

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЧИННИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231Мз
групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Оксана ШИШОВСЬКА

Науковий керівник: к. психол. н., доцентка

Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецензент: к. медичн. н., Вікторія ЛОМТЄВА

Зміст

ВСТУП	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ	
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	6
1.1 Еволюція та сутність поняття психологічного благополуччя	6
1.2 Підходи та моделі дослідження благополуччя	9
1.3 Чинники та ресурси психологічного благополуччя	12
1.4 Практичне значення дослідження благополуччя	Error! Bookmark not de
РОЗДІЛ ІІ. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ	
КОРЕКЦІЇ ТА ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	17
2.1. Інструменти та методи емпіричного дослідження	17
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів формуючого експерименту	
.....	24
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ	43
ДОДАТОК А.....	43

ВСТУП

Сучасні соціальні, політичні умови, зокрема війна та економічна нестабільність, спричиняють значні зміни в психологічному стані особистості. Підвищення рівня тривожності, невизначеності та стресових навантажень негативно впливає на якість життя та ментальне здоров'я людини. В цих умовах особливої актуальності набуває проблема збереження та розвитку психологічного благополуччя, яке є важливим чинником життєстійкості та адаптації особистості.

Психологічне благополуччя сучасні науковці розглядають як багатовимірне явище, що включає емоційний комфорт, когнітивну оцінку життя наявність сенсу, соціальну підтримку та здатність до саморегуляції. Його дослідження поєднує гедоністичний підхід (позитивні емоції) та евдемоністичний (пошук сенсу, самореалізація).

Актуальність дослідження зумовлюється потребою у глибшому розумінні чинників, що впливають на психологічне благополуччя та пошуку практичних способів його підтримки в умовах зростання стресових навантажень. Одним з головних завдань сучасної психології є розробка й апробація програм психокорекційної роботи, що спрямовані на розвиток стресостійкості та ефективних копінг-стратегій.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя та особливості його підтримки засобами психологічної корекції.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники психологічного благополуччя особистості, а також розробити та апробувати тренінгову програму психологічної корекції, спрямовану на підвищення рівня стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій.

Нами поставлені такі **завдання**:

1. проаналізувати теоретико-методологічні підходи вивчення феномену психологічного благополуччя;
2. визначити основні чинники та ресурси, що впливають на психологічне благополуччя особистості;
3. дослідити рівень стресостійкості, вираженість симптомів травматичного стресу у вибірці респондентів;
4. провести кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем стресу;
5. розробити та апробувати тренінгову програму психологічної корекції.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел), емпіричні (опитувальники Brief-COPE, PSS-10, опитувальник травматичного стресу І. Котеньова), математично-статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз, критерій Стюдента).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: Кваліфікаційна робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Апробація та публікація результатів дослідження: Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), результати висвітлено у статті «Чинники психологічного благополуччя особистості: результати емпіричного дослідження, поданій до науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (листопад 2025 р.).

Практичне значення дослідження полягає у розробці та апробації валідної та надійної тренінгової програми, спрямованої на корекцію психологічного благополуччя. Ця програма базується на емпірично визначених чинниках стресостійкості та адаптивних копінг-стратегіях

та може бути впроваджена в діяльність психологічних та реабілітаційних центрів, громадських організаціях та хабів, для надання ефективної допомоги особам, які пережили травматичні події.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Еволюція та сутність поняття психологічного благополуччя

Поняття психологічного благополуччя виникло на перетині філософії, соціології та психології і поступово стало ключовою категорією сучасної науки. У класичній традиції воно ототожнювалося зі щастям, задоволенням та гармонією життя. Проте сучасні дослідження розглядають благополуччя як багатокомпонентний феномен, що інтегрує когнитивні, емоційні та поведінкові складові.

Ще античні мислителі приділяли увагу питанню щастя та гармонії людини. Арістотель пов'язував благополуччя з реалізацією «вищої мети життя» доброчесності та розкриття власного потенціалу. Епікур, навпаки, наголошував на ролі задоволення та уникнення страждання, як основи внутрішнього спокою. Стоїки (Сенека, Епіктет, Марк Аврелій) вважали, що справжнє благополуччя полягає у внутрішній свободі, контролі над емоціями та прийнятті неминучого.

У середньовіччі проблема благополуччя набуває релігійного контексту: воно розглядається як стан душевної гармонії, що досягається через духовне життя, віру та моральне вдосконалення. Новий час актуалізує ідеї індивідуалізму: благополуччя пов'язується з свободою, працею та особистим успіхом.

У XX столітті формуються дві провідні парадигми:

- Гедоністична (ототожнює благополуччя із суб'єктивним відчуттям щастя, задоволенням життя);
- Евдемоністична (пов'язує благополуччя з пошуком сенсу, розвитком особистості та самореалізацією).

А. Брех ґрунтовно аналізує два ключові підходи до розуміння психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід зосереджується на отриманні задоволення, максимізації позитивних емоцій та уникненні дискомфорту [3].

Евдемоністичний, навпаки, робить акцент на пошуку сенсу життя, реалізації внутрішнього потенціалу та особистісному зростанні. Автор підкреслює, що справжнє благополуччя не може бути зведене лише до гедоністичних переживань, так як тривале відчуття задоволеності виникає тоді, коли людина живе відповідно до власних цінностей і досягає значущих для себе цілей.

У цьому контексті Л. Яворовська та Г. Хафізова наголошують на важливості соціальнокультурних факторів: культурні норми, цінності суспільства, економічні та політичні умови істотно впливають на те, як індивиди визначають і переживають благополуччя. Такий підхід дозволяє уникнути універсалізації понять щастя та задоволення, враховуючи специфіку різних соціальних груп і культурних середовищ [36].

С. Медді наголошує, що в умовах невизначеності психологічне благополуччя виступає своєрідним «буфером», який пом'якшує негативний вплив стресу та сприяє формуванню життєстійкості. Автор зазначає, що ситуації непередбачуваності та ризику не лише провокують підвищену тривожність, але й створюють умови для мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. В цьому контексті благополуччя охоплює не лише емоційний комфорт, а й усвідомлення власних цілей, почуття контролю над подіями та здатність знаходити сенс у складних обставинах.

С. Медді визначає, що люди з більш високим рівнем психологічного благополуччя більш гнучко реагують на зміни, здатні переосмислювати негативні події, як можливості для розвитку, зберігають оптимізм і підтримують ефективну поведінкову активність у

кризових ситуаціях. Саме завдяки цьому благополуччя виконує роль стабілізатора, який зменшує деструктивні наслідки стресових факторів і підвищує здатність особистості до адаптації [38].

А. Вотермен із колегами чітко розмежовують поняття «щастя», «задоволення життям» та «психологічне благополуччя», підкреслюючи, що останнє не обмежується лише емоційним комфортом або тимчасовими позитивними переживаннями. Науковці зазначають, що «щастя» часто асоціюється з короточасними емоційними станами радості чи задоволення, тоді як «задоволення життям» являє собою більш стабільну когнітивну оцінку власного життєвого шляху та досягнень. Натомість психологічне благополуччя особистості охоплює ціннісно-смислову орієнтацію, автономію, особистісне зростання та якість соціальних стосунків. Вотермен та співавтори підкреслюють, що людина може відчувати задоволення життям, але не досягати високого рівня благополуччя, якщо відсутні сенс, цілі та відчуття розвитку. Таким чином, психологічне благополуччя розглядається як більш стійкий і багатовимірний конструкт, який виходить за межі гедоністичного розуміння щастя [31].

Сучасні українські дослідники Н. Волинець, І. Булах наголошують, що психологічне благополуччя інтегрує емоційний комфорт, когнітивну оцінку життя, особистісні ресурси, соціальні зв'язки та ціннісно-смилову сферу. Таким чином воно є багатовимірним конструктором, що включає в себе, як суб'єктивні переживання, так і об'єктивні умови існування [6].

А. Брох ґрунтовно аналізує два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід зосереджен на отриманні задоволення, максимізації позитивних емоцій та уникненні дискомфорту [3].

Евдемоністичний підхід, навпроти, зосереджен на пошуку сенсу життя, реалізації внутрішнього потенціалу та особистісному зростанні.

