
	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	
Емоційний дискомфорт	56,09	13,70	55,89	14,76	77,35	15,79	p = 0,000
Задоволеність життям	23,50	5,69	23,30	6,34	15,00	6,43	p = 0,000
Життєстійкість	38,54	8,24	39,39	9,49	36,87	8,74	p = 0,315
Залученість	17,06	4,08	18,13	5,98	15,05	4,05	p = 0,052
Контроль	11,37	2,89	12,89	4,22	11,81	3,61	p = 0,308
Прийняття ризику	10,15	2,31	10,36	2,60	9,91	2,59	p = 0,646
Почуття зв'язності	131,6	2,33	128,9	1,63	108,7	2,92	p = 0,000
Збагненність	44,65	5,85	39,42	7,87	30,50	8,31	p = 0,000
Керованість	47,65	7,93	49,23	9,78	37,94	10,65	p = 0,000
Осмисленість	39,37	4,90	40,30	5,38	40,09	5,72	p = 0,836
Довіра до себе	42,00	6,53	42,05	8,35	34,23	10,05	p = 0,002
ТН	65,68	5,60	59,25	9,25	43,38	9,84	p = 0,000
ІТН	55,59	7,57	55,45	6,84	54,69	6,35	p = 0,605
МІТН	34,34	5,05	34,56	5,08	36,18	5,06	p = 0,909

## ДОДАТОК П

Порівняльний аналіз основних показників дослідження у підгрупах з різною суб'єктивною оцінкою визначеності життя у звичних умовах

Змінна	Визначені		Середня визначеність		Невизначені		Н – критерій Краскала-Уоліса
	Середнє	Ст. відх	Середнє	Ст. відх	Середнє	Ст. відх	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Емоційний дискомфорт</b>	<b>57,15</b>	<b>14,84</b>	<b>59,63</b>	<b>12,60</b>	<b>61,62</b>	<b>13,55</b>	<b>p = 0,041</b>
<b>Задоволеність життя</b>	<b>22,78</b>	<b>5,54</b>	<b>22,82</b>	<b>5,50</b>	<b>21,03</b>	<b>5,82</b>	<b>p = 0,051</b>
Психологічне благополуччя	81,73	10,39	81,15	10,11	79,12	11,56	p = 0,123
Автономія	13,06	2,81	12,73	2,57	12,91	3,11	p = 0,468
Керування оточенням	13,31	2,38	13,06	2,44	13,06	2,21	p = 0,588
Особистісне зростання	14,59	2,74	15,04	2,49	14,57	2,84	p = 0,450
Позитивні відносини з іншими	13,57	3,15	13,15	3,13	12,95	3,19	p = 0,286
Цілі в житті	14,01	2,74	13,82	3,18	13,19	3,07	p = 0,173
<b>Самоприйняття</b>	<b>13,34</b>	<b>2,96</b>	<b>13,16</b>	<b>2,90</b>	<b>12,41</b>	<b>3,31</b>	<b>p = 0,037</b>
<b>Життєстійкість (загальний)</b>	<b>46,57</b>	<b>10,93</b>	<b>45,60</b>	<b>11,28</b>	<b>42,34</b>	<b>12,24</b>	<b>p = 0,012</b>
<b>Залученість</b>	<b>20,72</b>	<b>4,87</b>	<b>20,28</b>	<b>5,10</b>	<b>18,97</b>	<b>5,68</b>	<b>p = 0,046</b>
Контроль	14,81	4,25	14,40	4,37	13,54	4,54	p = 0,064
<b>Прийняття ризику</b>	<b>11,04</b>	<b>3,12</b>	<b>10,91</b>	<b>3,32</b>	<b>9,81</b>	<b>3,25</b>	<b>p = 0,007</b>
Почуття зв'язності	127,93	17,52	124,61	18,71	123,42	17,35	p = 0,395
Збагненність	37,67	6,46	37,00	7,02	36,13	7,58	p = 0,280
Керованість	48,92	7,44	47,24	8,82	47,26	7,55	p = 0,142
Осмисленість	41,33	7,53	40,37	7,50	40,02	6,99	p = 0,318
Довіра до себе	43,63	8,38	42,93	7,28	41,79	8,05	p = 0,170
ТН	60,17	6,97	60,11	7,30	59,09	7,56	p = 0,347
ІТН	61,53	9,83	61,71	10,03	60,18	10,16	p = 0,567
МІТН	36,36	7,11	35,94	6,63	35,49	7,48	p = 0,656
Автономність-залежність	9,61	2,92	9,27	2,90	8,96	2,48	p = 0,225

