

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота
Спеціальність 053-Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувача освіти 4 курсу
денної форми навчання
ОС «Бакалавр»
Кролевець Ярини Сергіївни.
Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Юрчинська Ганна Кирилівна

Допущено до захисту на ЕК № 1
Протокол засідання кафедри № ____
від _____ травня 2024р.
завідувачка кафедри загальної психології
_____ Ганна ЮРЧИНСЬКА

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЇХНЬОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ.....	8
1.1. Суб'єктивне благополуччя особистості.....	8
1.1.1. Підходи до визначення благополуччя.....	10
1.2. Копінг-стратегії.....	16
1.2.1. Зв'язок копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя особистості.....	19
1.3. Толерантність до невизначеності.....	22
1.3.1. Зв'язок толерантності до невизначеності і суб'єктивного благополуччя особистості	26
1.4. Висновки до Розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	30
2.1. Опис вибірки.....	30
2.2. Методики.....	30
2.2.1. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)).....	30
2.2.2. Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS))	31
2.2.3. Виявлення толерантності до невизначеності.....	32
2.3. Хід дослідження.....	33

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	34
3.1. Представлення та аналіз результатів дослідження.....	34
3.1.1. Описові статистики.....	34
3.1.2. Кореляційний аналіз.....	39
3.1.3. Регресійний аналіз.....	41
3.2 Висновки до Розділу 3	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останні десятиліття феномен психологічного благополуччя привернув увагу як українських так і зарубіжних вчених. Bradburn та Noll (1969) досліджували структуру психологічного благополуччя. Diener та ін. (1985) розглядав суб'єктивне благополуччя в контексті позитивної психології та щастя. Феномен суто суб'єктивного благополуччя особистості вивчали також Курова, А. В. (2015), Лукасевич, О. А. (2017), Коробка, І. М. (2022). Зарубіжні дослідники, такі як Parker та Endler (1992), Ryff С. (1995), та Seligman (2012), вивчали різні аспекти та структурні моделі благополуччя. У свою чергу, українські вчені, серед яких Зелінська, С. Ф. (2012), Пахоль Б.Є., Радько, О. В. (2019), Сердюк, Л. (2021) також досліджували феномени психологічного та суб'єктивного благополуччя, звертаючи увагу на особливості українського контексту. Гезун, В. В. (2022) розглядав психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Дослідження копінг-стратегій та їх впливу на психологічне благополуччя також були важливими. Роботи Folkman та Moskowitz (2000), Krohne, Н. (2001), Sanjuán, Р., & Ávila, М. (2019), Жарікова, С. Б. (2017), та Олефір, В. О. (2011) вказують на значущість цих стратегій у вирішенні проблем та стресу. Карамушка, Л. М. (2023) та Кириченко, В. В. (2023) досліджували особливості зв'язку між благополуччям особистості та копінг-стратегіями в умовах війни.

Крім того, толерантність до невизначеності та її зв'язок з благополуччям Budner, S. (1962), Furnham, А., & Marks, J. (2013), Биковської, Д. С. (2020), Клепікової, О. В. (2021), Кузікової, С. Б. (2018), Омельченка, Л. М. (2015), та Павленка, Г. В. (2018, 2019).

В реаліях сучасної України дослідження психологічного благополуччя є актуальним як ніколи. За останні роки, на тлі пандемії COVID-19 та повномасштабного військового вторгнення росії в Україну, рівень задоволеності життям і психологічного благополуччя населення значно

знизився. Ці обставини створюють критичні умови та спричиняють величезне психологічне навантаження для багатьох людей, викликаючи підвищений рівень стресу, тривоги та інших негативних психологічних станів. У зв'язку з цим, виникає потреба в глибокому дослідженні феномену психологічного благополуччя, його структури, чинників та факторів, що впливають на нього.

Розуміння чинників, які сприяють або перешкоджають психологічному благополуччю, дає нам можливість розробляти ефективні стратегії підтримки та покращення ментального здоров'я населення в цей неспокійний час. Ретельно досліджуючи компоненти та детермінанти психологічного благополуччя, ми можемо отримати цінну інформацію про те, як люди можуть зберегти свою психічну рівновагу та стійкість до несприятливих впливів і стресорів. Це включає розгляд як індивідуальних, так і соціальних ресурсів, які можуть бути використані для підтримки психологічного благополуччя. Одними із важливих факторів, від яких залежить наша здатність підтримувати психологічне благополуччя у сучасних непередбачуваних умовах життя є оптимальність копінг-поведінки та рівень толерантності до невизначеності. Копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесі адаптації до складних життєвих ситуацій, дозволяючи індивідам ефективно справлятися з проблемними ситуаціями та стресовими факторами. Висока толерантність до невизначеності, у свою чергу, забезпечує здатність приймати рішення в умовах нестабільності та змін, що є особливо важливим у сучасних реаліях українців.

Дослідження психологічного благополуччя молоді в цьому контексті є одним із найважливіших напрямів сучасних психологічних досліджень. Особи юнацького віку, як соціально активна група, часто перебувають на етапі формування свого життя та відчувають особливий тиск через необхідність адаптації до швидкозмінних умов, що вимагає від них високої гнучкості та стресостійкості. Дослідження в цій сфері можуть допомогти розробити цільові інтервенції та програми підтримки, спрямовані на підвищення рівня загального благополуччя серед молоді. Крім того, дослідження в цій галузі можуть

сприяти розробці більш ефективних психологічних і освітніх програм, які будуть допомагати молодим людям краще орієнтуватися у складних ситуаціях і підтримувати своє психологічне благополуччя в умовах постійних проблем. Це, в свою чергу, буде сприяти формуванню більш стійкого та здорового суспільства, здатного протистояти викликам сучасного світу.

Підсумовуючи, актуальність дослідження психологічного благополуччя в сучасних умовах України є надзвичайно високою, і це дослідження може мати значний вплив на розробку стратегій підтримки ментального здоров'я населення в умовах кризи.

Мета дослідження: вивчити зв'язок між суб'єктивним благополуччям особистості, копінг-стратегіями та толерантністю до невизначеності. Охарактеризувати особливості суб'єктивного сприйняття людиною свого благополуччя та вплив на нього таких чинників, як копінг-стратегії та толерантність до невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичне дослідження з метою визначення впливу копінг стратегій та толерантності до невизначеності на суб'єктивне благополуччя особистості.
2. Розкрити особливості взаємозв'язку копінг-стратегій, толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя.
3. Розкрити вплив копінг-стратегії та толерантність до невизначеності на суб'єктивного благополуччя особистості
4. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя особистості на основі вивчення копінг стратегій та толерантності до невизначеності.

Виходячи з мети та завдань дослідження нами було висунуто такі **припущення:**

1. Суб'єктивне благополуччя особистості та копінг-стратегії взаємопов'язані.

2. Суб'єктивне благополуччя особистості та толерантність до невизначеності взаємопов'язані.
3. Проактивні копінг-стратегії є чинником суб'єктивного благополуччя особистості.
4. Толерантність до невизначеності є чинником суб'єктивного благополуччя особистості.

Об'єкт: суб'єктивне благополуччя особистості.

Предмет: копінг-стратегії і толерантність до невизначеності як чинники суб'єктивного благополуччя особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження нами використаний комплекс методів:

1. Методика “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ББІСГ” (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)).
2. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)).
3. Опитувальник “Виявлення толерантності до невизначеності”.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЇХНЬОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

1.1 Суб'єктивне благополуччя особистості

Суб'єктивне психологічне благополуччя відображає відчуття задоволеності власним життям, яке виникає в результаті позитивного розвитку особистості та її функціонування. Багато авторів визначають благополуччя та його складові по-різному. Розділяють психологічне благополуччя та суб'єктивне благополуччя. В цьому розділі ми розглянемо та проаналізуємо актуальні наукові джерела та сформулюємо науково-теоретичне підґрунтя для проведення дослідження.

Поняття психологічно благополуччя було введено в психологію американським соціологом Норманом Бредберном. У своєму дослідженні Бредберн акцентував увагу на способах розуміння психологічних реакцій звичайних людей на стрес та навантаження повсякденного життя, фокусуючись на взаємозв'язку між життєвою ситуацією та психологічними реакціями на цю ситуацію. Він визначав психологічне благополуччя як “суб'єктивне відчуття щастя і загальне задоволення життям” [1]. Н. Бредберн також сформулював модель структури психологічно благополуччя, яка являє собою баланс між змінним переживанням двох видів афекту - позитивного та негативного [1]. В поняття позитивного афекту входить широкий спектр емоційних переживань, які сприймаються як приємні та бажані: щастя, задоволення, ентузіазм, натхнення, впевненість, спокій, любов, цікавість, надія. Натомість негативним афект охоплює події, що викликають у нас такі негативні емоції як гнів, страх, розчарування, сум, тривога, сором, відчуття провини, тощо. Високий рівень

психологічного благополуччя спостерігається, якщо позитивний афект переважає над негативним, що і створює відчуття щастя. Низький рівень психологічного благополуччя спостерігається у разі, коли негативний афект перевищує позитивні переживання. В такому визначенні наше суб'єктивне благополуччя залежить не лише від того, що з нами стається, а від того, як ми на це реагуємо та як ми це сприймаємо.

Разом з тим, Ед Дінер у своїх працях вводить концепт “суб'єктивного благополуччя”, яке визначається когнітивною та афективною оцінкою людиною свого життя. Когнітивна оцінка відображає розуміння та оцінку різних аспектів життя, таких як задоволеність роботою, стосунками, здоров'ям тощо. Афективна оцінка відображає емоційні переживання та стани, які виникають при згадці про різні сфери життя. Модель суб'єктивного благополуччя Дінера являє собою комплексну структуру, яка охоплює різні аспекти загального благополуччя людини. Модель складається з трьох основних компонентів: наявність позитивних емоцій, відсутність негативних емоцій та задоволеність власним життям. Кожен з трьох компонентів у свою чергу може бути розібраний на окремі складові. Спектри позитивних та негативних емоцій – на окремі емоційні переживання, а загальна задоволеність життям – на задоволення його різними сферами: сім'я, дружба, робота і так далі. Дінер наголошує, що для розуміння суб'єктивного благополуччя людини важливо розглядати всі три компоненти цілісно. (E. Diener, 1984,) [4].

Суб'єктивне благополуччя особистості (СБО) є ключовим компонентом щастя і воно охоплює загальну оцінку особистістю свого життя, включаючи емоційні переживання та когнітивні судження. На суб'єктивне благополуччя впливають різні фактори, такі як характеристики особистості, життєві обставини та діяльність особистості.