Автор підкреслює, що справжнє благополуччя не може бути зведене лише до гедоністичних переживань, оскільки довге відчуття задоволеності виникає тоді, коли людина живе відповідно до власних цінностей і досягає значущих для себе цілей.

У цьому контексті Л. Яворовська та Г. Хафізова наголошують на важливості соціальнокультурних факторів: культурні норми, цінності суспільства, економічні та політичні умови суттєво впливають на те, як індивиди визначають і переживають благополуччя. Такий підхід дозволяє уникнути універсалізації понять щастя та задоволення, враховуючи специфіку різних соціальних груп і культурних середовищ [36].

1.2 Підходи та моделі дослідження благополуччя

Дослідження психологічного благополуччя проводять різними способами та за допомогою різних моделей, щоб краще зрозуміти, що робить людей щасливими та стійкими.

Одним з підходів є гедоністичний, який оцінює благополуччя через те, наскільки людина задоволена життям та своїми емоціями. Інший це евдемоністичний, що акцентує увагу на розвитку особистості, досягненні сенсу в житті. Існують також комбіновані підходи, які поєднують відчуття щастя з конкретними ресурсами, як внутрішні, так і зовнішні.

Серед моделей психологічного благополуччя часто використовують модель Райана та Декі, де виокремлюють шість ключових складових: автономія, компетентність, позитивні стосунки, сенс життя, особистісний ріст та прийняття себе.

Існують також моделі життестійкості, які демонструють, як внутрішні ресурси допомагають подолати стрес та соціально-екологічні

моделі, що враховують вплив оточення на стан людини. Завдяки різним підходам та моделям можна повніше зрозуміти, що саме підтримує психологічне благополуччя, як внутрішні якості людини, так і зовнішні фактори.

Н. Волинець запропонувала структурну-рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя, які дозволяють точніше враховувати індивідуальні ресурси особистості, її цінності, життєві стратегії та соціальні умови [6]. Ці моделі дають змогу визначати як внутрішні, так і зовнішні чинники, що впливають на емоційний стан та адаптивні можливості людини.

Л. Сердюк із колегами розглядають самодетермінацію як фундаментальну основу благополуччя, підкреслюючи її нерозривний зв'язок з автономією, внутрішньою мотивацією та здатністю особистості здійснювати свідомий вибір. Автори доводять, що саме самодетермінація забезпечує стійке відчуття цілісності та сенсу життя навіть у несприятливих умовах [30].

Б. Пахоль систематизує класичні та сучасні концепції благополуччя, звертаючи увагу на необхідності інтеграції суб'єктивних оцінок задоволеності життям із об'єктивними характеристиками середовища. Такий підхід дозволяє уникнути однобічного трактування феномену та створює основу для більш гнучких і практично орієнтованих моделей, здатних враховувати як психологічні особливості індивіда, так і соціально-культурний контекст його життєдіяльності [26].

Дослідження С. Забаровської демонструють, що під час війни якість життя та психологічний стан громадян зазнають суттєвих змін [11]. Зокрема, спостерігається різке підвищення рівня тривожності, відчуття невизначеності та вразливості, що формує загрозу для психологічної стабільності особистості. Такі зміни безпосередньо впливають на загальне благополуччя людини, обмежуючи її можливості для нормальної життєдіяльності та самореалізації. Авторка наголошує

на тому, що підтримка ментального здоров'я населення в умовах війни повинна базуватися на комплексному підході, що включає як індивідуальні, так і колективні заходи, спрямовані на відновлення психологічної рівноваги.

Л. Карамушка звертає увагу на важливості впровадження системи психопрофілактичних заходів. На її думку, превентивна робота у кризових ситуаціях дає змогу своєчасно знизити рівень психоемоційного напруження та попередити формування більш тяжких психологічних наслідків, зокрема посттравматичних стресових розладів [13]. Це свідчить про те, що профілактика відіграє не меншу роль, ніж лікування, оскільки саме вона створює передумови для збереження психічного здоров'я в умовах довготривалих викликів.

У свою чергу, А. Душак-Кочан розглядає життєстійкість як ключовий динамічний показник благополуччя. Вона наголошує, що здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси й адаптуватися до нових умов життя визначає рівень психологічної стабільності. Життєстійкість, за її словами, не є сталою характеристикою, а формується і розвивається залежно від контексту, що робить її важливим фактором подолання кризових станів та збереження особистісної цілісності [10].

А. Кривобок доповнює цю позицію, наголошуючи на значущості стресостійкості у воєнний період. Вона розглядає її, як один з головних ресурсів адаптації, що забезпечує можливість підтримувати продуктивність професійної та соціальної діяльності, навіть за умов постійної небезпеки. Стресостійкість також сприяє збереженню конструктивних стосунків з оточенням і допомагає мінімізувати негативні наслідки травматичного досвіду [16].

1.3 Чинники та ресурси психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя є станом, коли людина відчуває внутрішню гармонію, впевненість в собі та сили справлятися з труднощами. Воно є важливим не лише для емоційного комфорту, а й для ефективності в навчанні, роботі та спілкуванні. У сучасному світі, особливо в умовах стресу, такого як воєнні дії, питання підтримки психологічного благополуччя стає вкрай актуальним.

На його формування впливають різні чинники. Серед них є особистісні характеристики, емоційна стійкість, здатність керувати своїми емоціями та ставлення до себе та оточення. Велике значення мають соціальні ресурси: підтримка рідних, колег та атмосфера взаєморозуміння. Психологічні ресурси, такі як вміння аналізувати себе, вирішувати проблеми, віра у власні сили, здатність налагоджувати стосунки, допомагають людині залишатися стійкою навіть у складних ситуаціях.

Розуміння цих чинників та ресурсів дає змогу розробляти практичні методи, програми підтримки, які допомагають людям краще адаптуватися, зберігати емоційний баланс та підвищувати якість власного життя.

Психологічне благополуччя є складним феноменом, на який впливають внутрішні ресурси особистості, такі як: цінності, самооцінка, стресостійкість, так і зовнішні: соціальна підтримка, стабільність середовища, безпека. Ю. Бабич доводить, що суб'єктивне благополуччя виступає ключовим чинником соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, особливо в умовах високих стресових навантажень [2].

М. Думенко підкреслює, що стресостійкість є однією з базових передумов збереження емоційної рівноваги та психічного здоров'я у кризових ситуаціях [9]. Цей висновок узгоджується з концепціями життєстійкості, згідно з яким люди, здатні мобілізувати внутрішні

ресурси, підтримувати соціальні зв'язки та переосмислювати негативний досвід, краще адаптуються до змін та швидше відновлюють психологічний баланс після стресу.

У сучасних дослідженнях стресостійкість розглядають не як статичну рису, а як динамічний процес, що формується завдяки досвіду, навчанню та підтримці середовища. Це означає, що розвиток психологічного благополуччя може бути цілеспрямованим через тренінги та формування ефективних копінг-стратегій.

І. Кузьминець і Р. Попелюшко з Ю. Вовнянко у своїх дослідженнях наголошують, що психологічне благополуччя студентської та молоді аудиторії значною мірою залежить від прогностичних чинників, а саме здатності передбачати можливі труднощі, будувати реалістичні життєві плани та оцінювати ризики [28; 18]. Високий рівень соціальної підтримки з боку родини та друзів, викладачів виступає додатковим буфером від негативних емоцій наслідків стресу. Важливу роль відіграють копінг-стратегії: активне планування, пошук інформаційної чи емоційної допомоги, позитивне переосмислення подій.

О. Ніконенко та А. Шевченко зазначають, що практичні програми зміцнення благополуччя є особливо затребувані серед підприємців у кризових умовах [22]. Бізнес середовище характеризується високою невизначеністю, фінансовими ризиками та відповідальністю за працівників, тому підприємці відчують значні емоційні навантаження.

І. Новікова І. вказує, що подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо пов'язане з соціально-психологічними чинниками [23]. До них відносять рівень підтримки з боку сім'ї та друзів, якість міжособистісних відносин, почуття приналежності до групи, а також доступ до спільнот, які здатні забезпечити емоційний ресурс. Соціальна підтримка не лише зменшує інтенсивність пережитого стресу, а й підвищує відчуття контролю над ситуацією.