1	2	3	4	5	6	7	8
Біосферні цінності	13,57	3,62	13,64	3,66	13,39	4,92	p = 0,951
Альтруїстичні цінності	15,03	3,56	15,36	3,236	15,33	3,92	p = 0,522
Цінності збереження	21,24	4,03	21,15	3,75	21,37	3,93	p = 0,682
Цінності самозвеличення	11,34	4,09	11,32	3,86	11,46	3,98	p = 0,919
Цінності відкритості до змін	15,95	3,54	15,83	3,31	16,33	3,27	p = 0,349

## ДОДАТОК Р

Кореляційні коефіцієнти між показниками психологічного благополуччя, особистісних диспозицій та визначеності життя у групі непередбачуваних умов життя

Змінна	Визначеність життя
	R
Емоційний дискомфорт	-0,39
Задоволеність життям	0,35
Життестійкість	0,11
Залученість	0,18
Контроль	0,0
Прийняття ризику	0,03
Почуття зв'язності	0,37
Збагненність	0,48
Керованість	0,27
Осмисленість	-0,07
Довіра до себе	0,24
ТН	0,63
ІТН	0,07
МІТН	-0,06

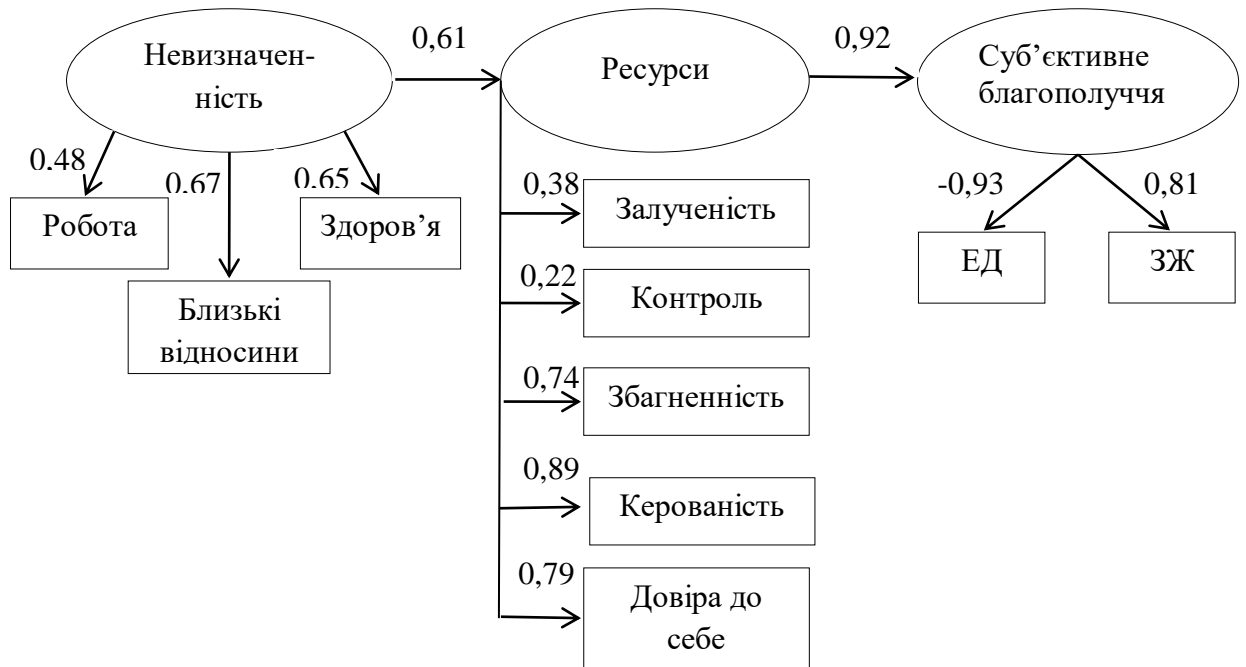
## ДОДАТОК С

Кореляційні коефіцієнти між показниками дослідження у групі  
непередбачуваних умов життя