Моделі Бредберна та Дінера є подібними тим, що визначають емоційні переживання як основний чинник благополуччя. Дінер розширює цю структуру додаючи задоволеність життям. Саме в цьому і полягає суб'єктивність

благополуччя в представлених моделях. Незалежно від об'єктивної кількості позитивних чи негативних подій їх сприйняття буде відрізнятися у кожній людини. Відмінність у характеристиках і особливостях особистості, у вміннях та попередньому досвіді, у доступних психологічних ресурсах, у поведінкових особливостях, у світосприйнятті та самосприйнятті буде впливати на те як людина оцінюватиме своє життя та події, що в ньому відбуваються. Підсумовуючи сказане, ми бачимо, що наше суб'єктивне благополуччя залежить від того, як ми сприймаємо, оцінюємо та реагуємо на те, що з нами відбувається. Наші способи реакції будуть відрізнятися та залежати від багатьох факторів, таких як риси характеру, особливості особистості, способи подолання стресу та складних ситуацій, схильність до оптимізму тощо.

1.1.1 Підходи до визначення благополуччя

У своїх трактуваннях благополуччя Дінер та Бреберн надавали перевагу гедоністичному підходу, згідно з яким головною ціллю життя людини визначають уникнення страждань та отримання задоволення. Для розгляду та дослідження благополуччя гедоністичний підхід використовує категорії задоволення: незадоволення, позитивні та негативні емоції. Людина вважається благополучною лише тоді, коли вона переживає позитивні емоції та є задоволеною своїм життям.

Під час розробки шкали для вимірювання глобальної задоволеності життям, (Satisfaction With Life Scale (SWLS)) Е. Дінер і Р. Ларсен визначили, що досліджуванні демонстрували позитивні емоції незалежно від впливу життєвого досвіду [3]. Отже, схильність до виявлення позитивних реакцій може бути постійною поведінковою характеристикою або особистісною рисою. Особистість, що схильна позитивно реагувати, переживатиме позитивні емоції навіть у негативних ситуаціях. Таким чином, згідно з моделлю Дінера позитивні

афекти переважатимуть негативні та задоволеність життям буде на високому рівні. Тобто рівень благополуччя може залежати від особистісних характеристик та рис особистості [11]. Протягом останнього десятиліття було проведено значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення факторів, які впливають на суб'єктивне благополуччя. Риси особистості, такі як: екстраверсія, невротизм, поступливість, відкритість до досвіду та сумлінність — були одними з важливих змінних серед цих факторів. Дослідження показали, що ці риси відігравали вирішальну роль у суб'єктивному благополуччі. Невротизм негативно передбачав суб'єктивне благополуччя, тоді як поступливість і екстраверсія були позитивними предикторами суб'єктивного благополуччя [8].

На противагу гедоністичному підходу виділяють евдемоністичний підхід. Засновниками евдемоністичного підходу є гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс [38]. На їхню думку, людина, маючи свободу волі, здатна досягти психологічно благополуччя шляхом самоактуалізації. В евдемоністичному підході, на відміну від гедоністичного, головними категоріями та елементами благополуччя є особистісний ріст і самореалізація. Благополуччя розглядається як показник позитивного функціонування особистості.

Людмила Сердюк вивчала внутрішні ресурси психологічного благополуччя. Вона визначила, що благополуччя детермінується багатьма компонентами, такими як: “особистісна автономія, самовираження, цілеспрямованість, позитивні взаємини та самоефективність” [39]. Основними факторами, що сприяють психологічному благополуччю, є автономія (відчуття контролю над своїм життям), особистісний ріст (прагнення до самовдосконалення) та когерентність (зрозуміле та логічне бачення світу). Згідно з Сердюк психологічне благополуччя представляє собою не статичний стан, а динамічний процес, який залежить від системи ставлень людини до себе, світу та майбутнього.

Представники гедоністичного підходу, як-от: М. Ягода, К. Ріфф, Р. Район та Е. Десі — у своїх роботах наголошують на тому, що психологічне

благополуччя особистості складається таких компонентів психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини.

Британська психологиня Марі Ягода виокремлює шість основних вимірів психологічного благополуччя, які охоплюють різні аспекти особистості:

1. самоприйняття: здатність особистості приймати свої особистісні;
2. особистісний ріст: процес самовдосконалення та розвитку особистості;
3. автономність: відчуття незалежності у прийнятті рішень від інших;
4. компетентність щодо навколишнього соціального середовища: здатність до соціальної адаптації та ефективного вирішення проблем.
5. інтегрованість: здатність впоратися зі стресовими ситуаціями;
6. точність сприйняття реальності: соціальна сприйнятливість, здатність бачити світ таким яким він є;

Однією з найбільш відомих евдемоністичних моделей благополуччя є модель психологічного благополуччя Керол Ріфф, яку дослідниця розробила спираючись на роботу Ягоди [16]. В ній показниками позитивного функціонування особистості є:

1. самоприйняття: здатність особистості приймати свої особистісні;
2. особистісний ріст: процес самовдосконалення та розвитку особистості.
3. автономність: відчуття незалежності від інших у прийнятті рішень;
4. компетентність у керуванні середовищем;
5. позитивні стосунки з іншими: здатність встановлювати та підтримувати здорові взаємини з іншими людьми;
6. наявність мети в житті: відчуття напрямку та цілей у житті, що надають сенсу та мотивації;

В евдемоністичній моделі Р. Райана і Е. Десі (R. M. Ryan, E. L. Deci, 2001) представлено лише три компоненти:

1. самодетермінація: внутрішнє відчуття контролю та вільного вибору, що дозволяє особистості відчувати себе автономною та впевненою у своїх діях.

2. компетентність: відчуття власної здібності та ефективності у досягненні поставлених цілей та розв'язанні завдань.
3. позитивні стосунки: налагоджені та підтримуючі взаємини з іншими людьми.

Зрівнявши ці моделі можна побачити, що вони містять спільні елементи, та кожна розглядає благополуччя під власним кутом. Ягода фокусується на особистісному розвитку та адаптації до середовища. Ріфф в свою чергу, взявши за основу модель Ягоди, робить акцент на соціальних аспектах та сенсі життя як чинниках благополуччя. Модель Райана та Десі зосереджується на внутрішній мотивації, здатності та соціальній підтримці. Ці моделі, хоча і схожі, демонструють різницю у розумінні психологічного благополуччя, що виявляється навіть у межах одного підходу.

Вибір підходу до розуміння благополуччя є ключовим у дослідженні цього явища. Перший підхід розглядає благополуччя як суб'єктивну задоволеність життям та відчуття позитивних емоцій. Другий підхід акцентує увагу на рівні функціональності особистості, досягнутому шляхом саморозвитку та самоактуалізації. Однак, чи можуть ці підходи існувати автономно один від одного і не бути взаємопов'язаними? Обидва підходи слід розглядати як дві сторони однієї медалі, які відображають різні аспекти одного явища. Таким чином, можна припустити, що загальне благополуччя є інтегративним показником, який включає як психологічне, так і суб'єктивне благополуччя, або ж термін суб'єктивне благополуччя означає лише суб'єктивну оцінку психологічного.

Висновки М. Селігмана [15] та його дослідницької групи розкривають важливі аспекти динаміки між гедоністичними та евдемоністичними підходами. Селігман та його колеги довели, що люди, які займаються гедоністичними заняттями, такими як розваги та відпочинок, схильні відчувати численні приємні відчуття, підвищений рівень енергії та знижений рівень негативних емоцій. Таким чином, позитивний ефект переважає над негативним і рівень

задоволеністю життям є високим. У певному часовому проміжку такі люди справді можуть почуватися більш щасливими порівняно з тими, хто віддає пріоритет евдемоністичним цінностям, проте це щастя швидкоплинне й залежить від зовнішніх подразників, в тому числі й таких, як дозвілля та розваги. Розглядаючи довгострокову перспективу, люди, які ведуть евдемоністичний спосіб життя, зосереджений на особистісному зростанні, розвитку навичок і пошуку сенсу, як правило, повідомляють про вищий рівень задоволеності життям. Евдемоністичного благополуччя легше досягти через розвиток особистості, відточування здібностей і пошуки екзистенційної значущості [38].

Згідно з теорією Селігмана, задоволеність життям полягає у співвідношенні наявної і бажаної ситуації, і також ґрунтується на суб'єктивній оцінці кожної людини. Селігман стверджував, що щастя, тобто задоволеність життям, в якій і полягає благополуччя, можна досягти як гедоністичним шляхом так і евдемоністичним, а краще обома.

Модель щастя (PERMA) [11], яку побудував Селігман складається з п'яти елементів:

- Позитивні емоції
- Залученість
- Стосунки
- Значення
- Досягнення

(англ.)

- Positive emotion
- Engagement
- Relationships
- Meaning
- Accomplishments

Узагальнюючи цю модель, можна сказати, що для здобуття щастя необхідно прожити життя сповнене позитивних емоцій та задоволення; бути залученим до життя та подій, що в ньому відбуваються, та будувати здорові позитивні стосунки з людьми; жити осмисленим життям, досягаючи цілей та саморозвитку.

Модель PERMA найбільш повно розкриває поняття благополуччя. Селігман не відокремлює два підходи один від одного а поєднує їх, дозволяючи їм доповнити одне одного. Таким чином, ми можемо розглядати поняття благополуччя всебічно.

Подібний підхід до феномену благополуччя висловлюють П. Фесенко та Т. Шевеленкова: "...феномен психологічного благополуччя вони трактують як суб'єктивне явище, цілісне переживання, виражене в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами та позитивним функціонуванням особистості..." "Психологічне благополуччя безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання, а тому його зміст збігається із концептом суб'єктивного благополуччя" [36, с.94-95].

Б. Є. Пахоль дійшов до висновку, що суб'єктивне благополуччя є складником психологічного [36]. На його думку психологічне та суб'єктивне благополуччя відрізняються за сутністю. Психологічне благополуччя відображає стан оптимального функціонування особистості та здатність людини вести повноцінне життя і справлятися з проблемами. В той час як суб'єктивне благополуччя виражає суб'єктивну оцінку різних аспектів життя і є лише одним з вимірів психологічного. Пахоль також зауважив, що лише суб'єктивної оцінки компонентів благополуччя може бути недостатньо оскільки суб'єктивна і об'єктивна оцінки можуть відрізнитись. Тому для адекватної оцінки благополуччя необхідно враховувати обидва показники [36].

Отже, на основі теоретичного аналізу концепцій феномена благополуччя можна визначити психологічне благополуччя як стійку психологічну

властивість, яка має такі складники: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємовідносин, прагнення до саморозвитку, суб'єктивного включення в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивної самомотивації. Формується ця психологічна властивість у процесі життєдіяльності на основі психофізичного збереження функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції своєї мотивації в житті.

