

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота (проект)

_____магістр_____
(освітній ступінь)

**на тему: ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В
УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Виконав здобувач спеціальності

053 «Психологія»_____
(шифр і назва освітньої програми, код та назва спеціальності)

Ткач Юлія Василівна

Керівник Смольська Людмила Миколаївна
(прізвище та ініціали)

Рецензент_____
(прізвище та ініціали)

Рівне-2026

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 Теоретичні аспекти саногенного мислення в умовах стресу та воєнної невизначеності.....	9
1.1 Саногенне мислення як психологічний феномен: сутність, структура та функції	9
1.2 Саногенне мислення у системі близьких психологічних конструктів та стилів когнітивно-емоційного функціонування.....	11
1.3 Психологічні особливості студентської молоді в умовах воєнної невизначеності.....	26
Висновок до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження саногенного мислення, емоційної регуляції та психологічного благополуччя здобувачів освіти медичного коледжу в умовах стресогенного впливу війни.....	32
2.1 Організація дослідження та характеристика психодіагностичних методик.....	32
2.2 Результати емпіричного дослідження показників саногенності та їх інтерпретація	40
Висновки до розділу 2.....	57
РІЗДІЛ 3 Апробація психокорекційної програми розвитку саногенного мислення з використанням метафоричних асоціативних карт.....	59
3.1 Розробка та апробація психокорекційної програми розвитку саногенного мислення.....	59
3.2 Аналіз ефективності психокорекційної програми.....	62
3.3 Практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення в умовах тривалого стресогенного впливу війни.....	72
Висновки до розділу 3.....	75
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	79
Список використаних джерел.....	82
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Повномасштабна війна, що триває в Україні, змінила не лише соціально-політичну реальність, а й внутрішній психологічний простір особистості. Стан тривалої небезпеки, втрати, вимушене переміщення, руйнування звичних життєвих сценаріїв і невизначеність майбутнього створюють потужний стресогенний фон, у якому формується сучасне покоління молоді. Війна стає не окремою подією, а тривалим контекстом існування, що впливає на систему цінностей, життєві орієнтири, способи осмислення досвіду та моделі реагування на труднощі.

Статистичні дані свідчать про масштабність впливу воєнних подій на освітнє середовище. За наявними даними (осінь 2023 року), внаслідок бойових дій територію України покинули близько 665 тис. студентів і учнів, що становить приблизно 16 % від загальної кількості здобувачів освіти. Понад 80 тис. студентів офіційно набули статусу внутрішньо переміщених осіб. Більш ніж у 70 % закладів вищої освіти від 1 до 30 % студентів стали ВПО або виїхали за кордон, що суттєво вплинуло на стабільність освітнього процесу та соціально-психологічний клімат студентського середовища. Попри воєнні виклики, більшість закладів вищої освіти повідомили про відновлення навчання значною частиною студентів. Однак формальна адаптація не завжди супроводжується психологічною стабільністю [10].

Студентська молодь перебуває на етапі активного становлення професійної ідентичності, світогляду та життєвих стратегій. За даними сучасних досліджень, значна частина студентів демонструє підвищений рівень тривожності, емоційної нестабільності та стресових реакцій [18]. До 45 % здобувачів освіти характеризуються низьким рівнем мотивації досягнення успіху, що поєднується з відчуттям невизначеності майбутнього [10].

У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що в умовах соціальної нестабільності особливого значення набуває життєстійкість як динамічний психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, відповідальність та суб'єктність навіть за умов

тривалого стресу [23]. Життестійкість розглядається не лише як індивідуальна риса, а як процес формування внутрішніх опор, що опосередковують адаптацію до кризових подій.

Водночас важливу роль у подоланні наслідків психотравмуючих подій відіграють механізми емоційного процесінгу та осмислення досвіду. Здатність до символізації та образного опрацювання переживань сприяє інтеграції травматичного досвіду в особистісну структуру та знижує ризик його деструктивного впливу [22]. Такий підхід підкреслює значущість когнітивно-емоційних механізмів регуляції у формуванні психологічної стійкості.

Одним із механізмів, що поєднує процеси життестійкості, емоційної регуляції та смислотворення, є саногенне мислення — спосіб осмислення життєвого досвіду, який передбачає рефлексію, усвідомлення та трансформацію емоційно насичених подій у ресурсний життєвий досвід. Попри зростання інтересу до проблематики психологічної стійкості, питання цілеспрямованого формування саногенного мислення в умовах воєнної невизначеності залишається недостатньо розкритим.

Таким чином, дослідження формування саногенного мислення в умовах воєнної невизначеності є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспекті, оскільки відповідає сучасним викликам психологічної науки та соціальної реальності України.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити початковий рівень сформованості саногенного мислення у студентської молоді в умовах тривалого стресогенного впливу війни та перевірити можливість його розвитку шляхом аналізу динаміки змін показників психологічної стійкості, когнітивно-емоційної регуляції та психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу психологічної літератури розкрити сутність поняття «саногенне мислення» та визначити його співвідношення з поняттями психологічної стійкості, когнітивно-емоційної регуляції та психологічного благополуччя.

2. Визначити психологічні особливості функціонування особистості в умовах в умовах воєнного часу.
3. Емпірично дослідити рівень психологічної стійкості, особливості когнітивно-емоційної регуляції та психологічного благополуччя студентської молоді.
4. Проаналізувати динаміку змін показників у дизайні «до—після» психологічного втручання.
5. Визначити ефективність психокорекційної програми щодо формування саногенних механізмів осмислення досвіду.
6. Сформувати практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення в умовах тривалого стресогенного впливу війни на основі результатів апробації психокорекційної програми.
7. Узагальнити результати дослідження та окреслити перспективи подальших наукових пошуків у напрямі розвитку саногенного мислення.

Об'єкт дослідження: психологічні механізми адаптації студентської молоді в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: Сформованість і динаміка розвитку саногенного мислення у структурі психологічної стійкості, когнітивно-емоційної регуляції та психологічного благополуччя студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що цілеспрямоване психологічне втручання, спрямоване на розвиток рефлексії, ресурсного осмислення досвіду та адаптивних стратегій регуляції, сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості, зменшенню вираженості деструктивних когнітивно-емоційних реакцій та посиленню саногенних механізмів мислення.

Методи дослідження: Для реалізації поставленої мети було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел із проблематики саногенного мислення, психологічної стійкості, когнітивно-емоційної регуляції та психологічного благополуччя особистості. Емпіричне дослідження здійснювалося у форматі квазіекспериментального дизайну «до —

після», що дозволило оцінити динаміку психологічних показників у процесі формування саногенного мислення.

У дослідженні було застосовано такі психодіагностичні методики:

- шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10);
- шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (версія з 42 пунктів);
- опитувальник когнітивної емоційної регуляції (CERQ);
- методика «Незакінчені речення», результати якої аналізувалися за допомогою якісного контент-аналізу смислових кодів.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між середніми значеннями показників на етапах «до» та «після» формувального впливу було застосовано критерій t-Стюдента для залежних вибірок. Використання цього методу дало змогу встановити наявність статистично значущих змін у досліджуваних показниках та перевірити гіпотезу дослідження щодо ефективності психологічного втручання. Якісні дані, отримані за методикою «Незакінчені речення», аналізувалися методом контент-аналізу із застосуванням системи попередньо визначених смислових кодів. Поєднання кількісних і якісних методів забезпечило цілісне дослідження формування саногенних механізмів осмислення досвіду в умовах воєнного часу.

Теоретичне значення дослідження визначається концептуалізацією саногенного мислення як інтегративного психологічного механізму, що поєднує процеси рефлексії, когнітивно-емоційної регуляції, смислотворення та підтримання психологічної стійкості в умовах тривалого воєнного стресу. У роботі уточнено структурні компоненти саногенного мислення, визначено його місце в системі близьких психологічних конструктів та обґрунтовано його функціональну роль як ресурсу збереження адаптаційної рівноваги особистості. Отримані результати розширюють теоретичні уявлення про механізми внутрішньої саморегуляції в кризових соціально-історичних умовах.

Практичне значення дослідження зумовлене розробкою, апробацією та обґрунтуванням ефективності психокорекційної програми розвитку компонентів саногенного мислення із використанням метафоричних асоціативних карт.

Доведено доцільність її застосування для зниження дезадаптивних когнітивних стратегій, стабілізації емоційного стану та посилення смислотворчих орієнтацій молоді. Результати дослідження можуть бути використані у практиці роботи психологів закладів освіти, центрів психосоціальної підтримки, а також при розробці програм психологічної допомоги в умовах воєнного та післявоєнного періоду.

Апробація та публікація: Результати дослідження опубліковано у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції *Modern Science: Interdisciplinary Strategies and Sustainable Development*. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (March 6, 2026). Prague: Publishing House Education and Science s.r.o., 2026. P. – URL: <https://phes.com.ua/index.html#abstracts>

Наукові тези оприлюднено в межах проведення Міжнародної науково-практичної конференції «Modern Science: Interdisciplinary Strategies and Sustainable Development», 6 березня 2026 року.

Емпірична база дослідження: емпіричне дослідження проводилося на базі комунального закладу «Запорізький медичний фаховий коледж» Запорізької обласної ради у період з 20 листопада 2025 року по 10 лютого 2026 року. У дослідженні взяли участь 33 респонденти — студенти коледжу, життєдіяльність яких у різному ступені була порушена подіями повномасштабної війни. Вибірка включала осіб різних вікових категорій та обох статей. Особливістю вибірки є різне місце перебування респондентів на момент дослідження: частина з них перебувала в умовно безпечних регіонах України, інші - у регіонах із підвищеним рівнем небезпеки, на тимчасово окупованих територіях або за кордоном. Такий розподіл дозволив врахувати вплив воєнного контексту та чинників середовища на психологічну стійкість, когнітивно-емоційну регуляцію та психологічне благополуччя.

Збір емпіричних даних здійснювався дистанційно з використанням цифрового інструментарію Google Forms. Усі респонденти брали участь добровільно, були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на

обробку персональних даних. Дослідження проводилося з дотриманням принципів конфіденційності, анонімності та етичних норм психологічної науки.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 80 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 121 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1 Саногенне мислення як психологічний феномен: сутність, структура та функції

Проблема саногенного мислення, а також пов'язаних із ним процесів саморегуляції, психологічного здоров'я й благополуччя особистості активно розробляється як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці. Окремі аспекти саногенного мислення, когнітивної регуляції емоцій та адаптивних стилів переробки досвіду висвітлюються у працях М. Джеймса, Д. Джонгварда, Д. Джампольскі, К. Бютнера, А. Бека, А. Елліса, Дж. Гросса, Р. Лазаруса, М. Селігмана, К. Ріфф, Г. Бонанно. В українському науковому дискурсі питання психологічного здоров'я, життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій та механізмів саморегуляції особистості, які концептуально перетинаються з феноменом саногенного мислення, розкриваються у дослідженнях Т. Титаренко, С. Максименка, Н. Чепелевої, І. Пасічника, Л. Карамушки, І. Аршави, О. Кочаряна. Особливе місце у вивченні цієї проблематики посідають праці А. Гільман, у яких саногенне мислення обґрунтовується як цілісний психологічний конструкт і розглядається як значущий чинник психологічного благополуччя студентської молоді.

Саногенне мислення тлумачиться як особливий спосіб осмислення життєвого досвіду, що сприяє зниженню внутрішньої напруженості, подоланню внутрішніх суперечностей та мінімізації негативного впливу емоційного стресу. Воно пов'язане зі здатністю особистості усвідомлювати власні емоції, потреби й мотиви, регулювати переживання та формувати конструктивне ставлення до складних життєвих обставин, що в підсумку позитивно позначається як на психічному, так і на фізичному здоров'ї.