І. Янкова визначає особистості ресурси – самооцінка, оптимізм, життєві цінності, як ключові для зрілого віку [37]. Ці характеристики допомагають людині інтерпретувати труднощі не як загрозу, а як виклик, зберігаючи позитивне бачення майбутнього й можливість ухвалювати більш виважені рішення. У зрілому віці, коли часто відбувається переоцінка пріоритетів і сенсів життя, саме ці ресурси стають фундаментом психологічного благополуччя та життєстійкості.

1.4 Практичне значення дослідження благополуччя

А. Курова розглядає благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді. Авторка підкреслює, що високий рівень благополуччя сприяє стійкості до стресових подій, формує позитивну самооцінку та підтримує мотивацію до навчання та професійного розвитку [19]. Дослідження показують, що студенти з вищим рівнем благополуччя рідше відчують емоційне виснаження та швидше адаптуються до змін.

Т. Мельничук наголошує на важливості тренінгових програм для підтримки освітян, оскільки педагоги є однією з найбільш емоційно-навантажених професійних груп. Регулярні тренінги з розвитку емоційної компетентності та навичок саморегуляції допомагають запобігти професійному вигоранню. Зокрема, у кризових умовах освітяни потребують практичних інструментів для збереження власного благополуччя [20].

У роботі О.Ващенко розглядається питання підтримки психологічного благополуччя учителів та учнів в умовах воєнного стану. Авторка підкреслює, що війна та постійний стрес значно впливають на емоційний стан, мотивацію та активність учнів в навчанні, а також на професійну стійкість та психологічне здоров'я педагогів. Особлива увага

приділяється методам створення безпечного середовища в школі та розвиток навичок емоційної саморегуляції та формуванню стійкості до стресу. При комплексній підтримці, що включає психологічні, педагогічні, соціальні заходи є важливою для збереження ефективності навчального процесу [5].

Л. Карамушка та І. Підтьоп наголошують, що системна робота з розвитком стресостійкості та підтримкою емоційної рівноваги необхідна як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Науковці вважають, що інтеграція таких підходів у систему освіти, бізнесу та державного управління може суттєво знизити негативний вплив тривалих стресових факторів і сприяти розвитку життєстійкості суспільства загалом [13; 27].

Отже, дослідження психологічного благополуччя дозволяє розробляти рекомендації для психокорекційних і психопрофілактичних програм, спрямованих на збереження ментального здоров'я та розвиток життєстійкості в умовах кризових ситуацій та війни.

Практичне значення дослідження психологічного благополуччя психолога полягає в можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності професійної діяльності та підтримки психічного здоров'я фахівців. В. Духневич підкреслює, що рівень благополуччя безпосередньо впливає на професійну компетентність та здатність до прийняття адекватних рішень, взаємодію з клієнтами та колегами, а також на профілактику професійного вигорання. Практичне застосування результатів дослідження може проявлятися у створенні програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку стресостійкості, методик саморегуляції та формування ресурсів особистості, що сприяють збереженню психологічного здоров'я та високої продуктивності [8].

Таким чином, дане дослідження має цінність не лише для теоретичного осмислення механізмів благополуччя, а й для

впровадження практичних інструментів, які можуть використовуватись у психологічній діяльності та суміжних професіях.

Отже, доцільно відмітити наступні підсумки.

Аналіз наукових джерел показав, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який охоплює емоційний комфорт, когнітивну оцінку життя, соціальну підтримку, ціннісно-сміслові орієнтири та особистісні ресурси. Його дослідження розвивається від класичних філософських концепцій щастя та гармонії до сучасних емпіричних моделей, які враховують культурні, соціальні й політичні контексти.

У науці існує кілька підходів до розуміння благополуччя: гедоністичний, евдомоністичний, когнітивно-афективний, ресурсно-орієнтовний.

В умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, психологічне благополуччя виконує функцію адаптивного буфера, знижуючи негативний вплив стресових факторів. Основними чинниками, що визначають рівень благополуччя є: стресостійкість, життєстійкість, особистісні ресурси, соціальні зв'язки та здатність до саморегуляції. Розуміння цих аспектів дає змогу розробляти ефективні тренінгові та психокорекційні програми, спрямовані на підтримку ментального здоров'я різних груп населення.

РОЗДІЛ II

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Інструменти та методи емпіричного дослідження.

У другому розділі роботи нами представлено опис емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення стресостійкості та стратегій подолання стресових ситуацій у досліджених групах. Для досягнення поставлених цілей були використані методи, що дозволили комплексно оцінити як теоретичні, так і практичні аспекти проблеми. Зокрема, теоретичні методи – аналіз, узагальнення та систематизація наукових підходів дали змогу сформуванню чіткого уявлення про феномен стресових станів та його вплив на психологічне благополуччя.

Емпіричні методи включали використання опитувальника Brief-COPE для оцінки стратегій подолання стресу, шкали сприйняття стресу PPS-10, опитувальника травматичного стресу І.О. Котеньова [3]. Для обробки та інтерпретації отриманих даних застосовувались математично-статистичні методи, а саме: описова статистика для визначення середніх і відсоткових значень у групах, лінійна кореляція Пірсона та t-критерій Стьюдента для перевірки середніх значень. Даний комплексний підхід дозволив всебічно оцінити особливості стресостійкості та механізм подолання стресу у рецензентів.

Дослідження стратегій подолання стресу свідчить, що ефективність реагування людини на складні життєві обставини значною мірою залежить від обраних нею конкретних копінг-стратегій. Опитувальник Brief-COPE, адаптований українськими дослідниками Т. Яблонською, О. Верником та Г. Гайворонським, дозволяє оцінити, які саме стратегії використовує особистість у стресових умовах, та

визначити їх вплив на психологічне благополуччя та стресостійкість [40].

Дослідження показують, що активні, проблемо орієнтовні стратегії сприяють більш ефективній адаптації та підтриманню емоційної рівноваги, в той час як уникання проблем або пасивні реакції можуть послаблювати стресостійкість і знижувати рівень психологічного благополуччя. Таким чином розуміння та розвиток ефективних копінг-стратегій є важливим складовим підтримки психологічного здоров'я та підвищення адаптивних можливостей в умовах стресу.

Brief-COPE – це стандартизований психологічний інструмент, призначений для оцінки стратегій подолання стресових ситуацій у дорослих. Опитувальник є скороченою версією більш розгорнутого інструменту COPE Inventory і дозволяє оперативно виявити як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії поведінки та мислення, які використовує індивід у стресових умовах [40].

Brief-COPE застосовується в клінічних, дослідницьких та практичних контекстах для:

- Оцінки індивідуальних копінг-стратегій;
- Прогнозування рівня психологічного благополуччя та ризику розвитку психосоматичних порушень;
- Визначення ефективності психологічного втручання та тренінгів.

Структура опитувальника:

- Кількість пунктів: 28
- Формат: самозвіт (респондент оцінює частоту використання певної стратегії).
- Шкала оцінки: 4-бальна, де:
 - 1 – «Зовсім не використовував/ла»
 - 2 – «Іноді використовував/ла»
 - 3 – «Часто використовував/ла»
 - 4 – «Майже завжди використовував/ла»

Кожна стратегія подолання оцінюється на основі двох питань сума балів яких формує оцінку відповідної субшкали.

Опитувальник містить 14 субшкал, що відображають різні копінг-стратегії:

1. Active coping (Активне вирішення проблеми): активні дії для подолання стресової ситуації.
2. Planning (Планування): складання плану для вирішення проблеми.
3. Positive reframing (Позитивна перебудова): спроба знайти позитивні та корисні аспекти ситуації.
4. Acceptance (Прийняття): усвідомлення ситуації та адаптація до неї.
5. Humor (Гумор): використання гумору, як засіб зменшення стресу.
6. Religion (Релігійне копінування): звернення до релігії чи духовних практик, для підтримки.
7. Using emotional support (Емоційна підтримка): звернення до близького оточення за співчуттям та розумінням.
8. Using instrumental support (Практична підтримка): пошук конкретної допомоги та ресурсів для вирішення проблеми.
9. Self-distruction (Відволікання): переключення уваги на інші справи для уникання стресу.
10. Denial (Заперечення): заперечення існування проблеми або зменшення її важливості.
11. Venting (Виплеск емоцій): активно висловлювати негативні емоції без конструктивного вирішення проблеми.
12. Substance use (Вживання речовин): використання алкоголю чи наркотиків для зниження стресу.
13. Behavioral disengagement (Поведінкове відсторонення): уникання проблеми та пасивна поведінка.
14. Self-blame (Самозвинувачення): звинувачення себе у виникненні проблеми.