Надалі в даному дослідженні ми будемо притримуватись думки про те, що цілісне благополуччя складається із суб'єктивного та психологічного благополуччя. Тобто чинниками благополуччя є як і перевага позитивних переживань та суб'єктивна задоволеність життям, так і самодетермінація та особистісні особливості, такі як рівень саморозвитку, стресостійкість чи світогляд тощо, завдяки яким людина здатна досягати психологічного благополуччя. На меті у нас стоїть дослідити саме суб'єктивне позиція особистості щодо оцінки компонентів благополуччя, та вплив на благополуччя таких чинників благополуччя як копінг стратегії та толерантність до невизначеності.

1.2 Копінг-стратегії.

Копінг-поведінка — це не просто реакція на екстремальні ситуації. Вона охоплює широкий спектр стратегій, які людина використовує для подолання будь-яких стресових факторів, як повсякденних, так і надзвичайних [23]. На відміну від фізіологічного чи медичного підходу до подолання стресу, копінг-поведінка зосереджена на психологічних аспектах.

Копінг – це зусилля, спрямовані на зміну взаємодії з довкіллям, наприклад: пошук альтернативних шляхів досягнення мети, уникання стресогенних ситуацій, та зниження емоційних переживань за допомогою релаксаційних технік, когнітивної переоцінки ситуації.

Копінг-механізми проявляються на трьох рівнях:

1. Когнітивний: оцінка ситуації, пошук причин стресу, планування дій.
2. Емоційний: регулювання емоцій, як-от: тривоги, гніву, розчарування.
3. Поведінковий: активні дії з подолання стресу, наприклад: пошук допомоги, зміна способу життя.

Існує багато різних класифікацій копінг-стратегій [23][12], але деякі з найпоширеніших виділяють такі базові копінг-стратегії:

- Розв'язання проблем: активний пошук способів вирішити проблему.
- Пошук соціальної підтримки: звернення за допомогою до друзів, родини або фахівців.
- Уникнення: спроба ігнорувати або відволіктися від проблеми.

Крім базових копінг-стратегій, деякі дослідники пропонують розширити цю класифікацію, включивши до неї додаткові механізми подолання стресу:

Норман С. Ендлер та Джеймс Д. Паркер [12] класифікували копінг-стратегії на три основні виміри: стратегія, орієнтована на емоції; стратегія, орієнтована на завдання; стратегія, орієнтована на уникнення. Вони також розширили поняття стратегії уникнення окресливши соціальне відволікання (уникнення шляхом пошуку інших людей) та відволікання (уникнення шляхом пошуку іншого заняття).

Ендлер та Паркер також розробили опитувальник, де представили таку класифікацію копінг стратегій:

1. Орієнтація на вирішення завдання (активне використання особистісних ресурсів для пошуку ефективних способів розв'язання проблеми);
2. Соціальне відволікання (пошук підтримки і допомоги у розв'язанні проблеми серед оточення: сім'я, друзі, колеги);
3. Спрямованість на емоції (зосередження на негативних емоціях, які викликає проблемна ситуація);
4. Уникнення (втеча від контакту з навколишнім світом, ігнорування, витіснення, прагнення уникнути необхідності вирішити проблему);

5. Відволікання (зосередження на інших видах діяльності, що дають можливість забути про проблему)[24].

Річард Лазарус та Сьюзан Фолкман виділили такі копінг-стратегії: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового розв'язання проблеми, стратегія позитивної переоцінки [9].

Важливо зазначити, що не існує універсального підходу до копіngu. Те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Ефективні копінг-механізми можуть змінюватися залежно від конкретної ситуації, особистих характеристик та доступних ресурсів.

Оскільки вибіркою нашого дослідження є саме студенти важливо розглянути вплив стресу на їхнє психологічне благополуччя. Стрес є невід'ємною частиною життя студентів, яка може суттєво впливати на їхнє психологічне благополуччя та академічну успішність. З одного боку, помірний рівень стресу може мотивувати до навчання, підвищувати стійкість та сприяти особистісному зростанню. З іншого боку, хронічний або надмірний стрес може призвести до виснаження, тривоги, депресії, проблем з концентрацією уваги, порушень сну та інших негативних наслідків. Людина, що зазнає хронічного стресу та не здатна впоратися зі стресовими ситуаціями, буде страждати не лише від зниження задоволеності життям через постійне переживання негативних емоцій, а і через знижену функціональність, низьку мотивацію до саморозвитку тощо. Негативні наслідки хронічного стресу поширюються на всі аспекти життя особистості, тому важливо вміти використовувати адекватні коупінг-стратегії, що дозволятимуть підтримувати загальне благополуччя на високому рівні.

Важливо підкреслити, що копінг-механізми, незалежно від їх типу, завжди спрямовані на регулювання емоцій та адаптацію до вимог ситуації. Тому копінг можна розглядати як невід'ємну частину емоційного процесу. С.

Фолкман, Дж. Т. Московіц зосереджуючи своє дослідження на позитивних наслідках копінгу визначають, що копінг стратегія, спрямована на розв'язання проблем, постійно й позитивно асоціюється з емоційним благополуччям, тоді як стратегія уникнення систематично пов'язується з більшим негативним впливом [6]. Лазарус зазначив можливість того, що дії подолання можуть змінюватися залежно від мотивації індивіда в конкретному контексті. Дійсно, мотивація та подолання нерозривно пов'язані, оскільки те, як люди реагують на труднощі, залежить не лише від оцінки таких ситуацій і ресурсів для їх вирішення, а й від цілей людей у цих ситуаціях [17].

Саме копінг-поведінка визначає, як людина справляється зі стресом та його наслідками. Ефективні стратегії копінгу допомагають:

- Знизити рівень стресу: емоційні та поведінкові стратегії, як-от: релаксація, фізичні вправи та спілкування з близькими — можуть безпосередньо знижувати рівень гормонів стресу в організмі.
- Змінити когнітивну оцінку ситуації: когнітивні стратегії, як-от: раціоналізація, позитивне мислення та переосмислення ситуації— можуть допомогти людині бачити стресову подію в більш сприятливому світлі.
- Підвищити стійкість: поведінкові стратегії, як-от: планування, вирішення проблем та пошук підтримки— можуть допомогти людині краще підготуватися до стресових ситуацій та ефективніше їх долати.

1.2.1 Зв'язок копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя особистості

Проведений теоретичний аналіз різних підходів до визначення благополуччя свідчить, що благополуччя є багатогранним та залежить від комплексу факторів. Згідно з моделлю Дінера, одним з ключових чинників

благополуччя є переважання позитивних досвідів, ситуацій та емоцій над негативним. Однак, наше сприйняття негативної ситуації та її вплив на наш емоційний стан значною мірою залежить від нашої здатності ефективно впоратись з такою ситуацією. Тобто благополуччя, хоча й описується як стійка характеристика людського буття, насправді динамічно пов'язане із здатністю людини долати стресові фактори. Ця динаміка проявляється через особливості копінг-поведінки — набору стратегій, які людина використовує у ситуаціях, що загрожують її фізичному, особистісному та соціальному благополуччю.

Ці стратегії охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, й саме від їхньої ефективності залежить успішність адаптації до мінливих умов життя. Психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, постаратися уникнути або звикнути до неї і, таким чином, нейтралізувати негативну, стресову дію ситуації [20].

Використання ефективної копінг поведінки для подолання стресової ситуації може позитивно впливати на рівень благополуччя з низки причин:

1. Успішне вирішення проблеми:

- Підвищує самооцінку та мотивацію у подальшій діяльності.
- Знижує рівень наслідкового стресу.
- Дозволяє людині ефективно продовжувати діяльність.

2. Розвиток стійкості:

- Ефективні копінг-механізми дають впевненість у своїх силах.
- Допомагають долати навіть найскладніші життєві виклики.

3. Покращення емоційного стану:

- Знижує рівень тривоги та депресії.
- Сприяє розвитку позитивного мислення.

4. Підвищення якості життя:

- Здатність долати стрес може покращити загальне самопочуття.

- Позитивно впливає на стосунки та продуктивність у всіх сферах життя.

Тобто використання адаптивних копінг механізмів позитивно впливає не лише на емоційну сферу, а й на саморозвиток, автономність особистості та діяльність, пов'язану з досягненням мети. Зважаючи на це, можна сказати, що здатність використовувати ефективні копінг-стратегії є одним з ключових факторів для підтримання високого рівня задоволеності життям.

Наукові дані підтверджують зв'язок між стратегіями подолання стресу та благополуччям. [20][12][11] Дослідження показали, що вибір позитивних копінг-стратегій безпосередньо впливає на самопочуття людини. Наприклад, активна зосередженість на розв'язанні проблем (активне вирішення проблеми) пов'язана зі зниженням рівня вигорання [12]. Сердюк визначила, що актуалізація внутрішніх психологічних ресурсів сприяє психологічному благополуччю [39].

Рудольф Мос та Чарльз Галагн у своєму дослідженні [13] виявили два ключові типи копінг-стратегій, які є важливими предикторами психологічного благополуччя в широкому спектрі ситуацій.

- 1) активні спроби вирішити проблему;
- 2) спроби, спрямовані на відхід, усунення, уникнення проблемної ситуації [13].

При чому проактивні стратегії направлені на вирішення проблеми пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя на відміну від стратегій уникнення. Інші дослідження виявили подібний зв'язок між стратегіями подолання та різними аспектами благополуччя, зокрема:

- Якість трудового життя: ефективні стратегії подолання можуть значно покращити досвід роботи людини.
- Загальне самопочуття: вибір здорових механізмів подолання може покращити загальне самопочуття людини в різних сферах життя.

Навпаки, негативні стратегії подолання, такі як пасивне уникнення, виявляються неефективними в управлінні стресом. Це підкреслює важливість розробки набору інструментів позитивних механізмів подолання, щоб орієнтуватися в складних ситуаціях і, зрештою, покращити загальне благополуччя [12].

Уснують дослідження, які вивчають особливість впливу копінг стратегій на благополуччя студентів. Наприклад, С. Б. Жарікова визначила [20], що взаємозв'язки проактивних копінг-стратегій із компонентами психологічного благополуччя у групах студентів-першокурсників із різним його рівнем відрізняється за змістом. Вплив проактивних копінг-стратегій на психологічне благополуччя залежить від його початкового рівня: Середній рівень благополуччя має більше значущих позитивних кореляцій, що свідчить про те, що розвиток проактивних копінг-стратегій сприяє зростанню психологічного благополуччя. Натомість низький рівень проявляє менше значущих кореляцій, як позитивних, так і негативних, що свідчить про суперечливість взаємодії між копінгами та благополуччям [20].

Під час дослідження особливостей використання копінг стратегій в стані війни з'ясувалося, що найпоширенішою копінг-стратегією серед молоді та дорослих є орієнтація на вирішення проблем, що вказує на їхню схильність до конструктивного подолання труднощів, мобілізацію власних ресурсів і відповідальне ставлення. Найменш використовуваною стратегією було «соціальне відволікання», що свідчить про небажання респондентів покладатися на допомогу з боку інших в умовах стресу [26].