Змінна	ЕД	ЗЖ	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Збагненність	Керованість	Осмисленість	Почуття зв'язності	Довіра до себе	ТН	ІТН	МІТН
Емоційний дискомфорт	1,00	- 0,76	- 0,20	- 0,07	- 0,17	- 0,16	- 0,63	- 0,75	- 0,07	- 0,76	- 0,61	- 0,36	- 0,15	- 0,03
Задоволеність життям	- 0,76	1,00	0,28	0,14	0,23	0,24	0,53	0,66	0,08	0,66	0,57	0,34	0,19	0,00
Залученість	- 0,20	0,28	1,00	0,78	0,55	0,94	0,25	0,35	- 0,07	0,31	0,26	0,23	0,07	- 0,07
Контроль	- 0,07	0,14	0,78	1,00	0,52	0,90	0,10	0,21	- 0,06	0,16	0,15	0,12	0,02	- 0,01
Прийняття ризику	- 0,17	0,23	0,55	0,52	1,00	0,70	0,22	0,24	- 0,04	0,23	0,21	0,12	0,24	- 0,13
Життєстійкість	- 0,16	0,24	0,94	0,90	0,70	1,00	0,21	0,31	- 0,06	0,26	0,24	0,18	0,09	- 0,06
Збагненність	- 0,63	0,53	0,25	0,10	0,22	0,21	1,00	0,61	- 0,07	0,81	0,51	0,45	0,13	- 0,03
Керованість	- 0,75	0,66	0,35	0,21	0,24	0,31	0,61	1,00	0,01	0,88	0,70	0,37	0,11	0,05
Осмисленість	- 0,07	0,08	- 0,07	- 0,06	- 0,04	- 0,06	- 0,07	0,01	1,00	0,26	0,01	- 0,19	0,03	- 0,16
Почуття зв'язності	- 0,76	0,66	0,31	0,16	0,23	0,26	0,81	0,88	0,26	1,00	0,65	0,37	0,13	- 0,04
Довіра до себе	- 0,61	0,57	0,26	0,15	0,21	0,24	0,51	0,70	0,01	0,65	1,00	0,35	0,21	0,05
ТН	- 0,36	0,34	0,23	0,12	0,12	0,18	0,45	0,37	- 0,19	0,37	0,35	1,00	0,08	- 0,09
ІТН	- 0,15	0,19	0,07	0,02	0,24	0,09	0,13	0,11	0,03	0,13	0,21	0,08	1,00	- 0,10
МІТН	0,03	0,00	- 0,07	- 0,01	- 0,13	- 0,06	- 0,03	0,05	- 0,16	- 0,04	0,05	- 0,09	- 0,10	1,00