Субшкали Brief-COPE можна поділити на адаптивні та дезадаптивні стратегії:

- Адаптивні стратегії: Active coping, Planning, Positive reframing, Acceptance, Humor, Religion, Using emotional support, Using instrumental support. Високий бал за цими стратегіями свідчить про ефективне копінування та здатність конструктивно реагувати на стрес.
- Дезадаптивні стратегії: Denial, Behavioral disengagement, Self-blame, Self-distruction. Підвищенні показники за цими субшкалами можуть вказувати на ризик психоемоційного дискомфорту, проблем у міжособистісних стосунках або схильність до поведінкових проблем.

Використання даного опитувальника дозволяє оцінити, яким чином люди реагують на складні життєві ситуації та які стратегії подолання вони застосовують у стресових умовах, зокрема й в умовах війни.

Дослідження, проведене С. Ставіцькою, Л. Таран та О. Мунтян, показало, що українські підлітки використовують різні копінг-стратегії і від обраного способу подолання стресових ситуацій залежить їх психологічне благополуччя та рівень стресостійкості. Активні стратегії спрямовані на вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, сприяють ефективнішій адаптації та збереження емоційної рівноваги, тоді як уникання проблем або пасивні реакції підвищують ризик емоційного виснаження. Таким чином, даний опитувальник є важливим інструментом для виявлення сильних і слабких сторін копінг-стратегій, що допомагає розробляти програми психологічної підтримки в умовах криз [32].

Шкала сприйняття стресу PSS-10 є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки рівня стресу, який відчуває людини в повсякденному житті. Українська адаптація цього опитувальника

виконала О. Вельдбрехт та Н. Тавровецькою, була апробована в умовах війни і дозволяє надійно вимірювати індивідуальні особливості сприйняття стресових факторів у сучасних складних обставинах. Як зазначають дослідники, дана шкала дає змогу оцінити не тільки загальний рівень стресу, а й тенденції щодо перенапруження або тривожності, що важливо для вивчення психологічного благополуччя та стресостійкості. Завдяки цьому інструменту можна визначити, наскільки учасники дослідження здатні справлятися зі стресом, і виявити групи, які потребують додаткової психологічної підтримки [4].

PSS-10 – це стандартизований психологічний інструмент, призначений для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу у дорослих. Вона вимірює, наскільки людина оцінює події свого життя як стресові, перевищуючи її можливості контролювати ситуацію, та як часто вона відчуває, що події виходять з-під контролю.

PSS-10 широко використовується у дослідженнях психологічного благополуччя, психічного здоров'я, впливу стресу на фізичний стан і як інструмент для оцінки ефективності втручань, спрямованих на зниження стресу.

Структура шкали:

- Кількість пунктів: 10.
- Формат: Самозвіт.
- Шкала оцінки: 5- бальна, де:
 - 0 – «Ніколи»
 - 1 – «Рідко»
 - 2 – «Іноді»
 - 3 – «Досить часто»
 - 4 – «Завжди»

Пункти шкали включають як позитивні, так і негативні формулювання. Для підрахунку сумарного балу позитивні пункти інвертуються (змінюються місцями 0 та 4, 1 та 3), після чого всі 10 балів

сумуються. Це є одномірною шкалою, що оцінює загальний рівень сприйнятого стресу, проте у дослідженнях іноді виділяють два підкомпоненти:

1. Нездатність контролювати стрес – оцінює відчуття безпорадності та перевантаження.
2. Контроль над стресом – оцінює відчуття здатності впливати на події та ефективно справлятися зі стресом.

Інтерпретація результатів:

- Сумарний бал PSS-10 може коливатись від 0 до 40.
- Низький рівень стресу: 0-13.
- Середній рівень стресу: 14-26.
- Високий рівень стресу: 27-40.

Застосування:

- Визначення суб'єктивного рівня стресу у різних групах населення.
- Моніторинг ефективності психологічних втручань і тренінгів зі стрес-менеджменту.
- Вивчення взаємозв'язку між сприйнятим стресом та фізичним або психічним здоров'ям.

Оцінка прояву симптомів постстресових порушень є важливим етапом дослідження впливу стресових ситуацій на психологічне благополуччя.

Для цього у дослідженні нами було використано методику І. Котеньової, яка дозволяє виявити рівень травматичного стресу та характерні симптоми після стресових подій.

Як зазначають І. Кралька, І. Турєв та А. Мамотенко, застосування цієї методики у військовослужбовців різної спеціалізації показало, що навіть за відносно короткий період впливу стресу можуть проявлятися різні психоемоційні реакції, що відображають індивідуальні особливості адаптації. У нашому дослідженні цей інструмент допоміг виявити рівні

постстресових симптомів у респондентів та проаналізувати їх зв'язок зі стресостійкістю та використанням стратегій подолання стресу [15].

Опитувальник травматичного стресу (ОТС) І. Котеньова – це стандартизований психологічний інструмент, розроблений для оцінки вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дорослих осіб. Методика була створена у 1996 році та адаптована до використання в Україні.

ОТС складається з 110 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою Лайкерта:

- 1 – «абсолютно невірно»
- 2 – «скоріше невірно»
- 3 – «не можу сказати»
- 4 – «скоріше вірно»
- 5 – «абсолютно невірно»

Твердження поділяються на кілька груп:

- 56 основних тверджень – оцінюють прояви симптомів ПТСР.
- 15 тверджень – входять до додаткової шкали депресії.
- 9 тверджень – формують шкали «брехні», «агравациї» та «дисимуляції», які дозволяють контролювати ступінь щирості респондента.
- Резервні та маскувальні твердження – використовуються для ускладнення розпізнавання основного змісту опитувальника респондентом.
- Зворотні твердження – відповіді на які демонструють як наявність або відсутність симптомів ПТСР.

Після заповнення опитувальника підраховуються бали за кожною шкалою. Результати оцінюються за допомогою Т-балів:

- 50-65 – низький рівень вираженості симптомів.
- 66-70 – середній рівень вираженості симптомів.

- 71-80 – високий рівень вираженості симптомів.
- 80+ – дуже високий рівень вираженості симптомів.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів формуючого експерименту

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей використання стратегій подолання стресу респондентів та рівня сприйнятого й травматичного стресу у вибірці досліджуваних. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 18 до 62 років (середній вік 36 років). Вибірку становили студенти другого курсу освітньої програми «магістратура» спеціальності «Психологія». Дослідження проводилося протягом липня-серпня 2025 року, участь була добровільною та анонімною.

Опитувальники були запропоновані досліджуваним у онлайн-формі:

- Шкала позитивного та негативного досвіду:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd-HC0glNCWPfdsEoYfAJBJWl5jcK5bAWLmRPMmxAoXgj0ezQ/viewform> ;
- Шкала психічного благополуччя:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPsDJYCKw-L4YMyXkDy2RkDpVbpQ_U8KdUaVHFWBLNR25sCA/viewform ;
- Індекс задоволеності життям:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfiy5zXnMKFHZ6iOXjOLjULg63cGKvYBFFi4Jy02sfmq9GOHQ/viewform?usp=header> ;
- Шкала задоволеності життям:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfiy5zXnMKFHZ6iOXjOLjULg63cGKvYBFFi4Jy02sfmq9GOHQ/viewform?usp=header> ;

- Шкала психологічного благополуччя:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlv81XEWcuz1OdxXNj2IphDF8IVD_FrqVmpzWlEW1AJ-al2A/viewform?usp=header.

Перед початком дослідження учасники отримали інструкцію та гарантію в конфіденційності їхніх результатів. Отримані дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики: підрахунку первинних балів відповідно до ключів кожної методики, переведення у стандартизовані показники, розрахунку середніх значень, коефіцієнт варіації та кореляційного аналізу.