1.3 Толерантність до невизначеності

Толерантність до невизначеності — це риса особистості, пов'язана з тим, як людина справляється з невизначеністю та прийняттям рішень в умовах дефіциту інформації.

Високий рівень толерантності до невизначеності характеризується готовністю індивіда ухвалювати рішення в умовах невизначеності, суперечливості, неповноти інформації, новизни ситуації та невідомості наслідків вибору. Здатність приймати, реалізовувати продуктивні рішення та продовжувати ефективну діяльність в умовах невизначеності є важливою особистісною передумовою регуляції вибору, що пов'язана з толерантністю до невизначеності.

При цьому важливо звернути увагу на поняття "інтолерантності", яке відображає індивідуальну тенденцію сприймати та інтерпретувати невизначені ситуації як загрозу або джерело дискомфорту. Інтолерантність до невизначеності часто є характеристикою авторитарної особистості, для якої незрозумілість і непередбачуваність ситуацій викликає тривогу та сприяє негативному сприйняттю таких обставин [33].

Поняття «толерантність до невизначеності» і «інтолерантність до невизначеності» були введені у психологічну науку в середині 20-го століття. Вперше терміни вживаються в роботах Ельзи Френкель-Брунsvік у рамках вивчення авторитаризму [7].

Френкель-Бранsvік (1949) визначила толерантність до невизначеності (ТН) (engl. tolerance of ambiguity, ТА) як «емоційну та перцептивну змінну особистості», яка впливає на різні аспекти життя людини, включаючи пізнання, переконання, соціальні взаємодії та вирішення проблем [7].

Дослідниця виділила такі поведінкові елементи толерантності до невизначеності:

1. стійкість до реверсування явних флуктуаційних стимулів (цей елемент стосується проблем у сприйнятті мінливого, незрозумілого або двозначного);
2. ранній вибір і підтримка одного рішення в перцептивно неоднозначній ситуації;
3. нездатність допустити можливість існування хороших і поганих рис в одній людині;
4. прийняття тверджень ставлення, що представляють жорсткий, чорно-білий погляд на життя
5. пошук впевненості;
6. жорстка дихотомія на фіксовані категорії (сприйняття світу в чорно-білих тонах, без проміжних категорій);
7. поспішне закриття та тривала закритість від незнайомих характеристик стимулів (поспішні висновки без достатнього дослідження фактів, ігнорування нової інформації на користь вже знайомих).

Таким чином, толерантність до невизначеності була задумана як помітна, багатогранна прогностична змінна в різноманітних поведінкових налаштуваннях.

Буднер (1962) визначив толерантність до невизначеності як «схильність сприймати неоднозначні ситуації як бажані» [7]. Буднер [2] також розробив відому та широко використовувану шкалу, яка складалася з 16 пунктів. Він стверджував, що кожен пункт мав відображати принаймні один з постульованих індикаторів передбачуваної загрози, а саме феноменологічного підтвердження чи заперечення, оперативного підпорядкування чи заперечення. Пункти шкали Буднера охоплювали три типи ситуацій невизначеності: новизна, складність і нерозв'язність.

Маклейн розширив концепцію, включивши контекстну інформацію, і визначив толерантність до невизначеності як “діапазон реакцій, від відхилення до притягування, на стимули, які сприймаються як незнайомі, складні,

динамічно невизначені або підлягають численним суперечливим інтерпретаціям” [7, с.718].

У сучасних дослідженнях толерантності до невизначеності розрізняють два основних типи: об'єктивна та суб'єктивна невизначеність.

Об'єктивна невизначеність стосується реальності, що є незалежною від когнітивної діяльності людини і збільшується зі зростанням складності світу. Поняття об'єктивної невизначеності базується на розумінні того, що життя є непередбачуваним і часто отримати правдивий прогноз змін в навколишньому середовищі та врахувати точний хід подій є неможливим. В світі існує занадто багато змінних, аби врахувати їх всі і дізнатись майбутнє, тому об'єктивна невизначеність буде існувати незалежно від спроб її уникнути.

Суб'єктивна невизначеність виникає через неповноту та неточність знань людини про світ. Вона визначається як відсутність або недосконалість релевантної інформації для здійснення вибору серед багатьох різних варіантів рішення та його обґрунтованого прийняття. Це може включати як об'єктивні аспекти (непередбачуваність подій), так і суб'єктивні аспекти (нестача знань або досвіду).

Будь-який тип невизначеності у будь-якій ситуації вимагає від людини використання адаптивних стратегій, які дозволяють орієнтуватися в умовах інформаційного дефіциту та приймати оптимальні рішення в умовах непередбачуваності.

Вторгнення росії та повномасштабна війна, що розгорнулась в Україні у 2022 кинула мільйони людей у вир невизначеності, зачепивши всі аспекти їхнього життя. Люди, які залишаються на території України, постійно стикаються з об'єктивною невизначеністю, що стосується їхнього потенційного виживання. Цей стан потребує від них швидкої адаптації до функціонування в таких умовах. З іншого боку громадяни України, які вимушено покинули дім та знаходяться за кордоном, можуть перебувати у стані суб'єктивної невизначеності, спричиненої браком знань та досвіду перебування в нових

умовах на новій території. Це спонукає її до додаткового навчання та пошуку інформації.

В обох випадках, управління невизначеністю вимагає розвитку когнітивних та емоційних навичок, таких як критичне мислення, стресостійкість та гнучкість у прийнятті рішень.

1.3.1 Зв'язок толерантності до невизначеності і суб'єктивного благополуччя особистості

Тепер, коли ми визначили, що таке толерантність до невизначеності необхідно проаналізувати наукові джерела що досліджують її зв'язок із СБО. Як ми вже визначили в попередніх розділах, існують певні умови, фактори та особистісні характеристики, які сприяють досягненню та підтримці певного рівня благополуччя. До них належить перевага позитивного досвіду над негативним, самоприйняття, автономія, соціалізація, наявність цілей та прагнення до особистісного зростання, відкритість новому досвіду, адаптація до швидкозмінних умов життя тощо. Логічно припустити, що нестабільність і невизначеність можуть виступати перешкодами для функціональності людини. Страх, який може виникати в умовах невизначеності у людей з низькою толерантністю до неї, може схилити емоційний баланс у бік негативних переживань. Безперервні трансформації реальності створюють складні та мінливі умови, це призводить до того, що людина не встигає адаптуватися до нового життя, а разом з тим і не відчуває себе психологічно благополучною особистістю.

Таким чином, здатність до толерантності невизначеності є критичною для підтримки високого рівня психологічного благополуччя, оскільки вона допомагає індивіду справлятися з викликами, які постійно виникають у сучасному динамічному світі.

В даний час зростає інтерес психологів до проблеми невизначеності.

Загалом науковці розглядають толерантність до невизначеності як особистісну характеристику, що дозволяє індивідам зберегти психічну рівновагу у складних та непередбачуваних ситуаціях, зменшуючи рівень стресу та тривожності, що в свою чергу позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя [34][35].

Клепікова О. В. [27], розглядала толерантність до невизначеності студентів-психологів у контексті взаємозв'язку з рисами характеру та особистісним благополуччям. Дослідниця дійшла висновку, що найбільш значущими характерологічними диспозиціями для толерантності до невизначеності в контексті особистого благополуччя є такі риси: екстраверсія, наполегливість, сумлінність, відповідальність, допитливість, естетичність, творча уява.

Кузікова С. Б. встановила, що толерантність до невизначеності виступає предиктором психологічного благополуччя [32]. Дослідження продемонструвало, що студенти, які здатні приймати невизначеність, бути автономними та продуктивно функціонувати в мінливих умовах, відчують себе більш щасливими, задоволеними та впевненими у своїх силах.

Дослідження [35] показали, що наступні особистісні характеристики сприяють психологічному благополуччю в умовах невизначеності:

1. Автономія. Будучи автономною, людина здатна приймати самостійні рішення не покладаючись на мінливе оточення та легко адаптуватися до змін.
2. Управління середовищем. Люди, які ефективно використовують наявні можливості та самостійно створюють сприятливі умови для досягнення своїх цілей, готові до змін і здатні адаптуватися до трансформацій навколишнього середовища.
3. Прагнення до особистісного зростання. У ситуаціях невизначеності особистості, що прагнуть саморозвитку не відчують страху чи

невпевненості, а навпаки, сприймають це як можливість для самореалізації, особистісного розвитку та якісних змін.

4. Самоприйняття. Люди, які мають позитивне ставлення до себе, адекватно оцінюють свої позитивні та негативні риси і вміють використовувати їх у різних ситуаціях, легше приймають зміни у суспільстві та допускають невизначеність.

Подібні елементи також відображаються в моделях психологічного благополуччя К.Ріфф та М.Ягоди. Це підтверджує що толерантність до невизначеності та благополуччя особистості є взаємопов'язаними. Особистість, що здатна діяти в невизначеності, здатна підтримувати високий рівень сфо. Особистісні характеристики та якості які має людина з високим рівнем толерантності до невизначеності є необхідними для підтримання високого рівня психологічного благополуччя.

У висновку ми можемо стверджувати, що толерантність до невизначеності є ключовою особистісною якістю, яка мобілізує готовність індивіда приймати рішення та діяти в умовах мінливого навколишнього середовища. Ця здатність сприяє збереженню стабільності психічного стану особистості, що позитивно впливає на рівень її психологічного благополуччя.

1.4. Висновки до Розділу 1

Ми провели теоретичний аналіз актуальних наукових джерел і можемо зробити певні висновки. Суб'єктивне благополуччя особистості є внутрішньою оцінкою життя людини, яка включає психологічне, фізичне, емоційне благополуччя та інші аспекти життя. Воно залежить від і включає в себе безліч компонентів: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємин, прагнення до саморозвитку. суб'єктивне включення в життєдіяльність, осмисленість життя., позитивну самомотивація.

Феномен благополуччя є динамічною категорією, що формується в процесі життєдіяльності особистості. Важливу роль у досягненні і підтримці благополуччя відіграють своєрідні системи, які утворені в основному не природними характеристиками, а особистісними якостями. Серед ключових особистісних характеристик благополуччя виділяють самоприйняття, наявність цілей та прагнення до особистісного зростання, відкритість новому досвіду, адаптацію до швидкозмінних умов життя тощо.

Як показують численні наукові дослідження такі психологічні особливості та ресурси особистості як копінг-стратегії та толерантність до невизначеності є важливими характеристиками, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Копінг-стратегії, тобто зусилля, спрямовані на подолання стресових факторів, можуть мати значний вплив на емоційний стан і загальне благополуччя. Толерантність до невизначеності, в свою чергу, описує здатність особистості справлятися з невизначеністю та нестабільністю.