Поряд із поняттям «саногенне мислення» у науковій літературі функціонують близькі за змістом категорії — «позитивне», «продуктивне», «раціональне», «критичне», «оптимістичне», «конструктивне» мислення. Разом

із тим окремого аналізу потребує співвідношення саногенного мислення з такими поняттями, як «рефлексія», «саногенна рефлексія», «метамислення», «метакогніція» та «емоційна регуляція». На відміну від звичайної рефлексії, коли усвідомлення неефективних моделей поведінки ще не гарантує їх зміни, саногенне мислення передбачає глибший рефлексивний аналіз, результатом якого стає трансформація звичних способів реагування та корекція негативно забарвленого ставлення особистості до себе й інших [4].

У наукових дослідженнях саногенне мислення розглядається як механізм психологічної саморегуляції, що забезпечує зниження інтенсивності патогенних емоцій та сприяє відновленню внутрішньої рівноваги особистості. Його принциповою особливістю є усвідомлений аналіз власних переживань, дистанціювання від автоматизованих неадаптивних когніцій та реконструкція значення подій, які викликають емоційний дистрес. За таких умов мислення перестає бути джерелом психосоматичної напруги і набуває оздоровлювальної функції, впливаючи як на психічний стан, так і на соматичне самопочуття людини [31].

У психологічній енциклопедії зазначено, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров'я і «genesis» – походження) є ефективним засобом розв'язання складних психотравмуючих проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровчою метою [19].

Саногенне мислення виконує низку взаємопов'язаних функцій: регулятивну, адаптаційну, захисну та смислотворчу.

Регулятивна функція полягає у свідомому управлінні емоційними станами, стримуванні імпульсивних реакцій і формуванні конструктивних способів реагування на складні життєві обставини. Завдяки цій функції зменшується інтенсивність афективних переживань, що позитивно впливає як на психічне самопочуття, так і на соматичний стан людини. [12]

Не менш значущою є адаптаційна функція саногенного мислення, яка забезпечує ефективне пристосування особистості до умов невизначеності,

напружених соціальних і життєвих ситуацій. Саногенне мислення сприяє формуванню гнучких когнітивних стратегій, що дозволяють переосмислювати труднощі не як загрозу, а як завдання або життєвий виклик. Такий спосіб мислення підвищує рівень психологічної стійкості та сприяє збереженню психосоматичного здоров'я в умовах тривалого стресу [27].

Крім того, саногенне мислення виконує профілактичну функцію, спрямовану на запобігання розвитку деструктивних форм поведінки та хронічних психоемоційних станів. Усвідомлення власних мисленнєвих помилок, автоматичних негативних суджень і неадаптивних переконань дозволяє особистості своєчасно коригувати внутрішні реакції, не допускаючи переходу психологічної напруги у соматичні розлади [1].

У контексті смисложиттєвих підходів саногенне мислення також виконує смислотворчу функцію, оскільки сприяє формуванню цілісного ставлення до життєвих подій, включно з кризовими та травматичними. Пошук сенсу переживань і прийняття власного досвіду як частини життєвого шляху знижує рівень внутрішнього опору та сприяє психологічному зціленню особистості. Такий підхід є особливо значущим у ситуаціях тривалої невизначеності та соціальних потрясінь. [30]

1.2 Саногенне мислення у системі близьких психологічних конструктів та стилів когнітивно-емоційного функціонування

Стиль мислення визначається філософією людини. Бажає вона цього чи ні, людина змушена формувати власну філософію щодо тих типових обставин, які постають перед нею як життєві завдання. Про добру філософію говорять як про здоровий глузд, маючи на увазі здорове мислення. Звідси можна зробити висновок: якісна філософія життя веде до психологічного благополуччя та сприятливої життєвої долі.

Саногенне мислення полягає в тому, щоб потенціал мудрості, закладений у психологічному знанні, перетворити на реальну, дієву мудрість. Мудрість же полягає у здатності розрізняти те, що від нас не залежить, і те, що перебуває в межах нашого впливу. Оскільки мислення також є формою поведінки — хоча й

ментальної, — його можна поділити на дві групи: патогенне та саногенне мислення.

Образа чи приниження тривають лише кілька секунд, тоді як стрес, спричинений цими емоціями, може зберігатися тижнями, місяцями, а іноді й значно довше. Що ж підтримує цей тривалий стрес? Саме патогенне мислення продовжує його далеко за межі фактичної дії стресора. Причина цього явища полягає не в особливостях нервової системи, а у властивостях нашого мислення. Коли емоція та викликаний нею стрес набувають хронічного характеру, виникають захворювання. Можна стверджувати, що схильність до таких захворювань значною мірою залежить від стилю мислення людини.

Особа, яка зберігає у пам'яті образи, більшу частину часу перебуває у стані хронічної образи, оскільки її мислення в будь-який момент автоматично, за механізмом пам'яті, відтворює емоціогенну ситуацію. Відтак є підстави стверджувати: людина хворіє тому, що мислить патогенно. Патогенне мислення породжує патологію. Водночас мислення може сприяти оздоровленню, якщо воно знімає емоційний стрес. Це не означає, що людина із саногенним мисленням ніколи не ображається і не зазнає образ. Її відмінність від патогенно мислячої особи полягає в тому, що образа або приниження переживаються протягом однієї-двох хвилин — рівно стільки, скільки потрібно для осмислення ситуації, — після чого відбувається повернення до стану психологічної рівноваги без входження в емоційний стрес. Таке мислення доцільно називати саногенним, тобто оздоровлювальним. Саногенне мислення забезпечує не тимчасове полегшення, а стійкий захист. Людина, здатна саногенно осмислити власну образу, сором чи приниження, має надійний психологічний імунітет до цих переживань, які більше не спричиняють хронічного стресу [12].

Патогенне мислення (грец. «pathos» – біль, страждання і «genos» – рід, походження) – мислення, змістом якого є різні роздуми, уявлення, пов'язані з образою, соромом, невдачею, страхом чи іншими негативними переживаннями. В умовах патогенного мислення психічна напруженість ще більше посилюється і підвищується можливість виникнення психічних розладів [12]. За висловом

Р. Лазарус, «стрес виникає внаслідок того, як ми визначаємо ситуацію, тобто від того, як ми про неї думаємо» [46, 8]. Когнітивна оцінка ситуації може бути змінена з метою модифікації емоційного переживання.

Патогенне мислення – це мислення, яке породжує захворювання, проявляється при абсолютній свободі уяви, відсутності гальмівних механізмів над перебігом думок і образів, відсутності рефлексивного аналізу власного мислення та неусвідомленості таких операцій розуму, що породжують емоцію [5]. Патогенне мислення посилює будь-яку складну ситуацію у відносинах людей і тим самим призводить до емоційного стресу, хвороби. Це типове для більшості людей мислення, зведене до автоматизму. Патогенне мислення примножує страждання людини: тому що за допомогою свого мислення вона відтворює в своїй уяві та думках стресову ситуацію безліч разів, що є наслідком можливої появи стану хронічного стресу, який руйнує організм, зокрема погіршується настрій, людина зазнає невдач [26]. Для особи із патогенним мисленням характерна абсолютна залученість до ситуації навіть після того, як вона вирішилась певним чином. Оскільки при патогенному мисленні відбувається повне злиття Я з образами, що виникають у свідомості, то особі із проявами патогенного мислення характерна тенденція плекати в собі й зберігати ці емоції: образу, страх, сором.

Якщо розглядати типове (шаблонне) мислення людини, то його можна прирівняти до патогенного, у тому розумінні, що воно часто породжує емоційний стрес і конфлікт із самим оточенням, з усіма його наслідками для здоров'я [5]. Воно запускається в людині автоматично. Емоції, потреби, соціальні стереотипи являють собою психічні утворення, закріплені звичками, і наша свідомість не може їх охопити в цілісності, тому поведінка здійснюється несвідомо. Свідомість звужується й концентрується на чомусь одному, упускаючи інше. Розширення свідомості включає усвідомлення автоматизмів й, відповідно, набуття здатності контролювати емоції, потреби і соціальні стереотипи. Розширення свідомості полягає в тому, що людина починає

усвідомлювати ті елементи поведінки, які при автоматизмі вона не усвідомлювала.

Порівняльний аналіз саногенного та патогенного мислення дозволяє виокремити їх як якісно різні когнітивно-емоційні стратегії обробки життєвого досвіду. Якщо патогенне мислення пов'язане з автоматизованими викривленнями, ірраціональними переконаннями та фіксацією на негативних переживаннях, то саногенне мислення орієнтоване на усвідомлення, рефлексію та конструктивну регуляцію емоційних станів [6]. Однією з ключових відмінностей між цими типами мислення є рівень усвідомленості когнітивних процесів. Патогенне мислення функціонує переважно на автоматичному рівні, що унеможливорює критичну оцінку власних думок і сприяє ототожненню особистості з негативними емоційними станами. Натомість саногенне мислення передбачає рефлексивну позицію суб'єкта, здатність дистанціюватися від власних переживань і аналізувати їх як об'єкт психічної діяльності [6].

Принципова різниця простежується і в характері когнітивної обробки інформації. Для патогенного мислення типовими є когнітивні помилки, ригідні схеми інтерпретації та абсолютистські судження, що знижують гнучкість мислення та підтримують емоційну дезадаптацію. Саногенне мислення, навпаки, ґрунтується на когнітивній гнучкості, здатності до переоцінки ситуацій і усвідомленої корекції неадаптивних переконань [35]. Важливою відмінністю є також ставлення до емоційної сфери. У межах патогенного мислення емоції сприймаються як неконтрольовані та загрозові, що зумовлює їх пригнічення або неконструктивне вираження. Саногенне мислення передбачає прийняття емоцій як значущих сигналів внутрішнього стану та використання їх для глибшого розуміння себе й ситуації. Такий підхід сприяє зниженню емоційної напруги та відновленню психологічної рівноваги [26].

Автоматизми, породжувані емоціями, приводять людину до особливого стану, коли вона перебуває ніби «не при собі». Для того щоб усвідомлювати такі стани й керувати ними, важливо розуміти, яким чином реалізуються емоційні

автоматизми. Акт прийняття до виконання програми будь-якої поведінки може відбуватися свідомо.

Найбільший вплив на автоматизми мислення мають давні емоції, такі як страх, гнів і відраза. Емоції, що сформувалися пізніше в індивідуальному життєвому досвіді, також виступають стимуляторами звичних реакцій. Сором або образа легко можуть проявлятися автоматично — через міміку чи позу — і так само є автоматизмами, що керують поведінкою тіла. Негативна емоція часто трансформується в гнів. Гнів може виникати з різних причин, і для кожної типової ситуації існує готова програма його реалізації. Коли порушується почуття власної гідності, гнів проявляється у формі словесної агресії, зокрема критики. Якщо ж зовнішні прояви гніву стримуються, з'являються агресивні та гнівні думки. Таким чином формується замкнене коло: емоція виникає внаслідок автоматизму мислення, а згодом активує автоматизм реалізації гніву на тлі звуженої, а іноді й частково вимкненої свідомості.

Функція емоцій полягає в зміні поведінки у напрямі узгодження з іншими людьми. Образа спонукає до зміни поведінки того, хто образив. Вина сигналізує про необхідність корекції власної поведінки відповідно до очікувань людини, якій було завдано шкоди. Ці та інші емоції покликані забезпечувати соціальне виживання людини. Проте ті самі емоції, набуваючи тривалого й нав'язливого характеру, перетворюються на джерело міжособистісних конфліктів і психосоматичних захворювань [12].

З позицій психології здоров'я саногенне і патогенне мислення мають протилежні наслідки для психічного та соматичного благополуччя. Домінування патогенного мислення асоціюється з підвищеним ризиком психосоматичних порушень, хронічним стресом і виснаженням адаптаційних ресурсів організму. Саногенне мислення, навпаки, виступає внутрішнім ресурсом підтримання психосоматичної рівноваги, оскільки забезпечує ефективну регуляцію стресових реакцій і мобілізацію адаптаційних можливостей особистості [2].