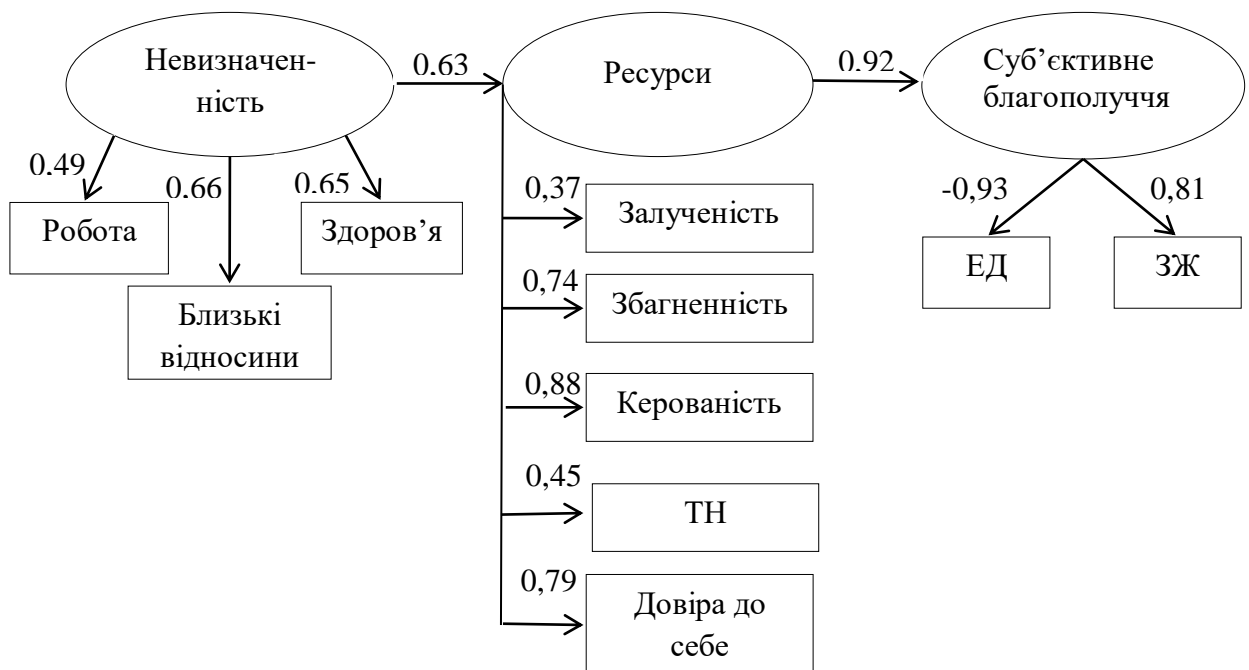
## ДОДАТОК Т

Модель опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя в непередбачуваних умовах життя.



Показники придатності моделі:  $p=0,000$ , RMSEA 0,115, GFI 0,835, AGFI 0,725, CFI 0786

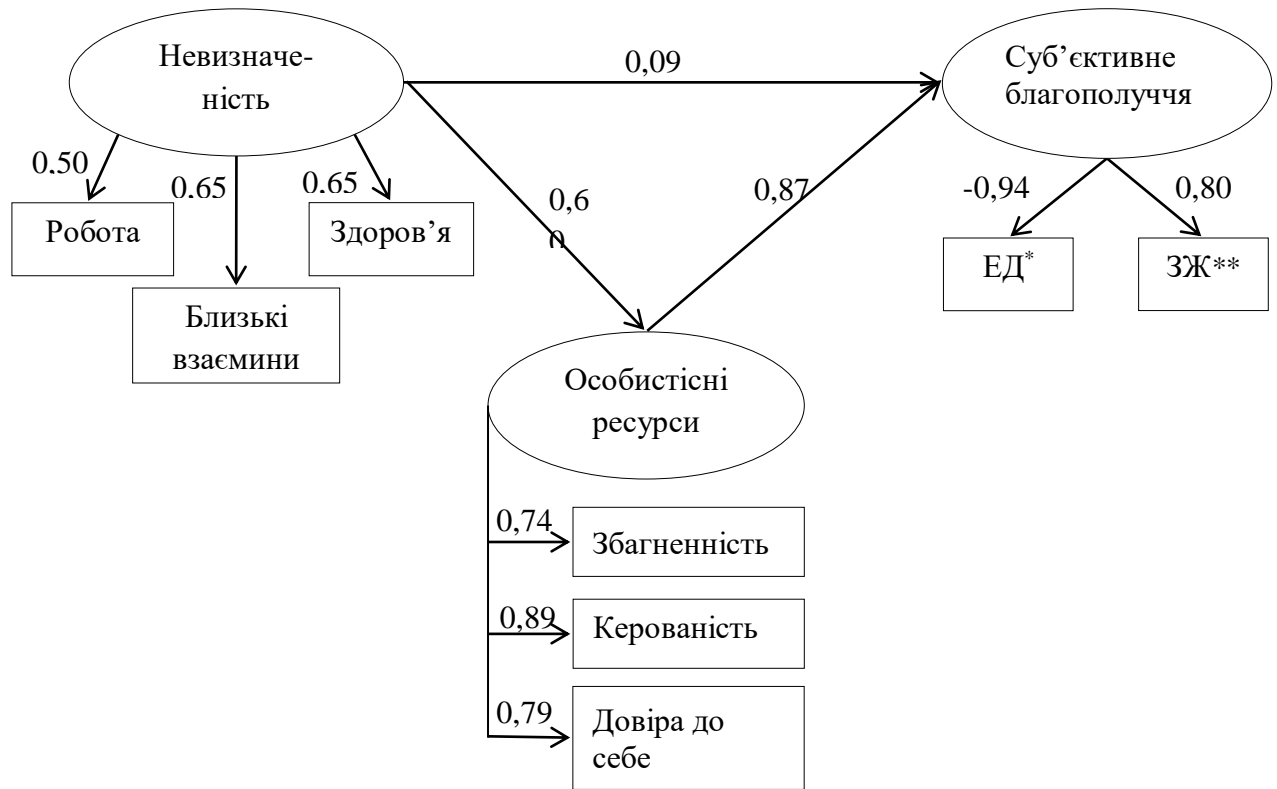
Модель опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя в непередбачуваних умовах життя.