У наступних розділах ми проведемо емпіричне дослідження для детального аналізу взаємозв'язку між копінг-стратегіями, толерантністю до невизначеності та суб'єктивним благополуччям особистості. Це дозволить нам розкрити особливості впливу цих двох факторів на суб'єктивне благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ,
КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Опис вибірки

В опитуванні взяли участь 43 українських студентів, з яких 34 жінки (79%), 9 чоловіків (21%). Віковий діапазон складає від 18 до 25 років.

2.2. Методики

2.2.1. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB))

Авторами оригінальної методики є Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderma Українською мовою методику адаптували Людмила Карамушка, Кіра Терещенко та Оксана Креденцер [25].

Методика вимірює рівень суб'єктивного благополуччя і включає три

субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних думках і переконаннях, особистісний ріст і розвиток.);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю виконувати повсякденну діяльність, займатися спортом, відсутність депресії та тривоги.);

3) «стосунки» (комфорт у спілкуванні з іншими, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звертатися за допомогою, задоволеність сексуальним життям) [25].

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Досліджуваним було запропоновано дати відповіді на запитання використовуючи наведену нижче шкалу:

1 – Зовсім ні, 2 – Трохи, 3 – Середньо, 4 – Дуже сильно, 5 – Надзвичайно сильно. Приклади запитань: “Чи задоволені Ви якістю свого сну?”, “Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?”

Усі запитання, за винятком пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, тоді як запитання № 4 оцінюється зворотно. Загальний показник суб'єктивного благополуччя визначається як сума балів за всіма пунктами методики. Мінімальний можливий бал становить 24, а максимальний – 120. Показники по субшкалах обчислюються як сума балів за відповідними пунктами методики. (див. Додаток А)

2.2.2. Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS))

Методику розробили Норман С. Ендлер та Джеймс Д. Паркер [14]. Українською мовою методику адаптували Людмила Карамушка, Кіра Терещенко та Оксана Креденцер [24].

Методика дає можливість дослідити копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу:

1. «Орієнтація на вирішення завдання» (активне використання особистісних ресурсів для пошуку ефективних способів розв'язання проблеми);
2. «Соціальне відволікання» (пошук підтримки і допомоги у розв'язанні проблеми серед оточення: сім'я, друзі, колеги);
3. «Спрямованість на емоції» (зосередження на негативних емоціях, які викликає проблемна ситуація);
4. «Уникнення» (втеча від контакту з навколишнім світом, ігнорування, витіснення, прагнення уникнути необхідності вирішити проблему);
5. «Відволікання» (зосередження на інших видах діяльності, що дають можливість забути про проблему)

Методика містить 48 питань. Учасникам опитування необхідно оцінити як часто вони поведуться певним чином у важкій стресовій ситуації за 5-бальною частотною шкалою Лайкерта: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – найчастіше. Приклади тверджень: у стресовій ситуації я - «Згадую, як я вирішував/ла аналогічні проблеми раніше», «Йду в гості до друга». За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для досліджуваних, а які – найменш. (див. Додаток Б)

2.2.3. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності»

Опитувальник був розроблений С. Буднером [2] та адаптований

українською Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер [24]. Він містить 16 тверджень, що розподіляються на три субшкали (Шкала новизни (N), Шкала складності (C), Шкала неможливості розв'язання (I)) та вимірює ступінь толерантності/інтолерантності до невизначеності.

Приклади тверджень: «Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний», «Немає проблем, яких не можна розв'язати». Твердження необхідно оцінити за 7-бальною шкалою: 1 - Категорично не згодний; 2 - Майже не згодний; 3 - Скоріше не згодний; 4 - Невизначене ставлення; 5 - Скоріше згодний; 6 - Майже згодний; 7 - Цілком згодний.

Парні пункти опитувальника обраховуються за зворотною шкалою. Високий результат свідчить про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності. Найвищий можливий бал - 112; найнижчий - 16. Діапазон середніх значень: 44–48 балів. (див. Додаток В)

2.3. Хід дослідження

Дані були зібрані у травні 2024 року за допомогою онлайн-опитування, яке було поширене серед студентів за допомогою соціальних мереж.

Аналіз даних проводився за допомогою програми Jamovi. Спершу було перевірено основну описову статистику для змінних (кількість учасників, середнє значення, стандартне відхилення, мінімум, максимум, симетрія та асиметрія; *табл 3.1, 3.3, 3.4*). та нормальність розподілу за допомогою тесту Шапіро-Вілка. Не було пропущених значень, оскільки всі запитання були обов'язковими. Для перевірки всіх гіпотез використовувався метод кореляції (див. додаток Д) та регресійного аналізу (див. *табл 3.5, 3.6*).

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Представлення та аналіз результатів дослідження

У цьому розділі представлені результати основних аналізів, які були проведені. Розділ розділений на описову статистику, кореляційний аналіз та регресійний аналіз.

3.1.1. Описові статистики.

Аналіз описових статистик показав, що всі змінні, які задіяні у дослідженні мають нормальний розподіл, що підтверджується тестом Шапіро-Уїлки. В кожній шкалі значення $p > 0,1$. Це є підставою для коректного проведення подальшого аналізу даних.

Таблиця 3.1 показує описову статистику шкал СБО. В методиці БіБіСі визначено такий розподіл на рівні благополуччя:

Суб'єктивне благополуччя:

- Низький рівень: 24–76
- Середній рівень: 77–91
- Високий рівень: 92–120

Психологічне благополуччя

- Низький рівень: 12–39
- Середній рівень: 40–47
- Високий рівень: 48–60

Фізичне здоров'я та благополуччя

- Низький рівень: 7–20
- Середній рівень: 21–25
- Високий рівень: 26–35

Стосунки

- Низький рівень: 5–16
- Середній рівень: 17–20
- Високий рівень: 21–25

Як видно з таблиці 3.1 Середні показники по всіх шкалах знаходяться в межах середнього рівня (Середній - 82.9; 41.4; 23.2; 18.3).

Таблиця 3.1

Статистичні дані по методиці “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БІБІСІ”

	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я і благополуччя	Стосунки
N	43	43	43	43
Пропущений	0	0	0	0
Середній	82.9	41.4	23.2	18.3
Медіана	80	42	22	19
Мода	71.0	36.0	21.0	19.0
Стандартне відхилення	14.0	8.24	4.86	3.91
Мінімум	53	19	13	11

Максимум	114	57	33	25
Шапиро-Уилк W	0.977	0.973	0.957	0.962
Шапиро-Уилк p	0.541	0.414	0.110	0.160

Таблиця 3.2 представляє кількісний прояв кожного з рівнів загального суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних. Тут ми бачимо, що найбільша кількість досліджуваних мають Низький (N - 17) та Середній (N - 16) рівні суб'єктивного благополуччя. Однак навіть низькі показники є близькими до середнього рівня.

Таблиця 3.2

Рівні суб'єктивного благополуччя особистості

	Рівні	N	Середній	Мода	Мінімум	Максимум
Суб'єктивне благополуччя	Низький	17	69.8	71.0	53	76
	Середній	16	84.8	80.0	78	91
	Високий	10	102.1	98.0	92	114

В таблиці 3.3 представлено описову статистику шкал копінг-стратегій.

Згідно з методикою CISS максимальний бал по шкалам копінг-стратегій “Вирішення завдання”, “Спрямованість на емоції”, “Уникнення” є 80. Мінімальний можливий бал по цим шкалам - 16. По шкалі стратегій “Відволікання” максимальний бал дорівнює 40, мінімальний - 8. По шкалі стратегій “Соціальне відволікання” максимальний бал - 25, мінімальний - 5.

Серед трьох основних копінг-стратегій найвищі показники по Середньому значенню (59,9), Моді (51,0) і Медіані (60) має проактивна копінг-стратегія “Вирішення завдання”. Вона також має найвищі мінімум (32) та максимум (80). Зважаючи на ці результати можна сказати, що найбільшу вираженість в опитуваній групі має саме копінг-стратегія “Вирішення завдання”.

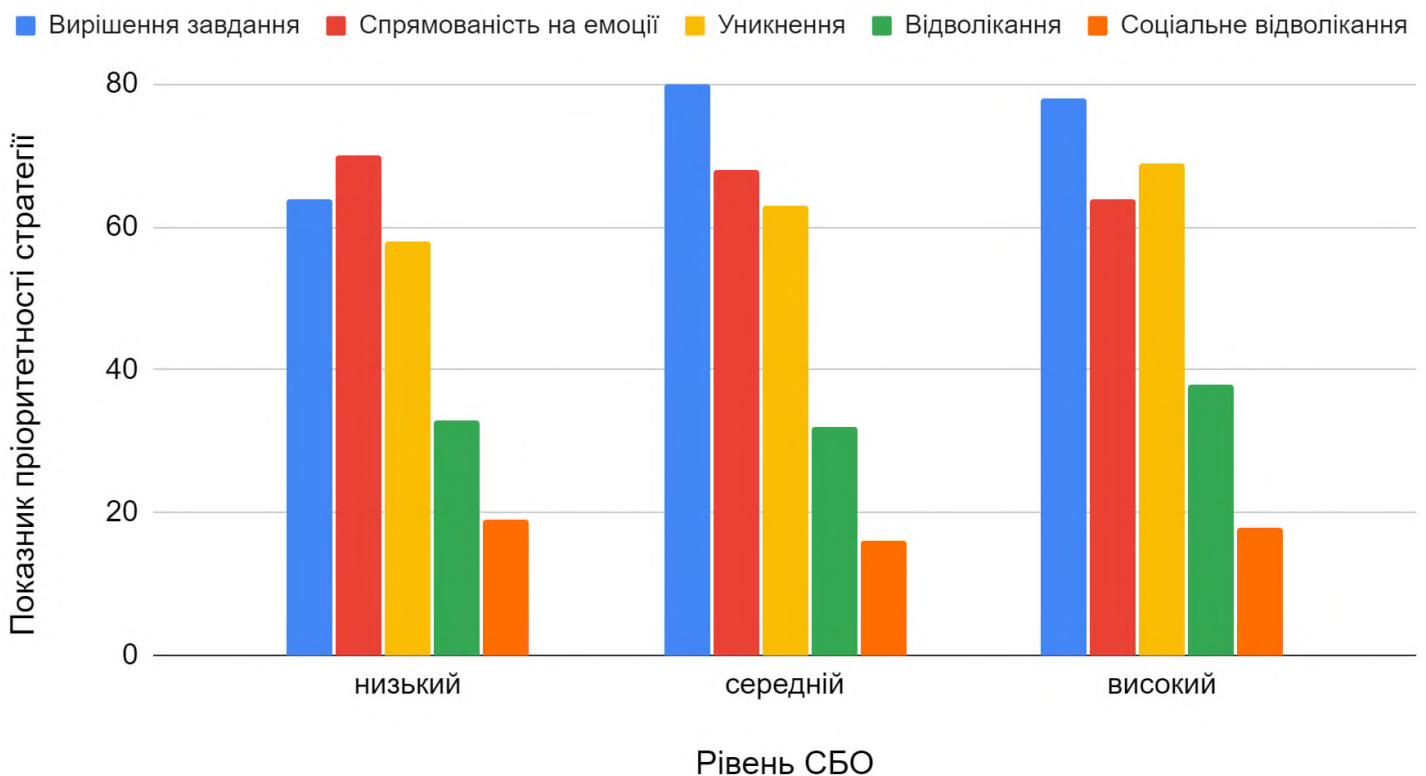
Стратегії “Спрямованість на емоції” та “Уникнення” виражені майже на одному рівні (Середнє значення - 49.0 ; 49.3 . Мода - 45.0 ; 45.0 , Медіана - 46 ; 48 відповідно). Рівень прояву цих копінг-стратегій є нижчим ніж “Вирішення завдання”.