Особливо значущими є відмінності між саногенним і патогенним мисленням у ціннісно-смысловій сфері. Патогенне мислення сприяє деформації

життєвих смислів, фіксації на втратах і загрозах та переживанню безпорадності. Натомість саногенне мислення орієнтоване на смислотворення, переосмислення складного досвіду та формування активної суб'єктної позиції. У цьому контексті саногенне мислення концептуально узгоджується з ідеями логотерапії, де пошук сенсу розглядається як ключова умова психологічної стійкості [30].

Для узагальнення принципових відмінностей між саногенним і патогенним мисленням доцільно звернутися до порівняльної таблиці, яка систематизує їхні основні характеристики за когнітивними, емоційними та регулятивними критеріями.

Порівняльна характеристика саногенного та патогенного мислення

Критерій порівняння	Патогенне мислення	Саногенне мислення
<i>Спрямованість мислення</i>	Орієнтоване на фіксацію негативних подій, загроз, втрат і помилок	Орієнтоване на усвідомлення досвіду, пошук конструктивного сенсу та рішень
<i>Рівень усвідомленості</i>	Переважно автоматизоване, некритичне, неусвідомлюване	Усвідомлене, рефлексивне, з елементами метамислення
<i>Когнітивні процеси</i>	Домінування когнітивних викривлень (катастрофізація, узагальнення, персоналізація)	Когнітивна гнучкість, переоцінка ситуацій, критичний аналіз думок
<i>Ставлення до емоцій</i>	Ототожнення з негативними емоціями, їх накопичення	Усвідомлення, прийняття та регуляція емоційних станів
<i>Емоційні наслідки</i>	Хронічна тривога, страх, провина, образа, емоційне виснаження	Емоційна стабільність, зниження напруги, внутрішня рівновага
<i>Регуляція поведінки</i>	Імпульсивні або унікальні поведінкові реакції	Конструктивні, адаптивні стратегії поведінки
<i>Ставлення до стресу</i>	Стрес сприймається як неконтрольована загроза	Стрес розглядається як завдання або життєвий виклик
<i>Рівень психологічної адаптації</i>	Емоційна дезадаптація, зниження стресостійкості	Психологічна адаптація, підвищення життєстійкості
<i>Зв'язок із соматичним здоров'ям</i>	Підвищений ризик психосоматичних порушень	Підтримка психосоматичної рівноваги та здоров'я
<i>Роль рефлексії</i>	Рефлексія відсутня або носить румінативний характер	Рефлексія конструктивна, спрямована на самопізнання
<i>Смислотворення</i>	Втрата або деформація життєвих смислів	Пошук і конструювання особистісного сенсу
<i>Результат для особистості</i>	Закріплення неадаптивних когнітивно-емоційних патернів	Особистісне зростання, розвиток саморегуляції

Наведені в таблиці дані підтверджують, що саногенне та патогенне мислення являють собою різні стилі когнітивно-емоційного функціонування особистості, які мають протилежний вплив на рівень психологічної адаптації та психосоматичного здоров'я.

Психологічні наслідки домінування патогенного мислення для особистості

Одним із провідних психологічних наслідків домінування патогенного мислення є порушення емоційної саморегуляції. Автоматизовані негативні інтерпретації подій підтримують тривале переживання тривоги, страху, провини та сорому, що ускладнює відновлення емоційної рівноваги після стресових впливів [42].

Домінування патогенного мислення також негативно позначається на самосприйнятті та самооцінці особистості. Стійкі когнітивні схеми, орієнтовані на знецінення власних досягнень і фіксацію на помилках, формують відчуття некомпетентності, безпорадності та зниження особистісної цінності. Такі уявлення про себе обмежують активність особистості, знижують мотивацію до самореалізації та посилюють залежність від зовнішніх оцінок [36]. Важливим наслідком патогенного мислення є звуження поведінкового репертуару. Переважання уникаючих або захисних стратегій реагування знижує здатність особистості до гнучкої адаптації в складних життєвих ситуаціях. Людина уникає нових викликів, сприймає зміни як загрозу та втрачає можливості для конструктивного подолання труднощів. У довготривалій перспективі це сприяє закріпленню дезадаптивних моделей поведінки [52]. У довготривалій перспективі домінування патогенного мислення пов'язане з накопиченням дезадаптивних емоційно-когнітивних патернів, які виходять за межі ситуативних реакцій і набувають характеру стабільного стилю психічного функціонування. Хронічне використання стратегій уникання, румінації та когнітивної фіксації на негативному досвіді корелює з ширшим спектром психопатологічних проявів, зокрема тривожними та депресивними станами [34].

З позицій психології здоров'я домінування патогенного мислення розглядається як чинник ризику психосоматичних порушень, оскільки порушена

регуляція емоцій супроводжується тривалою активацією стресових механізмів. Це призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму, зниження імунної резистентності та погіршення загального рівня психологічного благополуччя [2].

Особливої уваги заслуговують ціннісно-сміслові наслідки домінування патогенного мислення. Фіксація на втраті, несправедливості або неможливості контролю подій сприяє деформації життєвих смислів, переживанню екзистенційної порожнечі та зниженню відчуття відповідальності за власне життя. У таких умовах особистість частіше займає позицію жертви обставин, що обмежує її суб'єктність і потенціал особистісного зростання [51].

У студентської молоді наслідки домінування патогенного мислення проявляються у вигляді емоційного вигорання, прокрастинації, зниження навчальної мотивації та труднощів професійного самовизначення. Поєднання навчального навантаження з внутрішніми ірраціональними вимогами до себе створює умови для формування хронічного внутрішнього конфлікту та зниження психологічного благополуччя [7].

У контексті воєнної реальності деструктивні когнітивно-емоційні патерни можуть закріплюватися через непрожитий травматичний досвід, який «архівується» у внутрішньому психологічному просторі особистості. За даними Л. Смольської, в умовах війни значна частина дітей та молоді переживає хронічний стрес, тривожність, депресивні стани та порушення сну, що без належного психологічного опрацювання накопичуються й трансформуються у стійкі емоційні та поведінкові відхилення. Авторка підкреслює, що непрожиті емоції, пов'язані з травматичними подіями, зберігаються у вигляді образних та тілесних відбитків, які впливають на самооцінку та цілісність образу «Я». У такому випадку патогенне мислення підтримує замкнене коло напруження, тоді як формування саногенного способу осмислення досвіду стає необхідною умовою психологічного відновлення [22].

Однак, патогенне мислення не можна ототожнювати з патологічним. Мислити патогенно цілком нормально, але таке мислення містить деякі моменти,

які підвищують рівень напруги психіки і формують стереотипні реакції, що призводять до конфліктів [12]. Наслідком цього може бути погіршення психічного та соматичного здоров'я.

Порівняльний аналіз саногенного мислення з близькими за змістом психологічними поняттями

У сучасному психологічному дискурсі *поняття позитивного мислення* часто використовується для позначення установки особистості на оптимістичне сприйняття дійсності, зосередження на ресурсах і мінімізацію негативних переживань. У працях представників позитивної психології підкреслюється, що позитивне мислення сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та задоволеності життям, особливо в умовах стресу та кризових подій [51]. Водночас, на думку низки дослідників, ототожнення позитивного мислення з психологічним здоров'ям є методологічно спрощеним. Зокрема, М. Селігман зазначає, що некритичне застосування позитивних установок може призводити до ігнорування реальних труднощів і витіснення негативних емоцій, які потребують усвідомлення та опрацювання, а не заперечення [51]. У цьому контексті позитивне мислення постає радше як емоційно-ціннісна установка, ніж як глибинний механізм саморегуляції.

Саногенне мислення, на відміну від позитивного, не зводиться до формування оптимістичних уявлень або заміни «негативних» думок «позитивними». Як підкреслює А. Гільман, саногенне мислення ґрунтується на усвідомленому аналізі власних переживань, емоціогенних факторів і когнітивних автоматизмів, що дозволяє трансформувати деструктивні емоційні стани без їх витіснення чи заперечення [5, 13]. Таким чином, саногенне мислення спрямоване не на уникнення негативного досвіду, а на його конструктивну когнітивну переробку.

На думку К. Кашдана та Р. Бісвас-Дінера, надмірна орієнтація на позитивність може мати парадоксальні наслідки, зокрема зниження психологічної гнучкості та підвищення внутрішнього напруження в ситуаціях, де негативні емоції є об'єктивно зумовленими [45]. У цьому сенсі саногенне

мислення виступає альтернативою редукціоністському позитивному мисленню, оскільки передбачає прийняття повного спектра емоційного досвіду та роботу з ним на рівні свідомої регуляції. Крім того, позитивне мислення часто має декларативний характер і не завжди супроводжується реальними змінами в когнітивних і поведінкових стратегіях особистості. Саногенне мислення, натомість, розглядається як процесуальний феномен, що піддається формуванню в ході рефлексії, розвитку метакогнітивних навичок і цілеспрямованої психологічної роботи [44]. Саме ця процесуальність дозволяє говорити про саногенне мислення як про більш глибокий і стійкий ресурс психічного здоров'я.

У психологічних дослідженнях *оптимістичне мислення* традиційно розглядається як схильність особистості очікувати позитивного розвитку подій та інтерпретувати життєві ситуації з позиції сприятливого прогнозу майбутнього. На думку М. Шеєра та Ч. Карвера, оптимізм виконує функцію мотиваційного ресурсу, що підтримує активність і наполегливість особистості у складних обставинах, зокрема в умовах тривалого стресу [49]. Оптимістичне мислення пов'язується з вірою в можливість позитивного результату та орієнтацією на майбутні досягнення. Водночас оптимістичне мислення переважно зосереджене на прогнозуванні майбутнього, тоді як саногенне мислення орієнтоване на опрацювання актуального емоційного досвіду. Саногенне мислення не залежить від того, яким буде результат події, оскільки його основною метою є зниження психоемоційної напруги та збереження внутрішньої рівноваги в теперішньому моменті [5]. Таким чином, саногенне мислення не потребує оптимістичних очікувань як обов'язкової умови психологічного благополуччя. На думку низки дослідників, надмірний або нереалістичний оптимізм може призводити до когнітивних викривлень, зокрема ігнорування реальних загроз або недооцінки складності ситуації. У працях, присвячених психологічній адаптації в кризових і воєнних умовах, підкреслюється, що оптимістичні очікування не завжди виконують захисну функцію і можуть втрачати свою ефективність у ситуаціях тривалої

невизначеності [37]. У таких умовах саногенне мислення набуває особливої значущості, оскільки не ґрунтується на прогнозах, а спирається на усвідомлення та регуляцію внутрішніх реакцій.

Суттєвою відмінністю між оптимістичним і саногенним мисленням є також часова перспектива. Оптимістичне мислення спрямоване переважно в майбутнє та пов'язане з очікуванням позитивних змін, тоді як саногенне мислення зосереджується на теперішньому досвіді та актуальних емоційних станах. За даними сучасних досліджень психологічного благополуччя в умовах воєнної кризи, здатність особистості усвідомлювати і регулювати свої емоційні реакції «тут і тепер» є більш стійким чинником психічного здоров'я, ніж оптимістичні уявлення про майбутнє [3]. Крім того, оптимістичне мислення не завжди передбачає активну роботу з негативними емоціями. У разі зіткнення з реальними втратами або травматичними подіями оптимістичні установки можуть втрачати регулятивний потенціал і сприяти накопиченню пригнічених переживань. Саногенне мислення, навпаки, орієнтоване на прийняття негативних емоцій як природної реакції та їх подальшу когнітивну переробку, що знижує ризик хронізації психоемоційного напруження [28].