Показники придатності моделі:  $p=0,000$ , RMSEA 0,080 GFI 0,925, AGFI 0,875, CFI 0,946

## ДОДАТОК У

Модель часткового опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя в непередбачуваних умовах життя.

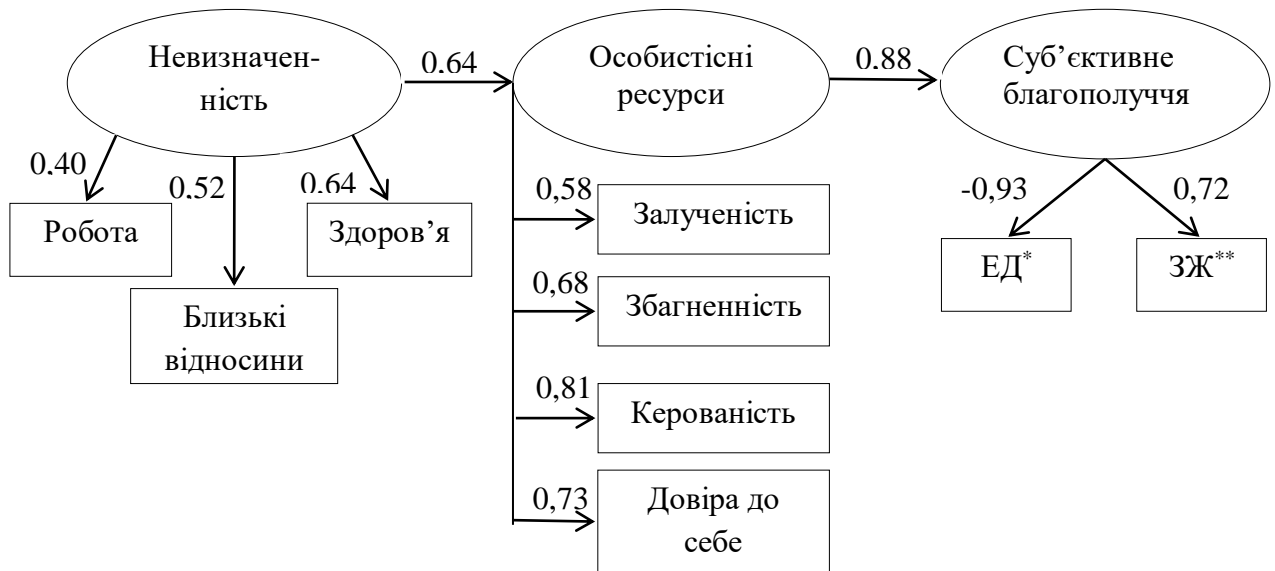


\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Показники придатності:  $p=0,024$ , RMSEA 0,026, GFI 0,957, AGFI 0,909, CFI 0,980

## ДОДАТОК Ф

Модель опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя в різних умовах життя.