Таблиця 3.3

Статистичні дані по методиці “Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях”

	Вирішення завдання	Спрямованість на емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
N	43	43	43	43	43
Пропущений	0	0	0	0	0
Середній	59.9	49.0	49.3	23.7	13.0
Медиана	60	46	48	23	14
Мода	51.0	45.0	45.0	19.0	16.0
Стандартне відхилення	10.3	11.7	10.1	5.90	3.03
Мінімум	32	26	24	12	6
Максимум	80	70	69	38	19
Шапиро-Уилк W	0.970	0.970	0.980	0.975	0.963
Шапиро-Уилк p	0.308	0.315	0.651	0.470	0.178

На малюнку 3.1 зображено діаграму вираженості кожної з копінг-стратегій у різних рівнів СБО. На представленій діаграмі можна побачити, що найвищий показник використання стратегії “Вирішення завдання” мають досліджувані з високим і середнім рівнями суб’єктивного благополуччя. Натомість досліджувані з низьким рівнем СБО найчастіше використовують копінг-стратегію “Спрямованість на емоції”, а стратегії “Вирішення завдання” та “Уникнення” проявляються майже однаково. Найбільший рівень прояву стратегії “Відволікання” належить високому рівню СБО, а “Соціального



відволікання” - низькому рівню СБО.

Мал 3.1 Використання копінг стратегій залежно від рівня СБО

В таблиці 3.4 представлено описову статистику шкал Толерантності до невизначеності (ТН). В опитувальнику толерантності до невизначеності вказано

такі розмежування на рівні вираженості. Високий показник вказує на високий рівень інтолерантності до невизначеності. Максимальний можливий показник дорівнює 112 балам, мінімальний - 16. Середні значення знаходяться в діапазоні від 44 до 48 балів. Як видно з таблиці досліджувані в середньому мають високий показник інтолерантності до невизначеності (Середній - 62.9 , Мода - 62.0). Навіть найнижчий показник серед досліджуваних перевищує показники середнього рівня інтолерантності (Мінімум - 49).

Таблиця 3.4

Статистичні дані по методиці “Виявлення толерантності до невизначеності”

	Шкала новизни (N)	Шкала складності (С)	Шкала неможливості виконання (I)	Загальний рівень (ін)толерантності до невизначеності
N	43	43	43	43
Пропущений	0	0	0	0
Середній	15.9	34.5	12.5	62.9
Медиана	16	35	13	64
Мода	14.0	35.0	13.0	62.0
Стандартне відхилення	3.08	4.59	2.84	7.24
Мінімум	8	24	6	49
Максимум	23	45	18	77
Шапиро-Уилк W	0.982	0.976	0.976	0.966
Шапиро-Уилк p	0.729	0.498	0.503	0.225

3.1.2. Кореляційний аналіз

Для проведення кореляційного аналізу було використано параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці “Кореляційна матриця” (див. Додаток Д).

Кореляції між шкалами СБО. Як і слід було чекати, виявлені статистично значущі позитивні кореляції між шкалами суб'єктивного благополуччя, оскільки шкали “Психологічне благополуччя”, “Стосунки” та “Фізичне здоров'я і благополуччя” є субшкалами “Суб'єктивного благополуччя”. Найсильніша позитивна кореляція виявлена між шкалами “Суб'єктивного благополуччя” та “Психологічного благополуччя” ($r = 0,901$; $p < 0,001$). Найслабша кореляція між шкалою “Стосунки” та шкалами “Психологічного благополуччя” ($r = 0,433$; $p < 0,004$). і “Фізичне здоров'я і благополуччя” ($r = 0,455$; $p < 0,002$).

Кореляції між шкалами копінг-стратегій. Шкала “Вирішення завдання” має слабку негативну кореляцію лише зі шкалою “Спрямованість на емоції” ($r = -0,351$; $p < 0,5$). Як можна було здогадатись, шкала “Уникнення” має сильну кореляцію зі шкалами “Відволікання” ($r = 0,877$; $p < 0,001$) та “Соціальне відволікання” ($r = 0,744$; $p < 0,001$), що також помірно корелюють між собою ($r = 0,407$; $p < 0,01$).

Кореляції між шкалами толерантності до невизначеності (ТН). Загальний рівень (ін)толерантності до невизначеності очікувано має сильну, позитивну, статистично значущу кореляцію з усіма своїми субшкалами. Також Шкала Новизни (N) слабо корелює зі Шкалою Складності (C) ($r = 0,334$; $p < 0,5$)

Кореляція шкал СБО та копінг-стратегій. Стратегія “Вирішення завдання” позитивно корелює з усіма шкалами СБО: “Суб'єктивне благополуччя” ($r = 0,590$; $p < 0,001$), “Психологічне благополуччя” ($r = 0,572$; $p < 0,001$), “Фізичне здоров'я і благополуччя” ($r = 0,344$; $p < 0,5$), “Стосунки” ($r = 0,481$; $p = 0,001$). “Психологічне благополуччя” помірно корелює з “Уникненням” ($r = 0,467$; $p < 0,01$) і “Соціальним відволіканням” ($r = 0,399$; $p <$

0,01). В той час “Суб’єктивне благополуччя” має з цими шкалами слабку кореляцію (($r = 0,384$; $p < 0,5$), ($r = 0,35$; $p < 0,5$) відповідно. Варто також зазначити, що “Спрямованість на емоції” має негативну кореляцію з усіма шкалами СБО, проте вона є слабкою і не є статистично значущою.

Кореляція шкал СБО та толерантності до невизначеності. Шкали та субшкали опитувальників толерантності до невизначеності та СБО майже не корелюють між собою. Лише шкала Новизни (N) має слабку незначущу кореляцію зі шкалою “Стосунки” ($r = 0,380$; $p < 0,5$).

Кореляція шкал копінг-стратегії та толерантності до невизначеності. Позитивну значущу кореляцію мають шкали “Вирішення завдання” та Неможливості виконання (I) ($r = 0,429$; $p < 0,01$). Шкала “Спрямованість на емоції” слабку має негативну кореляцію зі шкалами Неможливості виконання (I) ($r = 0,402$; $p < 0,01$) і загальним рівнем (ін)толерантності ($r = 0,325$; $p < 0,5$).

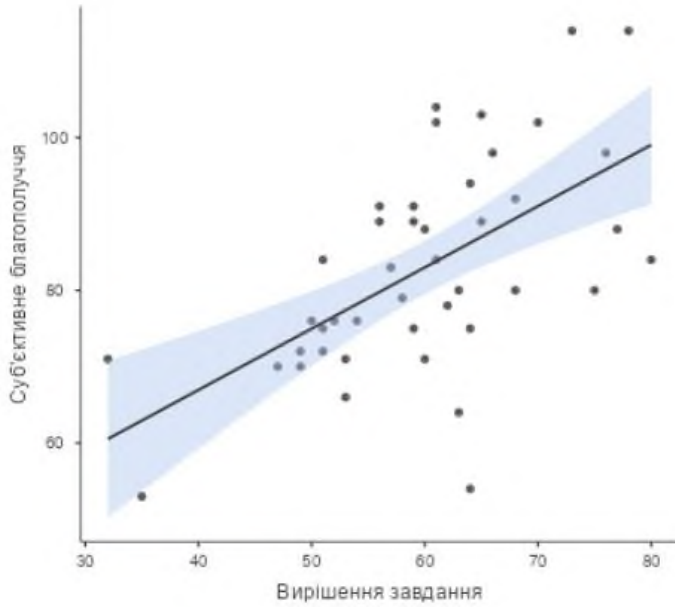
Провівши кореляційний аналіз ми бачимо, що найбільш значущими є зв'язки між суб’єктивним благополуччя особистості і копінг стратегіями. Тепер ми проведемо регресійний аналіз аби зрозуміти характер цих зв'язків і визначити чи є певні копінг стратегії і рівень толерантності до невизначеності предикторами високого рівня благополуччя.

3.1.3. Регресійний аналіз

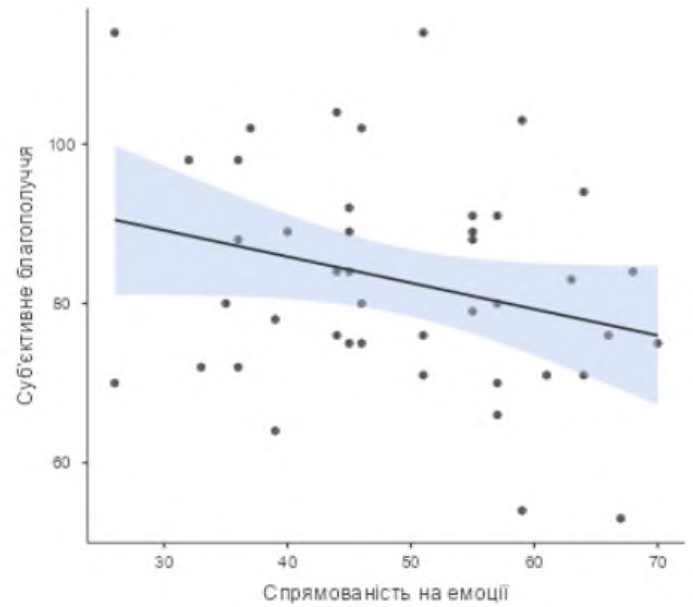
Тепер розглянемо результати регресійного аналізу. На представлених нижче діаграмах розсіяння (*мал. 3.2 - 3.6*) можна побачити залежність рівня суб’єктивного благополуччя від певних копінг-стратегій та рівня толерантності до невизначеності. Найбільший позитивний вплив на СБО має стратегія “Вирішення завдання” (див. *мал. 3.2*). Стратегія “Спрямованість на емоції” (див. *мал. 3.3*) має негативний вплив: зі зростанням прояву цієї стратегії рівень благополуччя знижується. Вплив стратегій “Уникнення” (див. *мал. 3.4*)

“Відволікання” (див. мал. 3.5) та “Соціальне відволікання” (див. мал. 3.6) є незначним і приблизно на одному рівні.