Рівень стресу опитуваних респондентів зазначено в таблиці Brief-COPE (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Середні показники за опитувальником Brief-COPE (n=60)

Стратегія подолання стресу	Середнє значення	σ	Рівень вираженості
Активне подолання	2,9	0,6	високий
Планування	2,8	0,7	високий
Позитивна переоцінка	2,6	0,6	середній
Використання гумору	2,1	0,8	середній
Звернення по соціальну підтримку	2,7	0,5	високий
Заперечення	1,8	0,7	низький
Уникнення	2,0	0,6	середній
Вживання психоактивних речовин	1,4	0,5	низький

За даним опитувальника Brief-COPE було визначено домінуючі стратегії подолання стресу серед досліджуваних. Найвищі середні значення продемонстрували стратегії активного подолання ($M = 2,9$, $\sigma = 0,6$) та планування ($M = 2,8$, $\sigma = 0,7$), що свідчить про орієнтацію більшості учасників на конструктивне вирішення проблеми пошуку шляхів адаптації до стресових ситуацій. Високим також виявився показник звернення по соціальну підтримку ($M = 2,7$, $\sigma = 0,5$), що говорить про важливість міжособистісних контактів та підтримки з боку близького оточення.

Щоб наочно відобразити співвідношення середніх значень різних стратегій подолання стресу, ми побудували діаграму (рис. 2.1.).

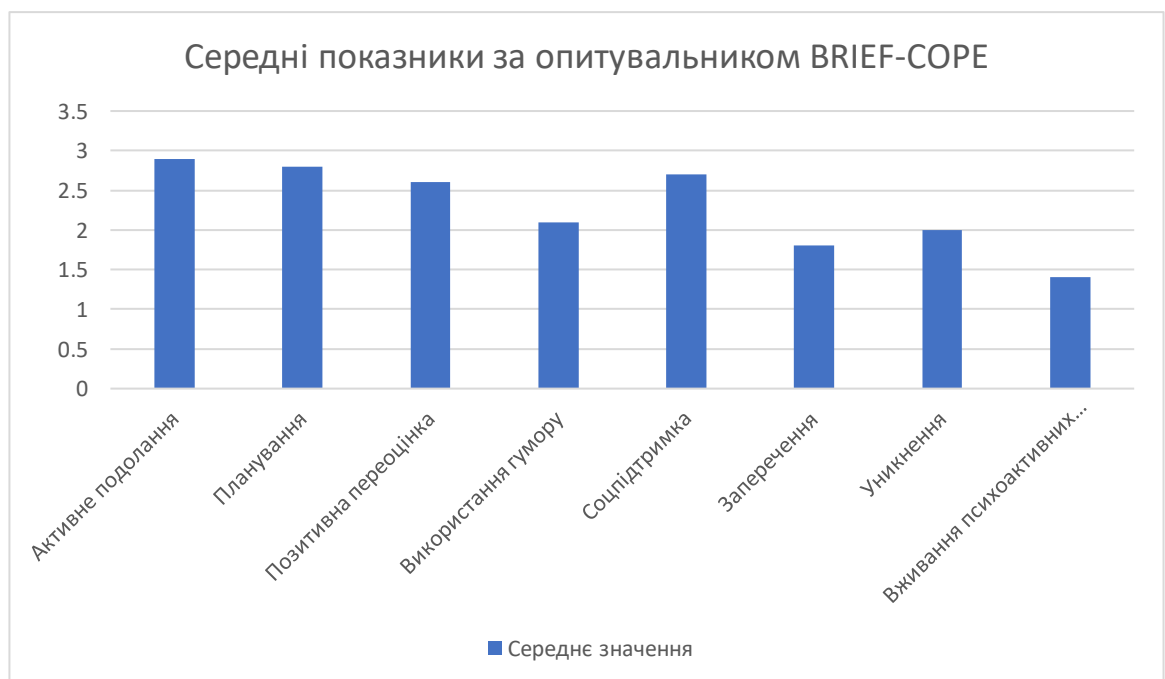


Рис. 2.1. Середні показники за опитувальником Brief-COPE

До середнього рівня належать такі стратегії: позитивна переоцінка ($M = 2,6$, $\sigma = 0,6$), уникнення ($M = 2,0$, $\sigma = 0,6$), використання гумору ($M = 2,1$, $\sigma = 0,8$). Це свідчить, що хоча респонденти частково використовують ці способи, вони не є провідними.

Найнижчі показники отримали неконструктивні стратегії, заперечення ($M = 1,8$, $\sigma = 0,7$) та вживання психоактивних речовин ($M = 1,4$, $\sigma = 0,5$), що відображає їх незначну роль у репертуарі копінг-стратегій вибірки.

Таким чином, можна стверджувати, що респонденти переважно орієнтовані на адаптивні форми подолання стресу, віддаючи перевагу активним та соціально-орієнтовним стратегіям.

За результатами обрахунків ми визначили рівень сприйняття стресу за шкалою PSS-10 (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рівень сприйняття стресу за шкалою PSS-10 (n=60)

Рівень стресу	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	10	16,7%
Середній	28	46,6%
Високий	22	36,7%

Аналіз результатів шкали PSS-10 показав, що майже половина вибірки знаходиться на середньому рівні суб'єктивного відчуття стресу, водночас понад третина респондентів переживають високий рівень стресу, що може свідчити про значну психологічну напруженість та потребу в додаткових ресурсах для подолання стресових ситуацій.

Щоб наочно відобразити співвідношення відсоткових значень рівня стресу, ми побудували діаграму (рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Рівень сприйняття стресу за шкалою PSS-10 (n=60)

Нами були опрацьовані результати показників за опитувальником травматичного стресу (І. Котеньова), за чотирма шкалами (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Показники за опитувальником травматичного стресу
(І. Котеньонова)**

Симптоми/шкали	Середнє значення	σ	Рівень прояву
Нав'язливі спогади	2,5	0,7	Середній
Уникання	2,2	0,6	Середній
Підвищене збудження	2,8	0,8	Високий
Загальний індекс травматичного стресу	2,5	0,6	Середній-високий

Отримані результати, вказують, що:

- Нав'язливі спогади – середній рівень прояву;

- Уникання – середній рівень;
- Підвищене збудження – високий рівень.

Загальний індекс травматичного стресу склав $M = 2,5$; $\sigma = 0,6$, що відповідає середньо-високому рівню. Це свідчить про наявність у респондентів виражених симптомів посттравматичного стресу, зокрема підвищеної збудливості та емоційної напруженості, які можуть негативно впливати на їх психологічне благополуччя.

Результати кореляційного аналізу показали, що адаптивні стратегії копінгу мають тенденцію до негативного зв'язку з рівнем сприйнятого стресу за шкалою PSS-10. Зокрема, стратегія планування характеризується від'ємною кореляцією з PSS-10 ($r = -0.19$), що свідчить: чим частіше респондент використовують планування для подолання стресових ситуацій, тим нижчий їх рівень суб'єктивного стресу. Водночас активне подолання показує позитивний зв'язок із симптомами травм.

Деадаптивні копінг-стратегії демонструють слабкі, але переважно позитивні зв'язки із загальним індексом травматичного стресу. Це відповідає теоретичним уявленням про те, що уникання або заперечення проблеми веде до зростання вираженості стресових симптомів.

Гумор та позитивна переоцінка демонструють слабкі кореляційні зв'язки з іншими показниками ($r \approx 0.00-0.13$), що вказує на їхню допоміжну роль у подоланні стресу, проте ці стратегії не є визначальними для формування психологічного благополуччя.