У сучасній психології *критичне мислення* розглядається як здатність особистості до раціонального аналізу інформації, оцінювання аргументів, виявлення логічних помилок і прийняття зважених рішень. На думку дослідників, критичне мислення виконує передусім пізнавальну та інтелектуально-контрольну функції, спрямовані на забезпечення адекватного відображення реальності та зниження впливу когнітивних викривлень у процесі мисленнєвої діяльності [43]. Водночас саногенне мислення, попри наявність спільних рис із критичним, має іншу психологічну спрямованість. Саногенне мислення орієнтоване не стільки на логічну оцінку інформації, скільки на усвідомлення та регуляцію емоційно насичених когнітивних процесів, що безпосередньо впливають на психічне і соматичне здоров'я особистості [5]. Таким чином, якщо критичне мислення спрямоване на зовнішній інформаційний простір, то саногенне — на внутрішній досвід суб'єкта.

На думку Д. Халперн, критичне мислення не гарантує емоційної адаптації, оскільки логічно правильні висновки можуть супроводжуватися інтенсивними негативними переживаннями, якщо вони не інтегровані у систему емоційної саморегуляції [43]. У цьому контексті саногенне мислення виступає як механізм, що доповнює критичне, забезпечуючи психологічно безпечне опрацювання результатів раціонального аналізу.

Суттєвою відмінністю між цими видами мислення є також їхній зв'язок із самосвідомістю. Критичне мислення може бути спрямоване на будь-який об'єкт — текст, ситуацію, аргументацію іншої людини — і не обов'язково включає рефлексію власних емоційних реакцій. Саногенне мислення, навпаки, передбачає обов'язкову рефлексивну позицію щодо власних думок, установок і переживань, що робить його важливим чинником психологічної зрілості особистості [12].

У працях, присвячених психології здоров'я, підкреслюється, що надмірна раціоналізація без урахування емоційного компонента може призводити до накопичення психоемоційної напруги. Критичне мислення в таких випадках виступає як інструмент когнітивного контролю, але не забезпечує зниження внутрішнього напруження. Саногенне мислення, натомість, інтегрує раціональний аналіз із емоційною регуляцією, що дозволяє зменшувати деструктивний вплив стресових ситуацій [2].

Особливої актуальності це розмежування набуває в умовах тривалої невизначеності та кризових впливів, коли особистість потребує не лише здатності критично оцінювати події, а й уміння підтримувати внутрішню рівновагу. У таких умовах саногенне мислення виступає як надбудова над критичним, забезпечуючи перехід від суто інтелектуального аналізу до цілісної психологічної адаптації [46].

У психологічній науці *рефлексія* традиційно розглядається як здатність особистості усвідомлювати власні психічні процеси, дії та стани, аналізувати їхні причини й наслідки. У працях зарубіжних та вітчизняних дослідників зазначається, що рефлексія є необхідною умовою саморегуляції, розвитку

самосвідомості та професійної зрілості особистості [29]. Водночас сама по собі рефлексія не завжди має оздоровлювальний ефект. На думку С. Нолен-Гоексеми, рефлексивні процеси можуть набувати дезадаптивного характеру у формі румінацій — повторюваного, неконструктивного обмірковування негативного досвіду, що підтримує тривожні та депресивні стани [47]. У таких випадках рефлексія не знижує психоемоційної напруги, а, навпаки, сприяє її хронізації. Саме це зумовлює необхідність розмежування загальної рефлексії та саногенної рефлексії. Саногенна рефлексія є особливим видом рефлексивної діяльності, спрямованої не лише на усвідомлення переживань, а й на їх цілеспрямовану когнітивну трансформацію з метою зменшення емоційного напруження та запобігання психосоматичним порушенням [12]. У цьому сенсі саногенна рефлексія виступає внутрішнім механізмом оздоровлення психіки.

Саногенне мислення неможливе без рефлексії, однак не зводиться до неї. На відміну від загальної рефлексії, яка може мати описовий або оціночний характер, саногенне мислення передбачає активну роботу з неконструктивними когнітивними автоматизмами, що лежать в основі негативних емоційних станів [13]. Таким чином, рефлексія інтегрується в структуру саногенного мислення як його необхідний, але не самодостатній компонент.

У сучасних західних дослідженнях також наголошується на функціональній спрямованості рефлексії. Зокрема, Д. Шон розглядає рефлексію як процес переосмислення власного досвіду в діяльності, що дозволяє суб'єкту змінювати способи реагування та прийняття рішень у складних ситуаціях [50]. У поєднанні з саногенним мисленням така рефлексія набуває регулятивного та адаптаційного характеру.

Саногенне мислення та метакогнітивні процеси особистості

Саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості, усуненню образ чи почуття вини, комплексів тощо [12]. Суб'єкт, що має саногенне мислення, усвідомлює природу психічних станів, їй властивий є динамізм, гнучкість, рефлексія мислення, інтроспекція, спокійне міркування над своїм станом. У цьому контексті саногенне мислення нагадує метамислення.

Оскільки в процесі метамислення присутня здатність пізнавати і аналізувати власне мислення та здатність змінювати власний стиль мислення як функції, то за цими характеристиками дане поняття найбільш наближене до саногенного мислення.

Метакогніція – це пізнавальний процес, спрямований на розуміння власної когнітивної діяльності, або, простіше кажучи, «мисленнєва діяльність, спрямована на розуміння процесів мислення». Метакогніція визначається як:

- 1) знання і контроль за власним розумовим процесом і навчальною діяльністю;
- 2) усвідомлення власного процесу мислення і змісту власної системи уявлень, активний моніторинг свого когнітивного процесу для цілей подальшого навчання і використання ефективних прийомів для вирішення пізнавальних завдань;
- 3) усвідомлення й управління власним мисленням;
- 4) моніторинг розумового процесу і управління ним.

Метакогніція відрізняється від метамислення здатністю суб'єкта в процесі останнього використовувати накопичені знання про мислення та застосовувати їх для підвищення ефективності циклу прийняття рішення, що дозволяє істотно підвищити якість розумової діяльності особистості, а не тільки бути спрямованим на розуміння власної когнітивної діяльності [20]. У процесуальному плані метамислення визначають, зокрема, як здатність людини пізнавати, аналізувати та змінювати власний спосіб мислення. Тобто підкреслюється дві основні його функції: когнітивна (здатність пізнавати і аналізувати власне мислення) та регулятивна (здатність змінювати власний стиль мислення, щоб він оптимально підходив для проблемної ситуації) [16]. Метакогніція полягає в управлінні своїми пізнавальними процесами, спостереження за собою в процесі прийняття рішень, у тому числі в ситуаціях морального вибору, самокорекція [20]. Спільним між саногенним мисленням та метакогніціями є функція управління: у саногенному мисленні емоціями, у метакогніції – пізнавальними процесами.

У сучасній психології все більшої уваги набувають поняття метакогніції та метамислення, які розглядаються як вищі рівні регуляції пізнавальної діяльності особистості. У наукових працях метакогніція визначається як здатність людини усвідомлювати власні пізнавальні процеси, контролювати їх перебіг і цілеспрямовано змінювати стратегії мислення залежно від ситуації [39]. Метамислення, у свою чергу, трактується як більш узагальнений рівень рефлексивного контролю, що охоплює не лише пізнавальні операції, а й особистісне ставлення до власного мислення та його наслідків. Метакогнітивні процеси відіграють ключову роль у формуванні саморегуляції, навчальної автономії та психологічної зрілості особистості. Зокрема, І. Пасічник зазначає, що розвиток здатності спостерігати за власними мисленнєвими діями та керувати ними створює передумови для переходу від імпульсивного реагування до усвідомленого вибору когнітивних стратегій [14].

Саногенне мислення в цьому контексті може бути розглянуте як специфічна форма метакогнітивної активності, спрямованої не лише на контроль пізнавальних процесів, а й на регуляцію емоційно насичених мисленнєвих актів. Саногенне мислення передбачає усвідомлення автоматичних думок, установок і когнітивних схем, які викликають негативні емоції, а також цілеспрямовану зміну способу мислення з оздоровчою метою [5]. Таким чином, саногенне мислення виходить за межі класичної метакогніції, інтегруючи її в систему психологічної саморегуляції.

Метамислення, як вищий рівень осмислення власної мисленнєвої діяльності, пов'язане зі здатністю особистості переосмислювати не лише окремі думки, а й загальний стиль мислення. У працях українських авторів підкреслюється, що метамислення дозволяє людині усвідомлювати стійкі когнітивні патерни та змінювати їх відповідно до актуальних життєвих завдань [9]. У цьому аспекті саногенне мислення може розглядатися як приклад метамислення, спрямованого на зниження деструктивного емоційного впливу мислення.

Важливо підкреслити, що метакогніція та метамислення є нейтральними за своєю спрямованістю і можуть використовуватися як у конструктивному, так і в деструктивному напрямі. Саногенне мислення, на відміну від них, має чітко виражену оздоровлювальну та регулятивну спрямованість, оскільки його метою є підтримка психічного та соматичного здоров'я особистості. Саме ця цільова орієнтація відрізняє саногенне мислення від загальних метакогнітивних процесів [12].

У сучасних дослідженнях, присвячених психологічному благополуччю в умовах соціальної та воєнної нестабільності, наголошується, що здатність до метакогнітивного контролю емоційно забарвлених думок є важливим чинником психологічної стійкості. Розвиток навичок усвідомлення і трансформації деструктивних мисленнєвих реакцій сприяє зниженню тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей особистості [32].

1.3. Психологічні особливості студентської молоді в умовах воєнної невизначеності.

Повномасштабна війна суттєво змінила контингент здобувачів вищої та фахової передвищої освіти в Україні та умови їхнього навчання. За наявними статистичними даними (ОСІНЬ 2023), внаслідок бойових дій територію України покинули близько 665 тис. студентів і учнів, що становить приблизно 16% від загальної кількості здобувачів освіти. Крім того, понад 80 тис. студентів офіційно мають статус внутрішньо переміщених осіб. Опитування закладів вищої освіти засвідчують, що більш ніж у 70% ЗВО від 1 до 30% студентів стали ВПО або виїхали за кордон, що істотно вплинуло на стабільність освітнього процесу та соціально-психологічний клімат студентського середовища.

Попри воєнні виклики, більшість закладів вищої освіти повідомили про відновлення навчання значною частиною студентів: у багатьох ЗВО до освітнього процесу повернулися понад половина (51–80%) або майже всі здобувачі (81–100%). Це свідчить про високий рівень освітньої мотивації та адаптивності студентської молоді в умовах війни. Однак така формальна адаптація не завжди супроводжується психологічною стабільністю [10].

Умови війни формують для студентської молоді особливий контекст психологічної вразливості, оскільки цей віковий і соціальний прошарок перебуває на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Молодь змушена адаптуватися до “нової реальності”, що супроводжується посиленням стресових реакцій, тривожності, агресивності та нестабільністю емоційного стану. Військові події діють як хронічний стресор: постійний інформаційний потік новин, звуки сирен і вибухів, тривожні повідомлення та переживання втрат створюють надмірне навантаження на нервову систему, знижуючи відчуття психологічної безпеки й ускладнюючи повсякденне функціонування студентів [18].

Війна впливає не лише на емоційну сферу, а й на когнітивну ефективність навчання. Часті стресові переживання у студентів пов’язані з погіршенням концентрації уваги та короткострокової пам’яті, що прямо ускладнює виконання навчальних завдань і знижує академічну продуктивність. Додатковим чинником ризику виступає дистанційна форма навчання, яка, поєднуючись із воєнними загрозами, обмежує живу взаємодію, зменшує інтенсивність соціальних контактів із викладачами та однолітками й може гальмувати соціально-психологічний розвиток та формування навичок, необхідних для майбутньої професійної реалізації [18]. Дистанційна форма навчання, з одного боку, забезпечила безперервність освіти, а з іншого — актуалізувала проблему самодисципліни, соціальної ізоляції та зниження мотивації до навчання. За результатами емпіричних досліджень, значна частина студентів демонструє низький рівень мотивації досягнення успіху (до 45%), що поєднується з підвищеним рівнем стресу та суб’єктивним відчуттям невизначеності майбутнього. У сукупності ці дані свідчать про те, що студентська молодь перебуває в умовах не лише освітньої, а й тривалої психологічної кризи [10].