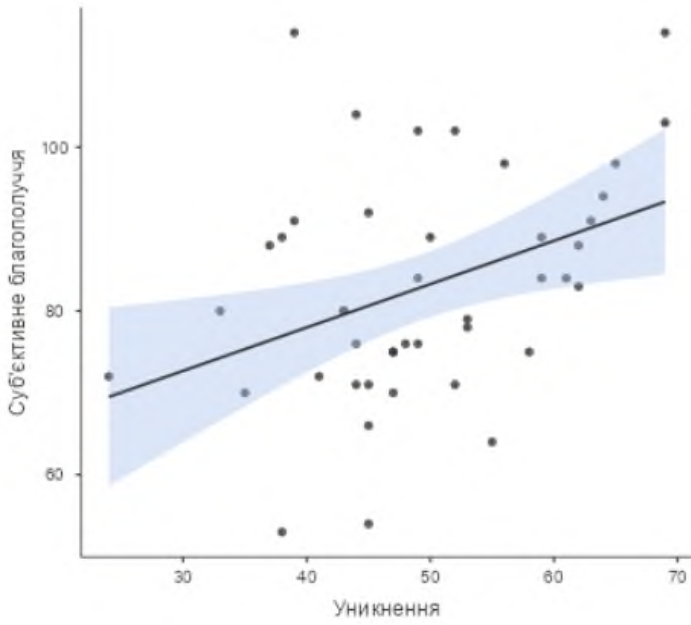
Загальний рівень інтолерантності до невизначеності майже не впливає на рівень суб’єктивного благополуччя особистості (див. мал. 3.7)



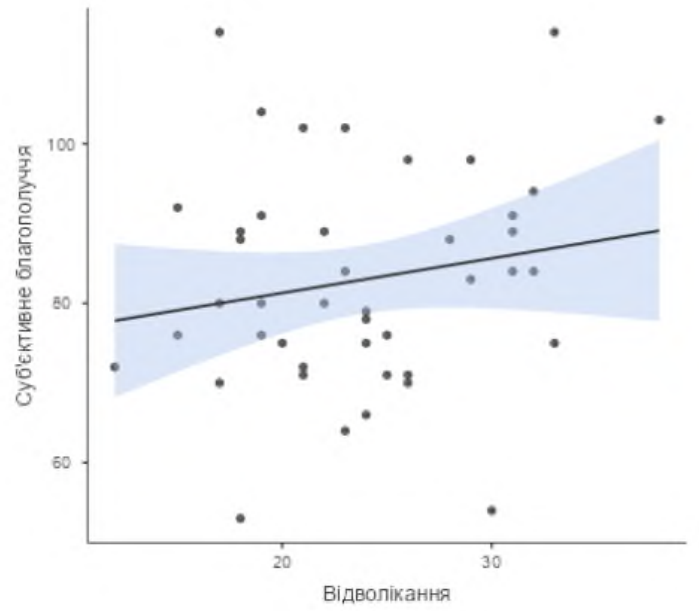
Мал 3.2 **Вирішення завдання**



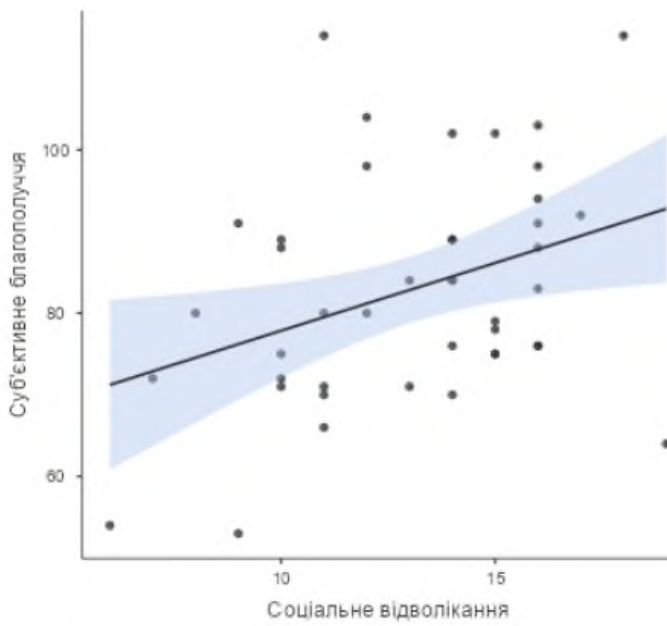
Мал 3.3 **Спрямованість на емоції**



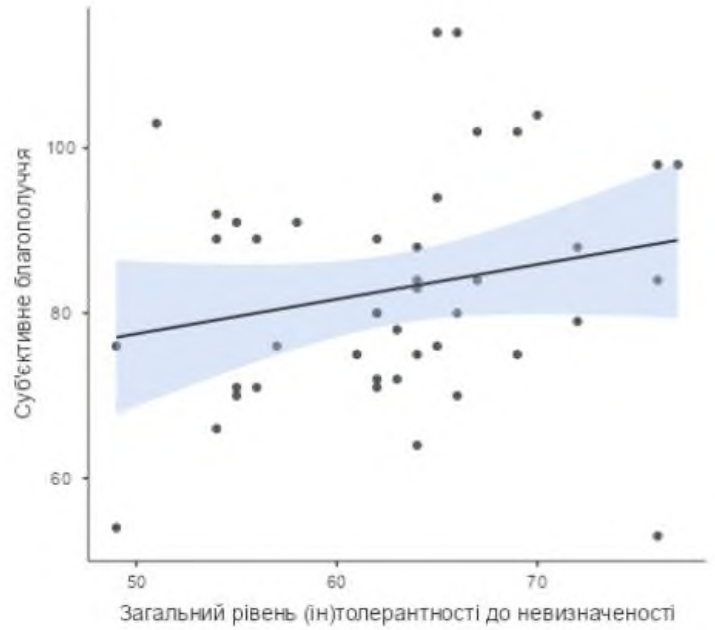
Мал 3.4 Уникнення



Мал 3.5 Відволікання



Мал 3.6 Соціальне відволікання невизначеності



Мал 3.7 Толерантність до невизначеності

В таблицях 3.5 та 3.6 представлено результати проведеного регресійного аналізу. Метою аналізу було перевірити чи є рівні прояву копінг стратегій та інтолерантності до невизначеності предикторами рівню суб'єктивного благополуччя особистості.

Таблиця 3.5

Загальний Модельний тест

Модель	R	R ²	F	df1	df2	p
1	0.760	0.577	5.80	8	34	< .001

Згідно з таблицею 3.5 представлена модель є в цілому статистично значущою ($p < .001$). Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.577$, тобто суб'єктивне благополуччя залежить від вказаних предикторів на 57,7%. Це означає, що наявних складових є недостатньо для повноцінного, стовідсоткового, передбачення суб'єктивного благополуччя. Причинами цьому можуть бути використання в моделі недостатньої кількості факторів, що впливають на благополуччя, або незначний розмір вибірки.

Тепер окремо розглянемо вплив на СБО кожного з елементів моделі представленої в таблиці 3.6

Таблиця 3.6

Регресійна модель суб'єктивного благополуччя

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
-----------	---------	----	---	---

Перехват	59.081	25.141	2.35	0.025
Вирішення завдання	0.513	0.208	2.47	0.019
Спрямованість на емоції	-0.348	0.183	-1.90	0.065
Уникнення	2.327	0.864	2.69	0.011
Відволікання	-2.722	1.006	-2.71	0.011
Соціальне відволікання	-1.996	1.429	-1.40	0.172
Шкала новизни (N)	0.697	0.563	1.24	0.224
Шкала складності (C)	-0.488	0.419	-1.16	0.253
Шкала неможливості виконання (I)	-0.658	0.644	-1.02	0.314

Найбільшим позитивним предиктором СБО в даній моделі є копінг-стратегія “Уникнення”, при збільшенні показника “Уникнення” на 1 одиницю рівень СБО збільшується на 2.327 ($p < 0,5$). Натомість стратегії “Відволікання” та “Соціальне відволікання” мають негативний вплив на СБО (-2.722; $p < 0,5$), (-1.996; $p < 0,5$). Стратегія Вирішення завдання, незважаючи на сильний зв’язок у кореляційній моделі (див. додаток Д), є слабким предиктором СБО (0.513; $p < 0,5$).

Шкали (ін)толерантності до невизначеності також є слабкими предикторами СБО. Шкала новизни має позитивну кореляцію, а шкали складності та неможливості виконання – негативну. Варто згадати що вищий бал по шкалах толерантності означає вищий рівень інтолерантності. Тобто зі збільшенням інтолерантності до новизни збільшується рівень благополуччя

(0.697; $p < 0,5$), тоді як зі збільшенням інтолерантності до складності (-0.488; $p < 0,5$) і неможливості виконання (-0.658; $p < 0,5$) рівень благополуччя зменшується.

3.2. Висновки до Розділу 3

Аналіз даних показав, що більша частина вибірки має низький та середній рівні благополуччя. Найбільш преферованими копінг-стратегіями серед середнього та високого рівнів є стратегія “Вирішення завдання” та “Уникнення”. Рівень толерантності до невизначеності у вибірки є не високим. Згідно з кореляційним аналізом найсильніший зв’язок з усіма компонентами суб’єктивного благополуччя має копінг-стратегія “Вирішення завдання”, зв’язок рівня толерантності до невизначеності з рівнем суб’єктивного благополуччя є помірним. Регресійний аналіз показав, що найсильнішим позитивним предиктором СБО є стратегія “Уникнення”, а негативними – стратегії “Відволікання” та “Соціального відволікання”. Толерантність до невизначеності не є сильним предиктором рівня суб’єктивного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Провівши теоретичне та емпіричне дослідження зв’язку та характеру зв’язку суб’єктивного благополуччя особистості, копінг-стратегій та толерантності до невизначеності можна зробити такі висновки.

1. Теоретичне дослідження показало, що багато наукових джерел визначають копінг-стратегії та толерантність до невизначеності як характеристики, що є взаємопов’язаними з суб’єктивним благополуччям особистості та впливають на його рівень.

2. В результаті аналізу отриманих даних, отриманих шляхом емпіричного дослідження, виявлено сильний зв’язок між СБО та копінг-стратегіями та помірний зв’язок між СБО та толерантністю до невизначеності.

Дані вказують, що використання певних копінг стратегій впливає на рівень суб'єктивного благополуччя. Згідно з проведеним кореляційним аналізом, проактивна стратегія “Вирішення завдання” має найсильніший зв'язок з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя. На діаграмах розсіяння також видно, що ця стратегія позитивно впливає на рівень СБО. Однак, згідно з регресійним аналізом, найбільшим позитивним предиктором СБО є стратегія “Уникнення”. Досліджувані з високим рівнем суб'єктивного благополуччя обирають цю стратегію частіше за тих, у кого середній рівень благополуччя. Це означає, спроби уникнути проблеми позитивно впливають на рівень суб'єктивного благополуччя.