Аналіз зв'язку між PSS-10 та травматичним стресом показав позитивну кореляцію, що підтверджує: чим вищий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу, тим сильніше виражені симптоми посттравматичного стресу (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз показників

	Актив не подол ання	План уван ня	Позит ивна перео цінка	Гумо р	Соціа льна підтри мка	Запере чення	Уни кнен ня	Вжи ванн я речо вин	PSS 10 стрес	Травм атичн ий стрес
Акт подола ння	1,0	0,07	0,11	0,13	-0,12	-0,24	-0,13	0,19	0,06	0,31
Планув ання	0,07	1,0	0,25	0,09	-0,02	-0,11	-0,01	0,11	-0,19	-0,05
Поз. переоці нка	0,11	0,25	1,0	-0,0	0,13	-0,28	-0,09	0,13	0,02	0,05
Гумор	0,13	0,09	-0,0	1,0	-0,18	0,13	-0,16	-0,04	-0,13	0,02
Соціал ьна підтри мка	-0,12	-0,01	0,13	-0,18	1,0	0,14	0,05	0,14	0,11	-0,07
Запереч ення	-0,24	-0,11	-0,28	0,13	0,14	1,0	0,21	-0,18	0,18	-0,08
Уникне ння	-0,13	-0,01	-0,09	-0,16	0,05	0,21	1,0	0,22	0,01	-0,03
Вживан ня речови н	0,19	0,11	0,13	-0,04	0,14	-0,18	0,22	1,0	-0,02	0,0
PSS 10 стрес	0,06	-0,19	0,02	-0,13	0,11	0,18	0,01	-0,22	1,0	0,15
Травма тичний стрес	0,31	-0,05	0,05	0,02	-0,07	-0,08	-0,03	0,0	0,15	1,0

Отже, кореляційний аналіз, проведений нами, дає змогу стверджувати, що:

- Використання адаптивних копінг-стратегій таких, як планування, активне подолання, соціальна підтримка пов'язане зі зниженням рівня сприйнятого стресу.
- Дезадаптивні стратегії такі, як заперечення, уникнення, вживання речовин сприяють посиленню травматичного стресу.

З метою підвищення ефективності психологічної корекції та зміцнення чинників психологічного благополуччя доцільно впроваджувати тренінгові програми, що запропоновані в додатках. Запропоновані формати роботи від інтерактивних вправ і терапевтичних груп до комплексних тренінгів, які спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування навичок саморегуляції та підвищення рівня задоволеності життям. Їх використання дозволить не лише закріпити результати емпіричного дослідження, а й забезпечити практичну підтримку учасників у подоланні стресових ситуацій і зміцненні психологічної стійкості. Включення цих програм у систему психологічної допомоги сприятиме формуванню стійких навичок самодопомоги та розвитку ресурсів особистості.

У сучасних умовах освітнього процесу студенти дедалі частіше стикаються з підвищеним рівнем психологічного стресу, що зумовлено об'єктивними чинниками навчального навантаження так і суб'єктивними особливостями особистості.

Як зазначає К. Кудла, стрес у студентському середовищі має комплексний характер, оскільки поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові прояви [17]. Психологічний стрес знижує рівень навчальної мотивації, погіршує концентрацію уваги, негативно впливає на соціальну адаптацію та міжособистісні стосунки. Авторка підкреслює, що модель часто використовує неадаптивні копінг-стратегії, зокрема

уникнення або емоційне відреагування, які не знижують напруження, а навпаки поглиблюють дезадаптивні прояви. У цьому контексті виникає необхідність у впровадженні психологічних інтервенцій, які б сприяли розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів та формуванню конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Перспективним напрямом у цій площині є застосування тренінгової роботи як ефективного засобу психологічної підтримки студентської молоді. К. Кудла наголошує, що тренінгова форма організації психологічної допомоги забезпечує створення безпечного простору для відкритої комунікації, формування групової підтримки, а також набуття практичних навичок стрес-менеджменту. Розроблена та апробована нею програма «Подолання психологічного стресу студентів» передбачає опрацювання ключових умінь, серед яких розвиток емоційної регуляції, формування активних копінг-стратегій, підвищення рівня самосприйняття та впевненості у власних можливостях. Емпіричні результати підтвердили ефективність тренінгових методів. Отже, тренінгова робота, на думку авторки, може розглядатися, як дієвий інструмент профілактики дезадаптивних станів і підтримки психічного здоров'я.

У публікації В. Зливкова та С. Лукомської розглядається питання підвищення ефективності психологічної реабілітації учасників бойових дій, завдяки впровадженню тренінгу життєстійкості. Автори визначають життєстійкість, як інтегративну особистісну характеристику, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, психологічної стабільності та здатності адаптуватись в екстремальних умовах та травматичних [12]. Тренінг життєстійкості розглядається як цілеспрямований психокорекційний процес, спрямований на розвиток навичок стресостійкості, емоційної саморегуляції, відновлення довіри та

налагодження позитивних міжособистісних взаємин та формування почуття соціальної підтримки. Ефективність його реалізації, на думку авторів, зумовлен створенням безпечного психологічного простору, де учасники мають можливість обговорювати свій власний досвід, отримувати емоційну підтримку та емпатію від інших. Ключовими умовами успішності тренінгової роботи є індивідуальний підхід, урахування ступеня психотравматизації та циклічність занять. Результати отримані авторами при апробації програми свідчать, що системне застосування тренінгу життєстійкості сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, підвищенню рівня психологічних ресурсів та бажанням до подолання життєвих труднощів у посттравматичному періоді [12].

З огляду на це, було розроблено тренінгову програму «Шлях до особистого благополуччя», спрямовану на розвиток навичок саморефлексії, усвідомлення власних ресурсів та підвищення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя.

Метою програми було ознайомлення учасників з поняттям психологічного благополуччя, допомога у визначенні особистості джерела ресурсу та підтримки, а також сприяння розвитку саморефлексії, емоційної стійкості.

Наші очікувані результати:

- Розширення розуміння власного психологічного стану;
- Усвідомлення індивідуальних чинників власного благополуччя;
- Навчитись розпізнавати внутрішні та зовнішні ресурси учасниками тренінгу;
- Оволодіння техніками саморегуляції;
- Підвищення рівня задоволеності життям.

Таким чином, у другому розділі було здійснено емпіричний аналіз особливостей подолання стресу серед досліджуваних. Отримані результати дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Найбільш вираженим серед респондентів є адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання та планування, що свідчить про схильність більшості респондентів орієнтуватися на конструктивне вирішення проблем і пошуку шляхів адаптації. Високим також виявився рівень використання соціальної підтримки, що підкреслює значення міжособистісних контактів як ресурсу психологічної стійкості.
2. До стратегії середнього рівня належать позитивна переоцінка, уникання та гумор. Їх застосування носить більш допоміжний характер і не є провідним у поведінковому сегменті учасників.
3. Найнижчі значення продемонстрували неконструктивні стратегії: заперечення та вживання психоактивних речовин. Це допоможе розглядати, як позитивна тенденція, оскільки респонденти схильні віддавати перевагу саме адаптивним формам подолання стресу.
4. Аналіз результатів за шкалою PSS-10 показав, що майже половина опитаних має середній рівень суб'єктивного стресу, тоді як понад третина перебуває на високому рівні, що вказує на наявність значної психологічної напруженості й потенційної вразливості до негативних наслідків стресу.
5. Загальний індекс травматичного стресу відповідає середньо-високому рівню, що підтверджує наявність у частини респондентів виражених симптомів посттравматичного стресу, які здатні негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя та ефективність життєдіяльності.

Можна стверджувати, що попри переважне використання адаптивних стратегій подолання, значна частина респондентів перебуває у стані середнього та високого стресу, що обумовлює

потребу у цілеспрямованих психологічних заходах підтримки, розвитку ресурсів стресостійкості та формуванні ефективних механізмів саморегуляції.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження було з'ясовано, що психологічне благополуччя особистості є багатовимірним феноменом, що поєднує емоційний стан, когнітивну оцінку життя та систему цінностей, індивідуальні, ресурсні, соціальні зв'язки. Його розвиток і підтримка визначаються поєднанням внутрішніх чинників та зовнішніх умов. Даний феномен є динамічною характеристикою особистості, що визначається балансом емоцій, наявністю сенсів, розвитком та соціальною інтеграцією.

Аналіз наукових джерел показав, що сучасні підходи до вивчення благополуччя ґрунтуються на гедоністичній парадигмі (задоволення, позитивні емоції), так і на евдемоністичній (сенс життя, самореалізація, розвиток). Особливого значення набувають дослідження психологічного благополуччя в умовах війни та соціальної нестабільності, де воно виконує функцію адаптивного ресурсу, мінімізуючи негативний вплив стресових факторів.