Емпіричні дані, наведені у статті Прокоф’євої Л. О. «Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни» вказують на поширеність підвищеної тривожності серед студентів у ситуації війни та дистанційного навчання, що проявляється як у психологічних, так і у

соматизованих симптомах (порушення сну, втома, головний біль, труднощі у спілкуванні). У цьому контексті студентська молодь потребує системної психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня стресу та розвиток стресостійкості [18].

Важливим виміром підтримки психологічного благополуччя молоді є також соціальне здоров'я як ціннісна орієнтація освітнього середовища. Соціальне здоров'я передбачає здатність до партнерської взаємодії, повагу до власної гідності та гідності іншого, розвиток культури якісного спілкування й співтворчості. Формування горизонтальних, довірливих взаємин у молодіжному середовищі розглядається як умова відновлення соціальної суб'єктності та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. У такому контексті саногенне мислення виходить за межі індивідуальної саморегуляції та набуває соціально-ціннісного виміру [22].

Прокоф'єва акцентує на прикладних напрямках допомоги: контроль інформаційного потоку, виявлення й екологічне вираження емоцій, залучення соціальної підтримки, формування образу майбутнього та плану дій, підтримка фізичної активності й опора на моральні цінності як внутрішній ресурс. Такі заходи можуть розглядатися як важливі умови збереження психологічного благополуччя студентів в умовах тривалого стресогенного впливу війни [18].

У цьому контексті особливої значущості набуває резильєнтність як внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує підтримання психічного здоров'я та здатність до відновлення після травматичних подій.

Резильєнтність у психології розглядається як динамічний, багатовимірний процес, що поєднує індивідуальні, міжособистісні та соціальні чинники. Вона не зводиться лише до витривалості чи використання окремих копінг-стратегій, а охоплює здатність до короткострокового подолання стресу та довготривалої адаптації в умовах ризику. Дослідники підкреслюють, що резильєнтність пов'язана з розвитком саморегуляції, позитивного мислення, контролю над емоційними реакціями та вмінням знаходити ресурси навіть у травматичних обставинах, таких як війна. Саме ці характеристики дозволяють молоді не лише

зберігати функціональність, а й формувати нові смисли та життєві орієнтири [17].

У цьому контексті доцільним є розмежування понять стресостійкості та життєстійкості. Л. Смольська визначає стресостійкість як здатність особистості усвідомлювати власну фрустрацію та долати її через ефективні практичні дії, спрямовані на досягнення цілей. Натомість життєстійкість трактується як більш складне особистісне новоутворення, що передбачає сформовану динамічну якість, за якої особистість відчуває «смак до життя» не всупереч труднощам, а завдяки їм. Життєстійкість пов'язується з розширеною суб'єктністю, творчим підходом до задоволення вищих потреб та толерантністю до невизначеності, болю і ризику. Такий підхід концептуально узгоджується з ідеєю саногенного мислення як внутрішнього механізму смислотворення та регуляції в умовах кризових викликів [23].

У цьому зв'язку особливого значення набуває аналіз когнітивно-емоційних механізмів, за допомогою яких особистість інтерпретує стресові події та регулює власний психоемоційний стан. Саногенне мислення, емоційна регуляція та життєстійкість можуть розглядатися як ключові психологічні чинники, що опосередковують рівень резильєнтності студентської молоді в умовах воєнної невизначеності [17].

Таким чином, умови воєнної невизначеності актуалізують у студентської молоді потребу не лише в зовнішній підтримці, а й у розвитку внутрішніх механізмів психологічної саморегуляції. Здатність усвідомлювати власні емоційні реакції, конструктивно опрацьовувати стресовий досвід і підтримувати внутрішню рівновагу набуває вирішального значення для збереження психічного благополуччя. У цьому контексті особливої актуальності набуває саногенне мислення як ресурс емоційної регуляції та життєстійкості студентської молоді в умовах тривалих кризових впливів [18].

Важливим виміром підтримки психологічного благополуччя молоді є також соціальне здоров'я як ціннісна орієнтація освітнього середовища. За Л. Смольською, соціальне здоров'я передбачає здатність до партнерської взаємодії,

повагу до власної гідності та гідності іншого, розвиток культури якісного спілкування й співтворчості. Формування горизонтальних, довірливих взаємин у молодіжному середовищі розглядається як умова відновлення соціальної суб'єктності та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. У такому контексті саногенне мислення виходить за межі індивідуальної саморегуляції та набуває соціально-ціннісного виміру [24].

Висновок до розділу 1

Саногенне мислення є складним багатовимірним психологічним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні, регулятивні та смислотворчі компоненти. Воно пов'язане зі здатністю особистості усвідомлювати власні психічні стани, аналізувати емоційно насичені переживання та здійснювати їх конструктивну когнітивну переробку з метою зниження внутрішньої напруженості та підтримання психологічного благополуччя. Саногенне мислення відображає активну, суб'єктну позицію людини щодо власного внутрішнього світу та виступає важливим ресурсом психічного і психосоматичного здоров'я в умовах стресу, кризи та тривалої невизначеності. Сутність саногенного мислення полягає не в ігноруванні або витісненні негативного досвіду, а в його усвідомленому прийнятті, рефлексії та подальшій трансформації. Такий спосіб мислення забезпечує більш стійкий регулятивний ефект порівняно з формальними позитивними установками, оскільки дозволяє працювати з повним спектром емоційних переживань і знижувати ризик хронізації психоемоційного напруження.

Саногенне мислення виконує низку взаємопов'язаних функцій. Регулятивна функція забезпечує контроль емоційних реакцій і зниження інтенсивності деструктивних переживань. Адаптаційна функція сприяє психологічній гнучкості та ефективному пристосуванню до складних життєвих обставин. Профілактична функція спрямована на запобігання накопиченню хронічного стресу та розвитку психосоматичних порушень. Смислотворча функція полягає у здатності надавати переживанням особистісного сенсу та інтегрувати кризовий досвід у цілісну життєву картину.

Принципово важливим є розмежування саногенного та патогенного мислення як двох якісно різних стилів когнітивно-емоційного функціонування. Патогенне мислення пов'язане з автоматизованими негативними інтерпретаціями, фіксацією на образах, страхах і почутті провини, що підтримує внутрішній конфлікт і сприяє хронічному психоемоційному напруженню. Саногенне мислення, навпаки, ґрунтується на усвідомленості, рефлексії та когнітивній гнучкості, що дозволяє дистанціюватися від власних переживань і запобігати їх деструктивному впливу на психіку та соматичний стан.

Саногенне мислення має спільні риси з позитивним, оптимістичним і критичним мисленням, а також із процесами рефлексії, метакогніції та метамислення, проте не зводиться до жодного з цих конструктів. Його відмінною особливістю є чітко виражена оздоровлювальна та регулятивна спрямованість, орієнтована на роботу з емоційно значущими мисленнєвими актами. Інтеграція метакогнітивних і рефлексивних процесів у структуру саногенного мислення забезпечує можливість усвідомленого контролю автоматичних когнітивно-емоційних реакцій.

Умови воєнної невизначеності створюють ситуацію тривалого стресу, що супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, когнітивним виснаженням і зниженням відчуття психологічної безпеки. За таких обставин особливого значення набувають внутрішні механізми саморегуляції, здатні підтримувати функціональність і психологічну рівновагу. Саногенне мислення виступає одним із таких механізмів, оскільки сприяє усвідомленню власних емоційних реакцій, конструктивному опрацюванню стресового досвіду та збереженню внутрішньої стабільності. Саногенне мислення може розглядатися як системний психологічний феномен, що відіграє значущу роль у процесах емоційної регуляції, адаптації та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалих кризових впливів. Сформульовані положення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення особливостей саногенного мислення та його зв'язків із показниками психологічної стійкості й емоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ, ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження та характеристика психодіагностичних методик

Емпіричне дослідження проводилося на базі комунального закладу «Запорізький медичний фаховий коледж» Запорізької обласної ради у період з 11 листопада 2025 року по 15 лютого 2026 року. У дослідженні взяли участь 33 респонденти, життя яких у тій чи іншій мірі було порушене подіями повномасштабної війни.

До вибірки увійшли особи різних вікових категорій, що дало змогу проаналізувати особливості психологічних показників з урахуванням вікового чинника. Також у дослідженні були представлені респонденти обох статей (жінки та чоловіки).

Важливою характеристикою вибірки є різне місце перебування респондентів на момент опитування. До дослідження були залучені особи, які:

- перебували на території України в умовно безпечних регіонах;
- проживали в регіонах із підвищеним рівнем небезпеки;
- перебували на тимчасово окупованих територіях;
- знаходилися за кордоном.

Такий розподіл вибірки дозволив врахувати вплив контексту воєнної ситуації та середовищних умов на показники психологічної стійкості, благополуччя та когнітивно-емоційної регуляції.

Опитування, збір та первинна обробка емпіричних даних здійснювалися дистанційно з використанням цифрового інструментарію Google, зокрема сервісу Google Forms, шляхом самостійного заповнення респондентами електронних версій психодіагностичних методик. Застосування цього інструменту забезпечило автоматизацію процесу реєстрації відповідей,

зменшення ймовірності технічних помилок та оперативність обробки отриманих даних. Дистанційний формат збору інформації дав змогу залучити до дослідження осіб, які перебували в різних регіонах України та за її межами, що в умовах воєнних подій є оптимальним і методологічно доцільним. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на обробку отриманих даних. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки, зокрема конфіденційності та анонімності отриманої інформації.

Методи й методики дослідження

Метою дослідження є емпіричне вивчення особливостей психологічної стійкості, когнітивно-емоційної регуляції та психологічного благополуччя особистості в умовах стресогенних впливів, зумовлених війною.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукових джерел, визначення основних понять дослідження, а також відбір і підбір психодіагностичних методик, адекватних меті та завданням дослідження. На другому етапі було проведено емпіричне дослідження, яке включало організацію та проведення опитування респондентів, а також первинну кількісну та якісну обробку отриманих результатів. Опитування здійснювалося дистанційно шляхом заповнення респондентами електронних Google Forms. На цьому етапі виконувалися розрахунки індивідуальних та групових показників, середніх значень і стандартних відхилень, а також узагальнення результатів з урахуванням статі, віку та місця перебування респондентів. На третьому етапі передбачається порівняльний аналіз результатів до та після психокорекційної роботи, а також інтерпретація отриманих даних і формулювання узагальнених висновків щодо особливостей психологічного функціонування особистості в умовах воєнного часу.

Для реалізації поставленої мети у дослідженні було використано такі психодіагностичні методики:

- Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) — для оцінки рівня життєстійкості та здатності до адаптації в умовах стресу;

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB, версія з 42 пунктів) — для дослідження багатовимірної структури психологічного благополуччя (автономія, опанування середовища, особистісне зростання, позитивні стосунки, ціль у житті, самоприйняття);
- Опитувальник когнітивної емоційної регуляції (CERQ) — для визначення адаптивних та дезадаптивних когнітивних стратегій регуляції емоцій у стресових ситуаціях;
- Методика «Незакінчені речення» — для якісного аналізу екзистенційних переживань, ресурсів, тривог і смислових орієнтацій респондентів.