Такий результат може бути спричинений рядом факторів. Важливо враховувати контекст дослідження. Учасниками дослідження є молоді люди, які відчували на собі вплив війни і їх благополуччя великою мірою залежить від ситуації в Україні. Не виключено, що під час проходження опитувальника (Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях), відповідаючи на питання “у стресовій ситуації я..”, вибір учасниками уявної стресової ситуації був зумовлений контекстом (станом війни). Більшість потенційних проблем, які виникають в цьому контексті є невідконтрольними молоді, тому саме стратегія “Уникнення” є найбільш продуктивним і ефективним вибором. Спроби розв'язати проблему, що не є нам підвладна викликають лише більше стресу, фрустрації, розчарування у власних силах, зниження самооцінки тощо, що призводить до зниження задоволеності життям. З цього випливає, що ефективність використання різних копінг-стратегій залежить від контексту. Використання однієї і тієї ж копінг-стратегії для різних типів проблем не є ефективним. Потрібно розвивати здатність вміло використовувати копінг-стратегії залежно від ситуації і знати коли потрібно зосередитись на проблемі, коли проблему неможливо вирішити і уникнення є більш ефективним шляхом, а коли потрібно зосередитись на емоціях і знати емоційну підтримку.

3. Рівень толерантності до невизначеності має помірний зв'язок із СБО. Вони корелюють таким чином, що зі збільшенням інтолерантності до невизначеності рівень суб'єктивного благополуччя особистості зменшується. Однак це дещо відрізняється в окремих шкалах. Високий рівень інтолерантності до новизни, що свідчить про закритість до нового досвіду, позитивно корелює із СБО. Натомість високий рівень інтолерантності до потенційно складних або невіршуваних ситуацій, який характеризується тривогою та униканням проблемних ситуацій, негативно впливає на СБО. Це свідчить про те, що люди, які здатні впоратись зі складними життєвими обставинами, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Проте сама толерантність до невизначеності є слабким предиктором СБО і для покращення рівня благополуччя потрібно звертати увагу і на інші фактори.

4. Хоча копінг-стратегії та рівень толерантності до невизначеності є важливими факторами, що впливають на суб'єктивне благополуччя особистості (СБО), вони не є єдиними та не дають повної картини. Лише двох факторів є недостатньо аби передбачити рівень благополуччя. СБО є складним феноменом, який має безліч чинників, як внутрішніх, так і зовнішніх, тому варто мати комплексний підхід до підвищення рівня благополуччя.

5. Важливо зауважити, що точність результатів дослідження може бути невисокою, що спричинено малим розміром вибірки. Для більш достовірних результатів необхідно провести подальші дослідження на збільшеній вибірці.

Практичні рекомендації для розвитку суб'єктивного благополуччя

Як ми визначили з допомогою теоретичного дослідження, суб'єктивне благополуччя (СБО) є лише оцінкою особистості свого стану, рівнем задоволеності своїм життям, суб'єктивним відчуттям щастя. Тому для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя необхідно зосередитися на його компонентах. Наприклад, така складова, як задоволеність життям, може розкладатися на задоволеність окремими аспектами життя: сім'єю, роботою,

стосунками тощо. Важливо визначити, нестача задоволеності яким аспектом спричиняє негативну оцінку свого благополуччя. Залежно від “проблемного” компоненту благополуччя необхідно виробити відповідні психологічні ресурси, здібності, компетентності та особистісні характеристики, що допоможуть підтримувати функціональність та задоволеність цим компонентом на високому рівні.

Емпіричне дослідження показало, що копінг-стратегії є таким ресурсом, що впливає на рівень СБО. Однак цікаво те, що найбільший позитивний вплив на суб’єктивне благополуччя даної вибірки в даних умовах є стратегія “Уникнення”, яка традиційно вважається не продуктивною, на відміну від “Вирішення завдання”. Це означає, що постійне використання нібито ефективної стратегії для всіх видів ситуацій може виявитись геть неефективним. Отже, для підтримки рівня благополуччя та шляхом подолання проблемних ситуацій важливо розуміти, яка стратегія буде мати найбільш позитивний результат. Здатність використовувати різноманітні стратегії та механізми захисту, на відміну від одного універсального підходу, є важливою для підтримки функціональності в тривалих і частих стресових ситуаціях.

Необхідні ресурси та вміння можливо розвинути за допомогою відповідних психологічних тренінгів. Ці тренінги можуть включати розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості, вдосконалення технік управління емоціями та практик самодопомоги. Важливо також враховувати індивідуальні особливості особистості та специфіку ситуації при виборі та застосуванні копінг-стратегій.

Таким чином, для підтримки високого рівня суб’єктивного благополуччя необхідно не тільки розуміти важливість різних його компонентів, але й мати у своєму арсеналі ефективні копінг-стратегії, адаптовані до конкретних умов і життєвих ситуацій. Це дозволить ефективніше справлятися зі стресовими факторами, підвищувати рівень задоволеності життям та покращувати загальне психологічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bradburn, N. M., & Noll, C. E. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine Publishing Company.
2. Budner, S. (1962). Tolerance for ambiguity scale. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
3. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *J Pers Assess*. 1985 Feb;49(1):71-5. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13. PMID: 16367493.
4. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463–73). Oxford University Press.

5. Dvornyk, M. (2020). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, (45 (48)), 79-87. -
6. Folkman S, Moskowitz JT. Positive affect and the other side of coping. *Am Psychol*. 2000 Jun;55(6):647-54. doi: 10.1037//0003-066x.55.6.647. PMID: 10892207.
7. Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature. *Psychology*, 4(09), 717-728.
8. Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723–727.
9. Krohne, H. (2001). Stress and coping theories. In Elsevier eBooks (pp. 15163–15170). <https://doi.org/10.1016/b0-08-043076-7/03817-1>
10. Madson M., The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness. *PositivePsychology.com*. URL: <https://positivepsychology.com/perma-model/> (дата звернення: 20.05.2024).
11. Malkoç, A. (2011). Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 577-581.*
12. McFadden, P., Ross, J., Moriarty, J., Mallett, J., Schroder, H., Ravalier, J., Manthorpe, J., Currie, D., Harron, J., & Gillen, P. (2021). The Role of Coping in the Wellbeing and Work-Related Quality of Life of UK Health and Social Care Workers during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 815. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020815>
13. Moos RH, Holahan CJ. Dispositional and contextual perspectives on coping: toward an integrative framework. *J Clin Psychol*. 2003 Dec;59(12):1387-403. doi: 10.1002/jclp.10229. PMID: 14618606.
14. Parker, J. D., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321–344

15. PERMA™ Theory of Well-Being and PERMA™ Workshops | Positive Psychology Center. Positive Psychology Center. Режим відкритого доступу: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops> (дата звернення: 20.05.2024).
16. Ryff C. The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.
17. Sanjuán, P., & Ávila, M. (2019). The mediating role of coping strategies on the relationships between goal motives and affective and cognitive components of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 20(4), 1057–1070.
18. Биковська, Д. С. (2020). Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей особистості і толерантності до невизначеності. *Архів кваліфікаційних робіт*.
19. Гезун, В. В. (2022). Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану.
20. Жарікова, С. Б. (2017). Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. *Загальна психологія, історія психології*, (1413), 31.
21. Зелинська, С. Ф. (2012). Психологічний аналіз взаємозв'язків між структурними компонентами суб'єктивного благополуччя та статусами ідентичності особистості.
22. Карамушка, Л. М. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1 (28)), 17-25.
23. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1, 23-30.

24. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. ЛМ Карамушки. Київ: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України.

25. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, (3 (27)), 85-94.

26. Кириченко, В. В. (2023). Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, (2), 19-24.

27. Клепікова, О. В. (2021). Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (3), 13-20.

28. Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (2), 85-93.

29. Кузікова, С. Б. (2018). Толерантність до невизначеності: Теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(3), 67-72.

30. Курова, А. В. (2015). Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія, 20(2 (36)), С-98.

31. Лукасевич, О. А. (2017). Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології, (2), 109-114.

32. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія, (47), 168-172.
33. Омельченко, Л. М. (2015). Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, (230), 282-288.
34. Павленко, Г. В. (2018). Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Актуальні проблеми психології, 7, 230-239.
35. Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології, 7(47), 208-219.
36. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.
37. Помиткін, Е. О., & Помиткіна, Л. В. (2024). Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 116-123.
38. Радько, О. В. (2019). Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології, 6, 148-152.
39. Сердюк, Л. (2021). Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. економічна психологія, (2-3 (23)), 91-99.

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderma. Адаптація Л. Карамушки.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу: 1 – Зовсім ні, 2 – Трохи, 3 – Середньо, 4 – Дуже сильно, 5 – Надзвичайно сильно.

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?

7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролює своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Додаток Б

Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) Норман С. Ендлер, Джеймс Д. Паркер. Адаптація Л. Карамушки.

Інструкція для учасників опитування:

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – найчастіше.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.

20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Йду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Додаток В

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності». С. Буднер. Адаптація Л. Карамушки

Інструкція для учасників опитування:

Ви маєте виразити ступінь своєї згоди чи незгоди з наведеними нижче твердженнями, керуючись запропонованою тут шкалою оцінок: 1- Категорично не згодний; 2 - Майже не згодний; 3 - Скоріше не згодний; 4 - Невизначене ставлення; 5 - Скоріше згодний; 6 - Майже згодний; 7 - Цілком згодний.

1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.
2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.
3. Немає проблем, яких не можна розв'язати.
4. Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.
5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.
6. Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.
7. У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.
8. Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.

9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.
10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.
11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця неспо діванкам, заслуговує на велику повагу.
12. Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.
13. Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.
14. Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.
15. Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.
16. Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.

	p-значення	0.350	0.048	0.999	0.452	0.004	0.008	0.964	0.999	0.958	0.775	0.386	—	
Загальний рівень (ін)толерантності до невизначеності	r Пірсона	0.217	0.262	0.067	0.144	0.212	-0.325*	0.101	0.014	0.032	0.655***	0.829***	0.497***	—
	df	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	—
	p-значення	0.162	0.090	0.670	0.359	0.172	0.033	0.518	0.930	0.840	< .001	< .001	< .001	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, df - ступені свободи. *Умовні позначки:* СБ - Суб'єктивне благополуччя; ПБ - Психологічне благополуччя; ФБ - Фізичне здоров'я і благополуччя; С - Стосунки; ВЗ - Вирішення завдання; Е - Спрямованість на емоції; У - Уникнення; В - Відволікання; СВ - Соціальне відволікання; (N) - Шкала новизни; (С) - Шкала складності; (I) - Шкала неможливості виконання; (ін)ТН - Загальний рівень (ін)толерантності до невизначеності.