Емпіричне дослідження виявило, що у вибірці респондентів переважають адаптивні стратегії подолання стресу – активне вирішення проблем, планування та звернення по соціальну підтримку. Це свідчить про бажання більшості учасників орієнтуватися на конструктивні форми поведінки. Водночас майже половина опитаних перебуває на середньому рівні суб'єктивного стресу, а понад третина на високому, що підтверджує потребу у додаткових психологічних ресурсах. Загальний індекс травматичного стресу виявився середньо-високим, що вказує на наявність симптомів, здатних знижувати психологічне благополуччя.

Кореляційний аналіз продемонстрував, що використання адаптивних копінг-стратегій асоціюється із зниженням рівня сприйняття стресу, тоді як дезадаптивні посилюють його негативні наслідки. Це

підтверджує важливість розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та активного подолання труднощів.

Практична значущість роботи полягає у розробці та апробації тренінгової програми психологічної корекції, спрямованої на розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, підвищення рівня життєстійкості та формування навичок емоційної саморегуляції. Її впровадження може стати ефективним засобом збереження ментального здоров'я та психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах війни та криз.

Рекомендовано практикувати активні копінг-стратегії, використовувати соціальну підтримку та розвивати емоційну компетентність студентів. Упроваджувати тренінги з розвитку стресостійкості та методи майндфулнес і саморегуляції фахових спеціалістів соціальної сфери. Створювати програми підтримки ментального здоров'я, впроваджувати психопросвітницькі заходи, особливо в умовах воєнного стану та економічної нестабільності для населення.

Проведене дослідження не лише підтвердило ключову роль адаптивних копінг-стратегій у збереженні психологічного благополуччя, а й дало змогу створити практичний інструмент, а саме тренінгову програму, що може використовуватись у психологічній практиці для підвищення стресостійкості та розвитку внутрішніх ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абрамюк О.О., Липецька О.О. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія : реальність і перспективи*. 2018, № 11. С. 10-17.
2. Бабич Ю.С. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Ніжин, 2024. 92 с.
3. Брех А. Гедоністичний та евдемоністичний підходи до психологічного благополуччя. *Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VIII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, м. Умань, 27 березня 2025 р. Умань. С. 93-95.
4. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Т. 2 (25). С. 16-27.
5. Ващенко О.Г. Психологічне благополуччя вчителя та учнів в умовах воєнного стану. *Плекаємо особистість : науково-методичний альманах*. Полтава ; Лубни, 2025. Вип. 9. С. 64-70
6. Волинець Н.В. Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2017, № 3. С. 21-42.
7. Іванова О.С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022, №2. С. 109-116.
8. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога):

- автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2002. 22 с.
9. Думенко М.В. Стресостійкість як складова психологічного благополуччя особистості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 29 берез. 2024 р.). Вінниця : ХНУВС, 2024. С. 249-251.
 10. Душак-Кочан А.В. Життестійкість особистості як динамічна ознака психологічного благополуччя. К., 2025. 66 с.
 11. Забаровська С.М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024, № 1. С. 111-120.
 12. Зливков В., Лукомська С. Особливості використання тренінгу життестійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 24-30.
 13. Карамушка Л.М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Методичні рекомендації*. Київ, 2022. 52 с.
 14. Каргіна Н., Рубський В. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія : реальність і перспективи*, 2020, № 14. С. 90-96.
 15. Кралька І.О., Турєв І.І., Мамотенко А.В. Оцінка прояву симптомів постстресових порушень за методикою І.О. Котєнєва у військовослужбовців різної спеціалізації. *Харківський природничий форум : VIII міжнар. конф. молодих учених, Харків, 14-15 трав. 2025 р.* : зб. наук. пр. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. С. 58-60.

- 16.Кривобок А.О. Стресостійкість як ключовий ресурс особистості в умовах воєнного стану. *The XV International Scientific and Practical Conference "Self-development: the key to success and personal growth"*, 9–11 грудня 2024, Пловдив, Болгарія. С. 244.
- 17.Кудла К.О. Особливості подолання психологічного стресу студентів засобами тренінгової роботи. Хмельницький, 2024. 73 с.
18. Кузьменець І.О. Дослідження взаємозв'язку прогностичних чинників і психологічного благополуччя студентської молоді. К., 2024. 103 с.
- 19.Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*, 2022. Т. 33 (72). С. 31-36.
- 20.Мельничук Т.І. Стресостійкість та суб'єктне благополуччя освітян: теоретико-методологічний огляд. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ : ДТЕУ, 2025. С. 181.
- 21.Нікітчук У.І., Федун В.П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 3. С. 20-25.
- 22.Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023, № 3(71). С. 159-168.
- 23.Новикова І. Соціально-психологічні чинники подолання важких життєвих ситуацій. *The 8th International scientific and practical conference "Science and technology: challenges, prospects and innovations"*, 28–30 березня 2025. Осака, Японія. С. 346.

- 24.Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія.* 2021, №1. С. 22-26.
- 25.Омелянська В.І., Ісаєвич С.І., Забалотна Н.М. Динамічність переживання психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія : Психологія.* Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 1. С. 30-34.
- 26.Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал.* 2017, № 1. С. 80-104.
- 27.Підтьоп І.М. Психологічне благополуччя особистості в умовах військового стану. Чернігів, 2024. 70 с.
- 28.Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2024. С. 35-44.
- 29.Романовська Ю.В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя осіб ранньої дорослості. Суми, 2025. 109 с.
- 30.Сердюк Л.З. та ін. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості. Київ-Львів, 2021. 236 с.
- 31.Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості : збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.*
- 32.Ставицька С.О., Таран Л.Г., Мунтян О.С. Використання опитувальника Brief-COPE для оцінки стратегій подолання складних життєвих ситуацій українських підлітків в умовах війни. *The XIV International scientific and practical conference «Current*

- topics of science development and their implementation», 7–9 квітня 2025, Софія, Болгарія. С. 162.*
- 33.Фокін А.С. Теоретичний аналіз впливу зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості на відчуття психологічної безпеки. *Наукові перспективи*. 2024, № 2(44). С. 1370-1382.
 - 34.Харитинський А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 190-197.
 - 35.Шевчук В.В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 2. С. 71-76.
 - 36.Яворовська Л.М., Хафізова Г.С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011, № 48. С. 46-49.
 - 37.Янкова І.В. Особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя особистості зрілого віку. Хмельницький, 2024. 74 с.
 - 38.Maddi S. Вплив періоду невизначеності на психологічне благополуччя особистості *The impact of a period of uncertainty on the psychological well-being of a person*.
 - 39.Partyko T. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016, № 1(2). С. 83-96.
 - 40.Yablonska T., Vernyk O., Haivoronskyi H. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight : The psychological dimensions of society*. 2023, № 10. С. 66-89.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік тренінгових програм

Тренінг: «Шлях до особистого благополуччя»

Тривалість: 1,5–2 години

Кількість учасників: 8–20 осіб

Вікова група: від 18-58 років

Мета:

- Ознайомити учасників з поняттям психологічного благополуччя.
- Допомогти визначити особисті джерела ресурсу та підтримки.
- Сприяти розвитку саморефлексії та внутрішньої стійкості.

План тренінгу:

- Вступна частина (15 хв)
- Привітання
- Знайомство
- Встановлення правил і створення безпечної атмосфери
- Актуалізація теми (15 хв)
- Міні-дискусія: «Що для мене благополуччя?»
- Картки-асоціації або вправа «Мій внутрішній світ»
- Основна частина (60 хв)

1. Вправа «Рецепт мого благополуччя»

Завершальна частина (20 хв)

Рефлексія: коло вражень «Сьогодні я дізнався...»

Вправа «Теплий рюкзак» (побажання одне одному)

Підбиття підсумків, подяка за участь, зворотній зв'язок

Сценарій тренінгу:

1. Вступна частина:

Привітання тренера:

"Доброго дня! Сьогодні ми будемо говорити про тему, яка стосується кожного - наше благополуччя.

Це більше, ніж просто гарний настрій - це наш внутрішній стан, гармонія з собою і світом."