Для обробки результатів застосовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середніх арифметичних значень (M) та стандартних відхилень (SD), що дозволило оцінити загальні тенденції та варіативність показників у вибірці. Якісні дані, отримані за методикою «Незакінчені речення», аналізувалися за допомогою контент-аналізу з використанням попередньо визначеної системи смислових кодів, що дало змогу узагальнити екзистенційні та ресурсні переживання респондентів. Застосування комплексу кількісних і якісних методів забезпечило цілісне розуміння психологічних особливостей особистості в умовах воєнної невизначеності та підвищило надійність отриманих результатів.

Методика дослідження психологічної стійкості (резильєнтності)

Для оцінки рівня психологічної стійкості особистості в умовах воєнної невизначеності у дослідженні було застосовано Шкалу психологічної стійкості Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10).

Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона була розроблена на початку 2000-х років американськими дослідниками К. Коннором і Дж. Девідсоном у контексті вивчення психічної адаптації до стресу та травматичних подій. Первинно методика застосовувалася у клінічних дослідженнях, зокрема для роботи з пацієнтами, які пережили посттравматичний стрес, депресивні та тривожні розлади. Згодом концепт резильєнтності був розширений і почав розглядатися не лише як клінічний показник, а як універсальний психологічний

ресурс, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих умов. Саме завдяки цьому шкала CD-RISC набула широкого поширення у кризовій, військовій, освітній та соціальній психології [33].

Психологічна стійкість (резильєнтність) у межах даної методики розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що відображає здатність людини ефективно адаптуватися до стресових і кризових життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу, відновлюватися після негативних подій та знаходити ресурси для подальшого функціонування. Концепція резильєнтності ґрунтується на уявленні про активну роль особистості у подоланні труднощів, гнучкість мислення, віру у власні можливості та здатність контролювати емоційні реакції в умовах невизначеності. Скорочена версія CD-RISC-10 є валідним і надійним інструментом для швидкої оцінки загального рівня життєстійкості та здатності до адаптації в умовах тривалого стресу [33].

Методика складається з 10 тверджень, що відображають такі аспекти психологічної стійкості, як:

- здатність зберігати спокій у складних ситуаціях;
- гнучкість та адаптивність;
- віра у власні сили;
- наполегливість у досягненні цілей;
- ефективне подолання труднощів.

Кожне твердження оцінюється респондентами за п'ятибальною шкалою від 0 до 4, де вищі бали свідчать про більшу вираженість відповідної характеристики. Загальний показник психологічної стійкості визначається шляхом підсумовування балів за всіма пунктами, при цьому можливий діапазон значень становить від 0 до 40 балів.

Вищі значення за шкалою CD-RISC-10 інтерпретуються як вищий рівень психологічної стійкості, що проявляється у здатності особистості ефективно справлятися зі стресом, швидко відновлюватися після психоемоційних навантажень та зберігати адаптивне функціонування. Нижчі показники можуть

свідчити про підвищену вразливість до стресових впливів і потребу у додаткових психологічних ресурсах або підтримці [25].

Інструкція та перелік тверджень методики CD-RISC-10 наведені в Додатку 1.

Методика дослідження психологічного благополуччя

Шкала психологічного благополуччя була запропонована Керол Ріфф наприкінці 1980-х років як альтернатива вузькому розумінню благополуччя, зведеного лише до задоволеності життям або емоційного комфорту. Методика ґрунтується на ідеях гуманістичної та екзистенційної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) і розглядає благополуччя як процес позитивного функціонування особистості.

Методика охоплює шість основних компонентів психологічного благополуччя:

- автономія — здатність діяти відповідно до власних переконань та цінностей;
- опанування середовища — відчуття контролю над життєвими обставинами та здатність ефективно ними управляти;
- особистісне зростання — відчуття розвитку, відкритості до нового досвіду та самореалізації;
- позитивні стосунки з іншими — здатність встановлювати теплі, довірчі та підтримувальні міжособистісні взаємини;
- ціль у житті — наявність життєвих цілей, сенсу та спрямованості;
- самоприйняття — позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей і життєвого досвіду.

Опитувальник складається з 42 тверджень, які оцінюються респондентами за шестибальною шкалою. Частина пунктів має зворотнє формулювання та потребує реверсивного кодування під час обробки результатів. Показники за кожною шкалою визначаються шляхом підсумовування скоригованих балів відповідних тверджень.

Вищі показники за окремими шкалами та за загальним профілем психологічного благополуччя свідчать про вищий рівень позитивного

психологічного функціонування, сформованість особистісних ресурсів і здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах тривалого стресу. Нижчі значення можуть вказувати на труднощі адаптації, зниження суб'єктивного відчуття благополуччя та потребу у психологічній підтримці [48].

Інструкція, перелік тверджень та схема обробки результатів Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB) наведені в Додатку 2.

Методика дослідження когнітивно-емоційної регуляції

Для дослідження особливостей когнітивно-емоційної регуляції у стресових ситуаціях в умовах воєнної невизначеності було використано Опитувальник когнітивної емоційної регуляції (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ). Він був розроблений на початку 2000-х років Н. Гарнефскі, В. Краай та П. Спінговеном у межах когнітивно-поведінкової терапії. Його створення було зумовлене необхідністю чітко розмежувати когнітивні стратегії осмислення стресових подій і поведінкові способи подолання. Автори вперше системно описали, які типи мислення після негативних подій сприяють адаптації, а які — підтримують тривогу та емоційне напруження. CERQ швидко набув поширення у дослідженнях депресії, тривожних станів і хронічного стресу, а згодом став важливим інструментом для аналізу когнітивних механізмів подолання кризових та травматичних ситуацій [40].

Когнітивно-емоційна регуляція в межах даної методики розглядається як сукупність свідомих когнітивних стратегій, за допомогою яких особистість осмислює та інтерпретує стресові або травматичні події з метою регуляції власного емоційного стану. Застосування певних когнітивних стратегій може сприяти як адаптивному подоланню складних життєвих обставин, так і підтриманню емоційної напруги та дезадаптації.

Опитувальник CERQ дозволяє оцінити дев'ять когнітивних стратегій емоційної регуляції, які умовно поділяються на адаптивні та дезадаптивні.

До адаптивних стратегій належать:

- прийняття;

- позитивне переключення уваги;
- фокусування на плануванні;
- позитивна переоцінка;
- перспективізація.

До дезадаптивних стратегій відносять:

- самозвинувачення;
- румінацію;
- катастрофізацію;
- звинувачення інших.

Опитувальник складається з 36 тверджень, які оцінюються респондентами за п'ятибальною шкалою залежно від частоти використання відповідної когнітивної стратегії. Кожна шкала включає по чотири твердження, а показники визначаються шляхом обчислення середнього арифметичного значення відповідних пунктів.

Вищі показники за адаптивними шкалами інтерпретуються як більш ефективні когнітивні стратегії регуляції емоцій, що сприяють зниженню психоемоційного напруження та підвищенню психологічної стійкості. Підвищені значення за дезадаптивними шкалами можуть свідчити про схильність до неефективного подолання стресових ситуацій, підтримання тривоги та хронічного емоційного напруження [41].

Використання методики CERQ у межах даного дослідження дозволяє проаналізувати специфіку когнітивних механізмів регуляції емоцій у контексті воєнної невизначеності, а також простежити їхній взаємозв'язок із рівнем психологічної стійкості та психологічного благополуччя.

Інструкція, перелік тверджень і схема обробки результатів опитувальника CERQ наведені в Додатку 3.

Методика «Незакінчені речення»

Для якісного аналізу психологічних переживань, смислових орієнтацій та особливостей мислення респондентів у дослідженні було застосовано проєктивну методику «Незакінчені речення».

Методика «Незакінчені речення» належить до групи проєктивних психодіагностичних методів і широко використовується в клінічній, консультативній та дослідницькій психології. Її застосування ґрунтується на припущенні, що вільне завершення незавершених висловлювань дає змогу виявити актуальні переживання, установки, цінності, страхи, очікування та внутрішні конфлікти особистості, які не завжди усвідомлюються або вербалізуються в стандартизованих опитувальниках [21].

Методика була розроблена в межах проєктивного підходу та застосовується для дослідження:

- емоційного стану особистості;
- ставлення до себе, інших людей та життєвих подій;
- домінуючих форм реагування на стрес;
- смислових і ціннісних орієнтацій;
- внутрішніх ресурсів і способів психологічного подолання труднощів.

У межах даного дослідження методика «Незакінчені речення» була адаптована до контексту воєнної невизначеності та спрямована на виявлення особливостей екзистенційних переживань респондентів, зокрема ставлення до війни, майбутнього, безпеки, власних ресурсів і способів подолання складних життєвих обставин.

Респондентам пропонувалося завершити низку незакінчених висловлювань у довільній формі. Відповіді не обмежувалися за обсягом, що забезпечило можливість спонтанного і щирого самовираження. Це дозволило отримати насичений якісний матеріал, який доповнює кількісні результати психодіагностичних методик.

Обробка отриманих відповідей здійснювалася за допомогою якісного контент-аналізу з використанням системи смислових кодів, що відображають як дезадаптивні, так і адаптивні способи переживання та осмислення подій (зокрема тривогу, агресію, уникання, соціальну підтримку, ресурси саморегуляції, активну позицію, смислотворення). Такий підхід дозволив узагальнити

індивідуальні висловлювання та виокремити провідні тенденції мислення й емоційного реагування у вибірці [11].

Перелік незакінчених висловлювань та схема кодування відповідей наведені в Додатку 4.

2.2 Результати емпіричного дослідження показників саногенності та їх інтерпретація

Результати дослідження психологічної стійкості за шкалою Конора—Девідсона (CD-RISC-10)

За результатами тестування відповідно до шкали стресостійкості Конора—Девідсона (CD-RISC-10) було визначено наступні значення у вибірці (N = 33):

- середнє значення інтегрального показника психологічної стійкості становить 27,97 бала при максимальному значенні шкали 40 балів, що відповідає 69,9% від максимального можливого рівня та може бути інтерпретоване як рівень вище середнього;
- стандартне відхилення становить 6,41, що вказує на помірну варіативність показників психологічної стійкості серед респондентів;
- мінімальне значення показника у вибірці — 13 балів, максимальне — 39 балів, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у здатності долати стресові та кризові ситуації.

Загальний рівень психологічної стійкості у досліджуваній групі перебуває на рівні вище середнього, що вказує на достатньо сформовану здатність респондентів адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати психоемоційний стан після пережитих труднощів.

Як видно з рисунка 2.1, переважна більшість респондентів демонструє середній рівень психологічної стійкості, який становить 60,6% вибірки. Це свідчить про наявність у більшості досліджуваних достатнього, проте не максимального рівня здатності до адаптації, подолання стресових ситуацій та відновлення психологічної рівноваги в умовах тривалої напруги.

Високий рівень психологічної стійкості зафіксовано у 27,3% респондентів. Наявність цієї групи вказує на сформовані саногенні психологічні ресурси, зокрема здатність ефективно справлятися з труднощами, зберігати внутрішню стабільність та мобілізувати власні ресурси навіть в умовах воєнної невизначеності.

Водночас низький рівень психологічної стійкості виявлено у 12,1% досліджуваних. Це може свідчити про вразливість частини респондентів до стресових впливів, знижену здатність до саморегуляції та підвищену потребу в психологічній підтримці.