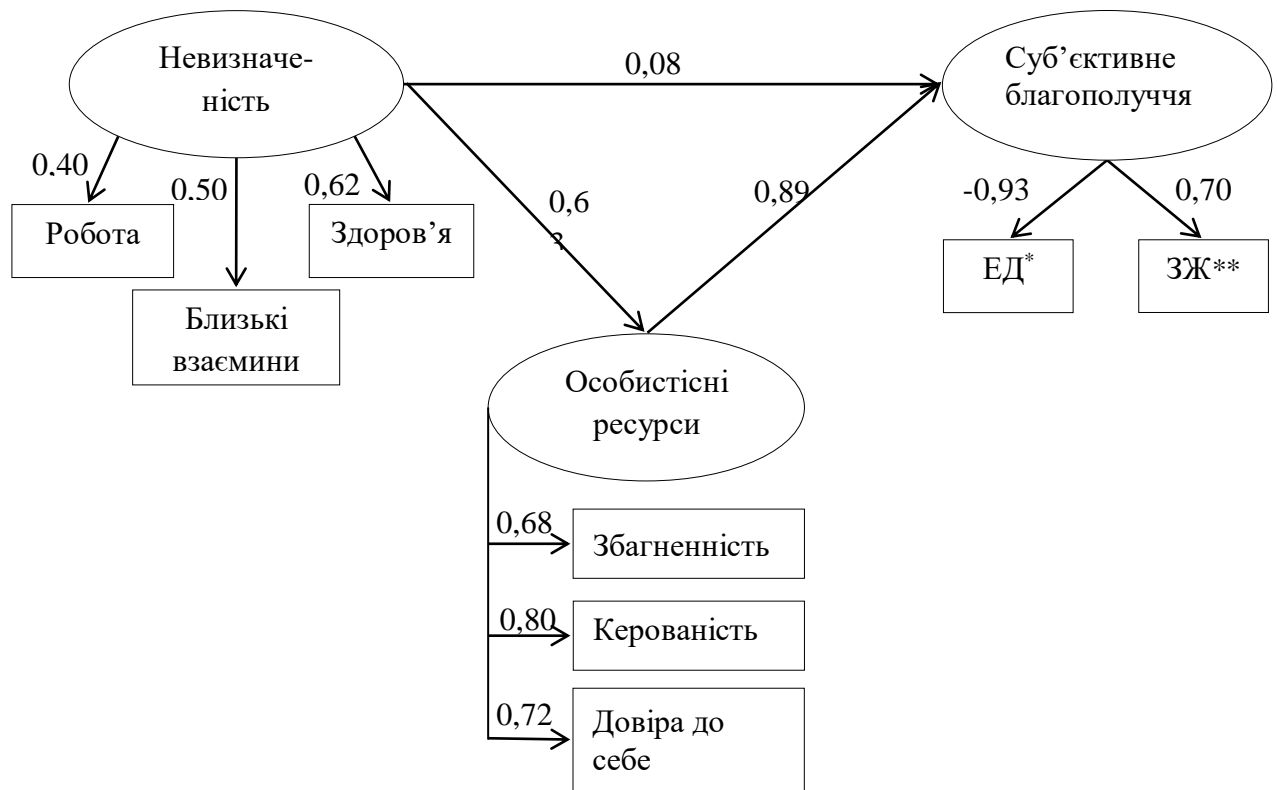


\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Показники придатності:  $p=0,177$ , RMSEA 0,000, GFI 0,985, AGFI 0,972, CFI 0,984

## ДОДАТОК X

Модель часткового опосередкованого впливу невизначеності життя на психологічне благополуччя в різних умовах життя.



\*ЕД – емоційний дискомфорт; \*\* ЗЖ – задоволеність життям

Показники придатності:  $p=0,07$ , RMSEA 0,000, GFI 0,987, AGFI 0,972, CFI 0,993

## ДОДАТОК Ц

1. Медитативна частина. Почніть дихати і спостерігати, як подих наповнює Вас життям, як воно приносить енергію. Закриваючи очі, уявляйте як Ви опиняєтесь всередині якогось кола, простору Вашої внутрішньої енергії і енергії навколо Вас (вона може мати колір). Відчуйте це своє місце. На що схожий цей внутрішній простір, які кольори, структури йому властиві. Що Вам подобається в ньому? Чи є звуки або там тиша і Ви чуєте звук свого серця? Вдихайте і спостерігайте за вашим місцем.