Знайомство (вправа «Ім'я і ресурс»):

Кожен називає себе і каже одне слово, яке для нього є джерелом сили (приклад: «Я Олена. Мій ресурс - музика»).

Правила тренінгу: добровільність, повага, активність, конфіденційність, без оцінок.

2. Актуалізація теми:

Питання для дискусії:

Що для вас означає слово «благополуччя»?

Чи завжди благополуччя залежить від зовнішніх обставин?

Вправа 1: «Рецепт мого благополуччя»

У вигляді рецепта або міксу (наприклад: 3 ложки підтримки, 2 краплі спокою, 1 склянка віри в себе) учасники формують власну формулу.

Можна оформити на листівках і забрати із собою.

3. Завершальна частина:

Вправа «Коло вражень»

Кожен завершує речення:

«Я сьогодні дізнався...»

«Мене надихнуло...»

«Я хочу запам'ятати...»

Вправа «Теплий рюкзак»

Учасники анонімно пишуть один одному короткі теплі побажання чи підтримку на листочках.

2. Гра «Будуємо благополуччя»

Мета: усвідомити, з чого складається психологічне благополуччя, навчитися розрізняти внутрішні та зовнішні чинники, вчитися співпрацювати.

Учасники: 8–20 осіб

Тривалість: 25–30 хв

Вік: від 18-58 років

План гри:

1. Ведучий готує картки з назвами чинників благополуччя, приклад:

Підтримка друзів

Самооцінка

Здоровий сон

Фінансова стабільність

Улюблена справа

Віра в себе

Безпека

Відпочинок

Любов

Фізична активність

Прийняття себе

Надійні стосунки

Розвиток і навчання

(можна підготувати 12–15 карток)

2. Розподіл ролей:

Кожен учасник тягне одну картку - він стає «чинником благополуччя».

Завдання: виправдати свою важливість. Учасники по черзі говорять:

«Я - здоровий сон. Без мене людині важко зберігати енергію, настрій і працювати продуктивно.»

3. Формування «піраміди благополуччя»:

У центрі дошки або на підлозі учасники (фізично або за допомогою карток) формують структуру, де кожен чинник займає певний «поверх» - за рівнем значущості (як вони вважають).

4. Обговорення:

Чи всі чинники однаково важливі?

Що буває, коли деякі зникають?

Які з них є внутрішніми, а які - зовнішніми?

Які ми можемо контролювати, а які - ні?

Завершення та висновки:

Учасники вибирають 3–5 чинників, які найбільше впливають на їх особисте благополуччя, та оформлюють власну «формулу гармонії».

Зворотний зв'язок та обговорення.

3.Терапевтична група: «Задоволення життям: відчуваю чи ні себе благополучною людиною?»

Тривалість: 90 хв

Формат: офлайн або онлайн

Кількість учасників: 6–12

Вікова категорія: від 18-58 років

Мета:

Створити простір для безпечного обговорення особистого досвіду благополуччя

Допомогти усвідомити власні потреби, джерела задоволення і дискомфорту

Підвищити рівень самоусвідомлення та прийняття

План ведення терапевтичної групи:

1. Вступ (15 хв)

Привітання та встановлення контакту

- Тепле коло: кожен називає своє ім'я та “одне слово, яке сьогодні

описує мій стан”.

- Оголошення теми:

«Сьогодні ми будемо досліджувати - що для нас означає бути благополучною людиною і чи справді ми відчуваємо задоволення життям.»

Правила групи:

Все, що сказано в колі - залишається в колі.

Ми не перебиваємо.

Ми не даємо непроханих порад.

Добровільна участь у всіх вправах

2. Активація (20 хв)

Вправа «Термометр благополуччя»

На аркуші або дошці кожен позначає рівень задоволеності життям від 1 до 10.

- Де ви зараз?

- Як ви розумієте свій бал?

Міні-обговорення у парах:

- Коли востаннє я почувався/почувалась по-справжньому добре?

- Що мені тоді допомогло?

3. Глибинна робота (35 хв)

Вправа «Мій простір благополуччя»

Учасники малюють або описують на аркуші "місце", де вони відчувають себе добре:

Де вони?

Що їх оточує?

Що вони роблять?

Хто поруч?

Поділ у малій групі або загальному колі (за бажанням):

- Що є важливим у моєму благополуччі?

- Чи можу я це відтворити у щоденному житті?

4. Рефлексія та закріплення (15–20 хв)

Вправа «Що підтримує мене зараз»

Учасники отримують шаблон або чистий аркуш і записують 3 речі, які:

Дають сили

Викликають радість

Додають впевненості

(Можна оформити як листа собі або "ліки від тривоги")

Фінальне коло:

Кожен завершує фразу:

«Після сьогоднішньої зустрічі я забираю з собою...»

або

«Я усвідомив/усвідомила, що для мене...»

Можна використовувати шкалу SWLS (Шкала задоволеності життям) як частину самодіагностики.

Зворотний зв'язок.

Тренінгова програма

Ключі до чинників психологічного благополуччя

Тривалість: 3 години

Кількість учасників: 20

Мета: Ознайомити учасників із ключовими чинниками психологічного благополуччя.

Розвинути навички усвідомлення власних автоматичних думок, емоцій та поведінкових реакцій.

Освоїти базові техніки КПТ для оптимізації благополуччя.

1. Вступна частина (20 хв)

Цілі: створення довірливої атмосфери, налаштування на роботу.

Привітання та знайомство (кожен називає ім'я, одне слово-асоціацію з «благополуччям»).

Огляд цілей і структури тренінгу.

Вправа «Очікування і ресурси»: учасники пишуть на стікерах очікування та те, що можуть внести в групу. Коротке обговорення.

2. Теоретичний блок: Чинники психологічного благополуччя (20 хв)

Коротка міні-лекція: Модель благополуччя К. Ріфф (автономія, позитивні стосунки, особистісний ріст, життєві цілі, самоприйняття, оволодіння середовищем).

Роль мислення, емоцій та поведінки у підтримці балансу.

Обговорення: які чинники найбільш важливі для учасників?

3. Блок «Мислення» (40 хв)

Мета: усвідомлення автоматичних думок і когнітивних спотворень.

Вправа «Ловимо думки» (індивідуальна):

Учасники згадують ситуацію, що викликала дискомфорт.

Записують:

- Ситуація
- Автоматична думка
- Емоція
- Поведінка

Ознайомлення: когнітивні спотворення (чорно-біле мислення, катастрофізація, узагальнення тощо).

Групова робота: у трійках учасники діляться прикладами думок і пробують «переписати» їх більш реалістично.

4. Блок «Емоції та саморегуляція» (30 хв)

Мета: розвиток навичок управління емоційним станом.

Техніка КПТ «Зупинка думки»: навчання зупиняти негативний потік.

Дихальна вправа «Квадрат»: вдих–затримка–видих–затримка (по 4 секунди).

Обговорення: які техніки можна використовувати у стресових ситуаціях?

5. Блок «Поведінка та життєві цілі» (40 хв)

Мета: формування корисних звичок, що підсилюють благополуччя.

Вправа «Маленькі кроки»: кожен обирає одну сферу життя (здоров'я, стосунки, робота, відпочинок). Формує конкретну поведінкову ціль у форматі SMART.

Техніка «Поведінковий експеримент»: учасники планують, як перевірити нову корисну дію (наприклад, замість відкладання справ — зробити 5 хв роботи).

Рольова вправа «Підтримка»: у парах один учасник виступає «підтримуючим партнером», інший формулює план дій.

6. Підсумки і завершення (30 хв)

Рефлексія «Що беру з собою?»: учасники діляться одним інсайтом чи технікою.

Ведучий підсумовує ключові чинники благополуччя та значення КПТ.

Вправа «Теплий круг»: кожен учасник говорить комплімент або добрі слова сусіду праворуч.

Використані КПТ-техніки:

Ідентифікація автоматичних думок.

Робота з когнітивними спотвореннями.

«Зупинка думки».

Дихальні вправи як поведінкові техніки регуляції.

Формування SMART-цілей.

Поведінковий експеримент.

Завершення тренінгу, зворотній зв'язок.