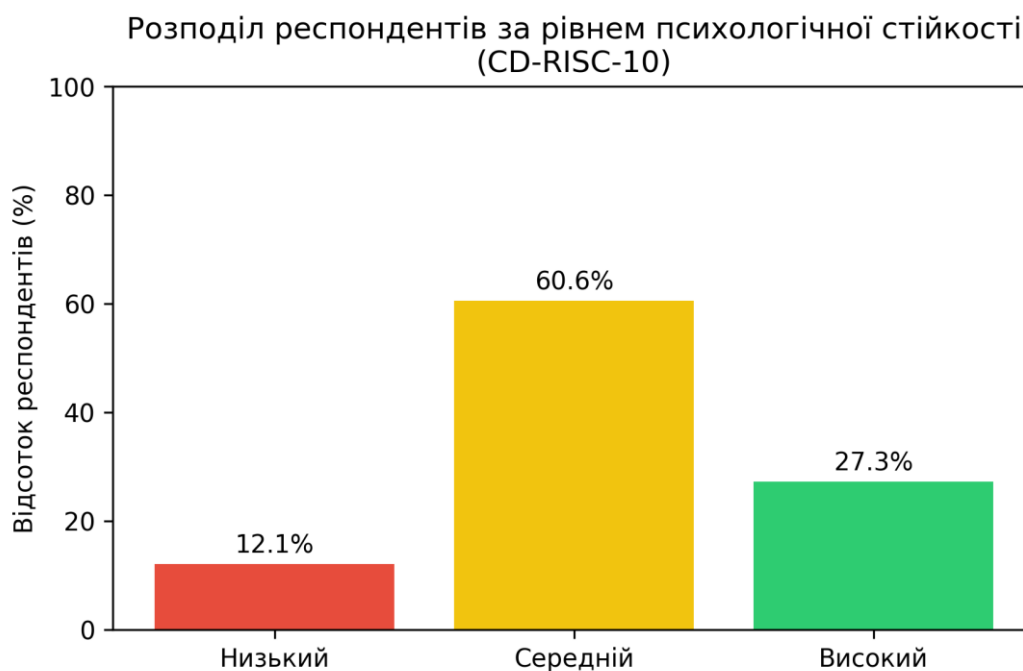


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за рівнем психологічної стійкості за шкалою Конора—Девідсона (CD-RISC-10), % (N = 33).

Вищий за середній рівень психологічної стійкості в умовах воєнної реальності може свідчити про наявність у респондентів саногенних психологічних ресурсів, які виконують захисну та відновлювальну функцію. Зокрема, результати шкали CD-RISC-10 відображають:

- здатність до адаптації та гнучкості мислення, що є критично важливим в умовах тривалої невизначеності, загрози безпеці та нестабільності життєвих обставин;

- уміння справлятися зі стресом та внутрішнім напруженням, не втрачаючи здатності до концентрації, прийняття рішень і збереження життєвих цілей;
- ресурсне ставлення до труднощів, за якого стресові події сприймаються не лише як загроза, а й як виклик, що може сприяти особистісному зростанню;
- потенціал до емоційного відновлення, що дозволяє респондентам повертатися до відносної психологічної рівноваги після переживання втрат, страху або тривалого напруження.

Таким чином, отримані результати свідчать, що психологічна стійкість у досліджуваній вибірці виконує роль саногенного чинника, який підтримує психологічне благополуччя особистості в умовах війни, сприяє збереженню внутрішніх ресурсів та адаптації до тривалих кризових обставин.

Отримані результати свідчать, що рівень психологічної стійкості за шкалою Конора—Девідсона істотно залежить від території фактичного перебування респондентів. Найнижчий середній показник психологічної стійкості зафіксований у респондентів, які перебувають в Україні в регіонах з періодичними обстрілами та підвищеною небезпекою ($M = 26,09$; $SD = 6,98$). Це може вказувати на негативний вплив хронічної воєнної загрози, постійної тривоги та тривалого психоемоційного напруження на здатність особистості зберігати внутрішню стабільність та ефективно відновлювати психологічні ресурси.

Водночас значне стандартне відхилення в цій групі свідчить про високу індивідуальну варіативність, що може бути зумовлено різним рівнем сформованості копінг-стратегій, наявністю соціальної підтримки та індивідуальними особистісними ресурсами.

Вищі середні показники психологічної стійкості спостерігаються у респондентів, які перебувають за кордоном ($M = 32,83$; $SD = 4,41$). Це може пояснюватися відносно стабільнішими умовами проживання, зниженням безпосередньої загрози життю та можливістю часткового психологічного відновлення.

Підвищені показники також зафіксовані у респондентів, які перебувають на тимчасово окупованих територіях України ($M = 30,75$; $SD = 1,50$). Такий результат може бути пов'язаний із феноменом адаптації до хронічної загрози та мобілізацією внутрішніх психологічних ресурсів у ситуації тривалого стресу.

Аналіз результатів за віковими групами показав, що найнижчі середні показники психологічної стійкості характерні для респондентів віком до 18 років ($M = 27,00$; $SD = 4,00$). Такий результат є очікуваним і може бути зумовлений недостатньою сформованістю особистісної зрілості, обмеженим життєвим досвідом та меншою кількістю напрацьованих ефективних копінг-стратегій.

У вікових групах 18–24 роки, 25–34 роки та 35–44 роки показники психологічної стійкості є відносно стабільними та перебувають на рівні вище середнього. Це свідчить про поступове формування психологічної гнучкості, здатності до саморегуляції та більш ефективного подолання стресових і кризових ситуацій.

Для респондентів 45–54 років показники психологічної стійкості характеризуються меншою варіативністю ($SD = 1,26$), що може вказувати на зрілість психологічних ресурсів, реалістичне ставлення до життєвих труднощів та сформовану здатність приймати складні обставини без різких емоційних коливань.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що психологічна стійкість за шкалою Конора—Девідсона варіює залежно від умов проживання та вікових особливостей респондентів. Перебування в умовах безпосередньої воєнної небезпеки асоціюється зі зниженням рівня резильєнтності, тоді як відносно стабільне середовище або адаптація до тривалих екстремальних умов сприяють мобілізації саногенних психологічних ресурсів, що підтримують психологічне благополуччя особистості в умовах війни та невизначеності.

Результати тестування за шкалою стресостійкості Конора—Девідсона (CD-RISC-10) наведені у Додатку 5.

Емпіричні показники психологічного благополуччя особистості за шкалами К. Ріфф

За результатами опрацювання даних за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB) у вибірці з 33 респондентів встановлено наступні середні значення за основними компонентами психологічного благополуччя.

Найвищі середні показники зафіксовані за шкалою особистісного зростання ($M = 32,48$; $SD = 4,94$), що свідчить про виражене відчуття розвитку, відкритості до нового досвіду та сприйняття життя як процесу змін і самовдосконалення. Отримані результати вказують на збереження у респондентів внутрішньої динаміки та прагнення до особистісного розвитку навіть в умовах тривалої воєнної невизначеності.

Відносно високі середні значення також спостерігаються за шкалами цілі в житті ($M = 30,97$; $SD = 6,42$) та позитивні стосунки з іншими ($M = 30,21$; $SD = 5,78$). Це може свідчити про наявність у досліджуваних відчуття життєвого сенсу, орієнтації на майбутнє, а також збереження значущості міжособистісних зв'язків як важливого ресурсу психологічної підтримки в кризових умовах.

Показник за шкалою автономії перебуває на рівні вище середнього ($M = 28,18$; $SD = 5,76$), що відображає здатність респондентів орієнтуватися на власні переконання, приймати самостійні рішення та зберігати внутрішню незалежність, навіть за наявності зовнішнього тиску та нестабільності соціального середовища.

Середнє значення за шкалою самоприйняття становить 27,33 бала ($SD = 6,85$), що вказує на відносно стабільне ставлення до себе. Отриманий рівень може свідчити про поєднання прийняття власних рис і досягнень із певною внутрішньою критичністю, що є характерним для періоду тривалого стресу та переосмислення життєвого досвіду.

Найнижчі середні показники в межах вибірки зафіксовані за шкалою опанування середовища ($M = 26,36$; $SD = 5,18$). Це може відображати відчуття обмеженого контролю над зовнішніми обставинами життя, труднощі в організації повсякденної діяльності та зниження суб'єктивного відчуття

керованості життєвими подіями, що є закономірним в умовах воєнної реальності та нестабільності.

Загалом отримані результати свідчать про відносно збережений рівень психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці, з акцентом на внутрішні ресурси особистісного зростання, цілеспрямованості та міжособистісної підтримки, водночас за наявності вразливих зон, пов'язаних із контролем життєвих обставин та самоприйняттям.

Аналіз показників психологічного благополуччя за шкалами К. Ріфф залежно від території перебування респондентів засвідчив наявність структурних відмінностей у компонентах благополуччя.

Аналіз профілю психологічного благополуччя респондентів у контексті території перебування дозволив виявити певні структурні особливості розподілу показників за шкалами К. Ріфф. У респондентів, які перебувають у регіонах України з періодичними обстрілами та підвищеною воєнною небезпекою, у структурі благополуччя менш акцентованими виглядають показники автономії та опанування середовища, що може бути пов'язано з об'єктивними обмеженнями контролю над життєвими обставинами в умовах війни. Водночас компоненти, пов'язані з особистісним зростанням і наявністю життєвих цілей, демонструють відносну стабільність, що свідчить про збереження смислотворчих орієнтацій навіть за умов тривалої невизначеності.

У респондентів, які перебувають за кордоном, у профілі психологічного благополуччя більш виразно представлені показники опанування середовища та самоприйняття, що може відображати вплив відносно стабільніших умов проживання та можливість часткового психологічного відновлення.

Респонденти, які перебувають на тимчасово окупованих територіях, демонструють специфічну конфігурацію психологічного благополуччя, що може відображати процеси адаптації до тривалої екстремальної ситуації та мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів.

Аналіз профілю психологічного благополуччя респондентів за шкалами К. Ріфф з урахуванням вікових особливостей дозволив виявити певні закономірності у структурі благополуччя на різних етапах життєвого розвитку.

У молодших респондентів (до 18 років) у структурі психологічного благополуччя менш акцентованими виглядають показники автономії та самоприйняття, що може бути зумовлено віковими особливостями особистісного становлення, незавершеністю процесів формування ідентичності та меншою сформованістю внутрішніх опор. У віковій групі 18–24 років спостерігається відносне зростання показників автономії, цілей у житті та особистісного зростання. У респондентів середнього дорослого віку (25–44 роки) профіль психологічного благополуччя набуває більшої збалансованості. У цій групі більш виразно представлені показники опанування середовища, цілей у житті та самоприйняття, що може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, формуванням стабільніших життєвих ролей та відповідальності. У старших респондентів (45 років і старше) у структурі психологічного благополуччя більш стабільними виглядають показники самоприйняття та позитивних стосунків з іншими.

Отримані результати емпіричного дослідження свідчать, що психологічне благополуччя особистості в умовах війни формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників, серед яких важливу роль відіграють вік, стать та умови проживання. Аналіз профілю показників за шкалами К. Ріфф дозволив виявити структурні особливості психологічного благополуччя залежно від цих характеристик.

Вікові відмінності проявляються у зміні акцентів психологічного благополуччя на різних етапах життєвого розвитку: у молодшому віці більш вразливими є компоненти автономії та самоприйняття, тоді як у зрілих вікових групах психологічне благополуччя спирається на сформовані життєві цілі, особистісне зростання та стабільні міжособистісні зв'язки. Накопичення життєвого досвіду сприяє формуванню більш стійкої конфігурації внутрішніх ресурсів, що підтримують адаптацію до кризових обставин.

Умови проживання також виступають значущим контекстуальним чинником психологічного благополуччя. Перебування в регіонах з підвищеною воєнною небезпекою асоціюється зі зниженням суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами, що відображається у меншій вираженості автономії та опанування середовища. Водночас компоненти, пов'язані зі смислотворенням, особистісним зростанням та наявністю життєвих цілей, демонструють відносну стабільність незалежно від місця перебування, що свідчить про їхню роль як базових саногенних ресурсів.

Результати тестування за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB) наведені у Додатку 6.

Результати емпіричного дослідження когнітивно-емоційної регуляції особистості (CERQ)

Дана методика дозволяє оцінити як окремі стратегії когнітивного опрацювання емоційного досвіду, так і узагальнені показники адаптивних та дезадаптивних способів регуляції емоцій.