Зараз Ви відчуваєте як щось хороше, ресурсне з Вашого минулого знаходиться поруч. Ви бачите це перед собою (це може бути перше побачення, покупка чогось значущого, сніданок приготовлений мамою та ін. – психолог може запропонувати перераховувати варіанти або залишити клієнта зі своїми фантазіями) в образі яскравого світла за Вашою спиною.

Тепер Ви відчуваєте як щось хороше з Вашого майбутнього торкається до Вас (може це успіх, визнання, знаходження рішення в складній ситуації). Дозвольте майбутньому наповнити Вас. Зауважте, що за Вашою спиною стоїть хороше минуле, попереду Ви бачите і відчуваєте майбутнє. Це наповнює і Ви відчуваєте свою силу і розумієте, що маєте ресурси. Перебуваючи в цьому стані, подивіться на своє життя, на її дизайн і запитайте, що з цього Ви вже можете привнести в своє життя, в свою реальність.

2. Аналіз ресурсів. Слід усвідомлювати, що не варто лякатися помилок і невдач, над ними необхідно працювати. Подумайте про власні ресурси і про те, як застосовуєте і, як будете їх застосовувати. Працюйте з цим завданням не менш 30 хвилин.

Ресурс	Застосування
1.	1.
..	..
..	..

3. Проектування життя. Подумайте про своє життя, про те де Ви зараз, опишіть як можна докладніше ситуацію тут і зараз і спроєктуйте подальше життя.

Протягом часу відповідайте та записуйте відповіді на запитання: Чого ви хочете? Чи вважаєте Ви себе безпорадним? Які кроки Ви робите, щоб йти до життя, яке хочете? Як то, про що Ви пишете, відповідає проекту власного життя? Які ресурси найбільш важливі?

Відчуйте відчуття потоку, як ніби щось велике тримає Вас, прискорює, наповнює, просуває в життя, приймайте нові знання та впливайте на життя, беручи відповідальність. Концентруйте увагу на поточному моменті.



## ДОДАТОК Ш

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В. Н. КАРАЗІНА

61022, м. Харків, майдан Свободи, 4, факс +38 057 705-02-41, тел. +38 057 705-12-47, +38 057 707-52-31,  
E-mail: univer@karazin.ua, код ЄДРПОУ 02071205

23.10.2020 № 0501-220  
на № \_\_\_\_\_

## АКТ

## впровадження результатів наукового дослідження

Даним актом підтверджується впровадження результатів дисертаційної роботи Павленко Ганни Володимирівни за темою «Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності» на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія.

Основні результати дисертаційної роботи Павленко Г.В. розглядалися на засіданнях кафедри та методологічному семінарі з питань вивчення особистісних ресурсів психологічного благополуччя в умовах невизначеності життя, на якому підтверджено, що використання основних положень дисертаційної роботи в навчальному процесі сприяє підвищенню якості підготовки здобувачів вищої освіти в галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки. Результати визнані корисними та впроваджені у навчальний процес факультетом психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна на постійній основі у вигляді лекційних та практичних занять у рамках викладання навчальних дисциплін «Психологія здоров'я», «Кризова психологія», а також при написанні курсових робіт. Визнані можливості використання результатів дисертаційного дослідження у практичній роботі психологів щодо підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

Термін впровадження: вересень 2019 – грудень 2019, березень 2020 р. – травень 2020 р.

Новизна впроваджених результатів полягає в тому, що вперше на емпірико-діагностичному рівні демонструється опосередкований вплив суб'єктивної оцінки визначеності життя на суб'єктивне благополуччя через особистісні ресурси в різних умовах невизначеності.

Проректор з науково-педагогічної роботи



Антон ПАНТЕЛЕЙМОНОВ