Отримані результати свідчать, що у структурі когнітивно-емоційної регуляції респондентів на етапі «до» представлені як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії з помірним рівнем вираженості. Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами румінації ($M = 3,66$; $SD = 0,74$) та перспективізації ($M = 3,64$; $SD = 0,83$), що вказує на тенденцію до повторюваного мисленнєвого повернення до стресових подій у поєднанні зі спробами осмислення ситуації у ширшому життєвому контексті.

Досить високі показники також спостерігаються за шкалами позитивної переоцінки ($M = 3,52$; $SD = 0,96$) та звинувачення інших ($M = 3,52$; $SD = 0,80$). Це може свідчити про амбівалентний характер когнітивної регуляції: з одного боку, наявність ресурсів для пошуку позитивного смислу подій, з іншого — схильність до зовнішньої атрибуції відповідальності у стресових ситуаціях.

Показники катастрофізації ($M = 3,45$; $SD = 0,95$) також перебувають на середньо-високому рівні, що відображає підвищену чутливість до загрозливих аспектів реальності та тенденцію до перебільшення негативних наслідків подій.

З огляду на умови воєнного стану, така особливість може розглядатися як психологічно зрозуміла реакція на тривалу невизначеність і загрозу безпеці.

Натомість відносно нижчі середні значення зафіксовано за шкалами самозвинувачення ($M = 2,95$; $SD = 0,99$) та прийняття ($M = 2,73$; $SD = 1,07$). Це може вказувати на недостатню сформованість стратегій прийняття реальності без надмірної внутрішньої критики, що є важливим компонентом саногенного мислення та психологічної стійкості.

Результати тестування за шкалами когнітивно-емоційної регуляції (CERQ) наведені у Додатку 7.

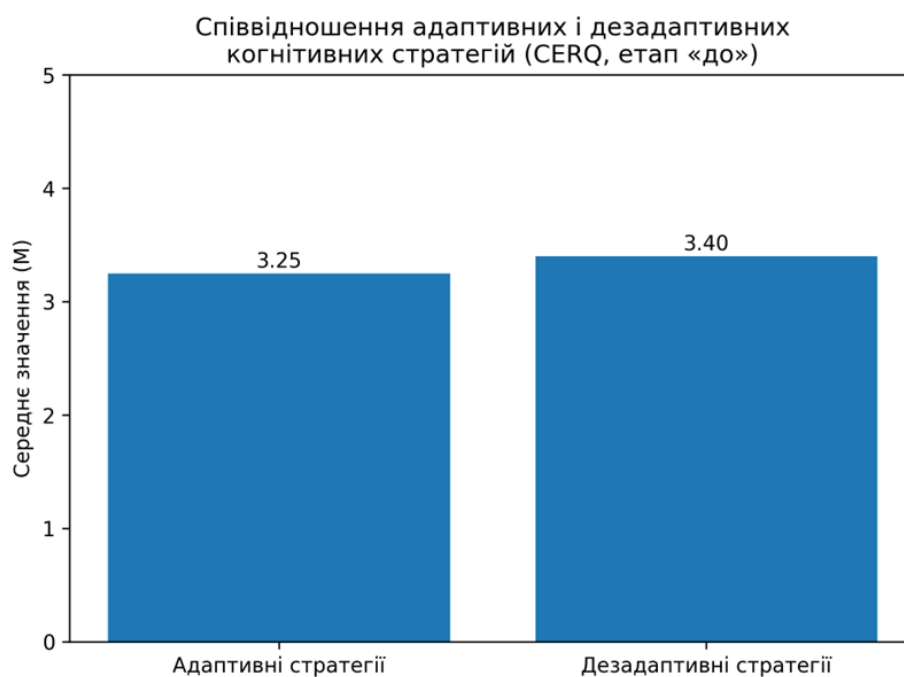


Рис. 2.2 Профіль когнітивних стратегій емоційної регуляції за опитувальником CERQ (етап «до»).

Узагальнені показники свідчать, що в цілому дезадаптивні когнітивні стратегії ($M = 3,40$; $SD = 0,59$) дещо переважають адаптивні ($M = 3,25$; $SD = 0,45$). Такий дисбаланс відображає домінування напружених, емоційно забарвлених способів когнітивного реагування над конструктивними механізмами регуляції на етапі первинного обстеження (Рис. 2.2). Водночас різниця між середніми значеннями не є різко вираженою, що дозволяє говорити не про стійку дезадаптацію, а радше про нестабільний, напружений стиль когнітивної

регуляції, характерний для осіб, які функціонують в умовах хронічного стресу та невизначеності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що на етапі «до» когнітивно-емоційна регуляція респондентів характеризується поєднанням ресурсних і ризикових стратегій. Поряд із прагненням до осмислення подій і пошуку перспективи спостерігається виражена схильність до румінації, катастрофізації та зовнішнього звинувачення, що може обмежувати саногенний потенціал мислення.

Аналіз когнітивних стратегій CERQ з урахуванням віку респондентів.

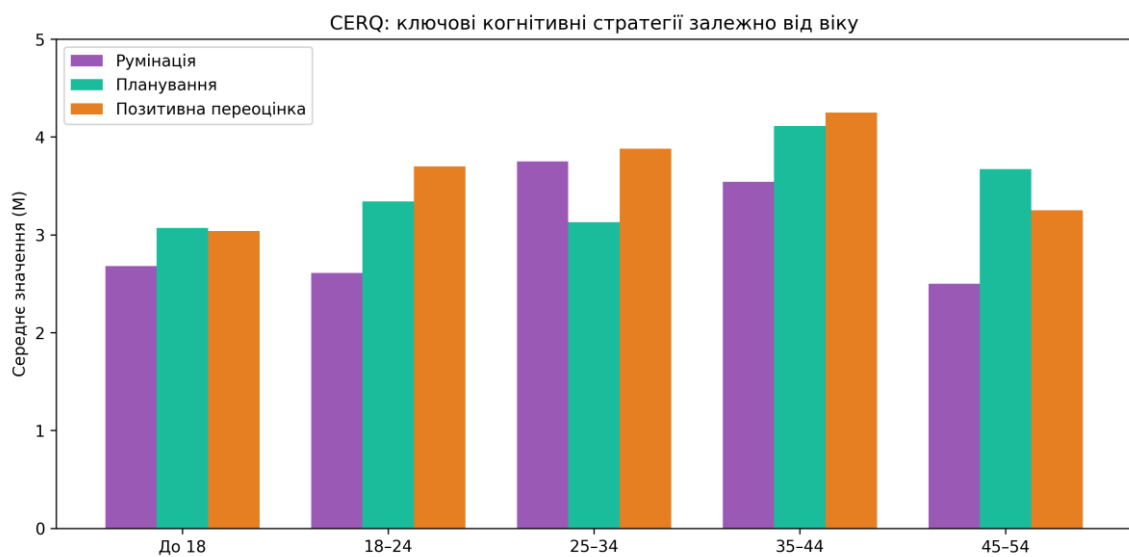


Рис. 2.3 Ключові когнітивні стратегії CERQ залежно від віку респондентів.

Респонденти віком до 18 років частіше використовують перспективізацію ($M = 3,64$), однак демонструють нижчі показники позитивної переоцінки ($M = 3,04$), що може свідчити про початкове формування саногенних когнітивних стратегій.

У групі 18–24 роки зафіксовано нижчі показники румінації ($M = 2,61$) та катастрофізації ($M = 2,84$) при середньому рівні планування ($M = 3,34$), що може відображати більшу когнітивну гнучкість і меншу схильність до фіксації на негативному досвіді.

Вікова група 25–34 роки демонструє підвищену румінацію ($M = 3,75$), що свідчить про схильність до повторюваного мисленнєвого повернення до

стресових подій, а також помірно високі показники позитивної переоцінки ($M = 3,88$), що вказує на наявність ресурсів для когнітивного переосмислення ситуації.

Респонденти віком 35–44 роки характеризуються найбільш вираженим використанням адаптивних стратегій, зокрема планування ($M = 4,11$), позитивної переоцінки ($M = 4,25$) та перспективізації ($M = 3,96$), що може свідчити про більш сформовані механізми саморегуляції та відповідальне ставлення до подолання стресових обставин.

Вікова група 45–54 роки вирізняється підвищеним рівнем звинувачення інших ($M = 3,17$) при відносно нижчій перспективізації ($M = 3,17$), що може вказувати на тенденцію до зовнішньої атрибуції відповідальності в умовах тривалого стресу.

Аналіз когнітивних стратегій CERQ з урахуванням місця перебування

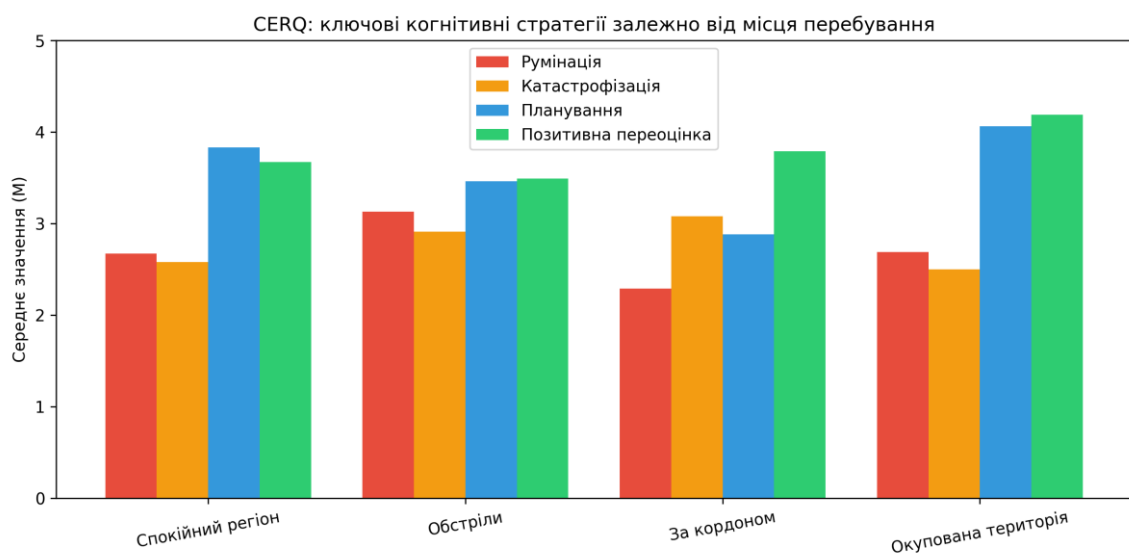


Рис. 2.4 Ключові когнітивні стратегії CERQ залежно від місця перебування.

Респонденти, які перебувають на тимчасово окупованих територіях, демонструють високі показники позитивного переключення уваги ($M = 4,31$), планування ($M = 4,06$) та позитивної переоцінки ($M = 4,19$), що може свідчити про мобілізацію внутрішніх ресурсів і адаптацію до умов тривалої загрози.

Особи, які проживають у регіонах України з періодичними обстрілами, характеризуються підвищеною румінацією ($M = 3,13$) та катастрофізацією ($M =$

2,91) при водночас помірно високій перспективізації ($M = 3,61$), що відображає поєднання напружених і компенсаторних когнітивних стратегій.

Респонденти, які перебувають за кордоном, мають нижчі показники самозвинувачення ($M = 2,42$), однак вищі значення катастрофізації ($M = 3,08$) та звинувачення інших ($M = 2,92$), що може бути пов'язано з переживанням втрати контролю та зовнішньої локалізації відповідальності.

Учасники, які проживають у відносно спокійних регіонах України, демонструють більш збалансований профіль когнітивної регуляції з нижчими показниками катастрофізації ($M = 2,58$) та звинувачення інших ($M = 2,08$).

Отримані результати свідчать, що особливості когнітивно-емоційної регуляції особистості за методикою CERQ зумовлюються як віковими, так і ситуаційними чинниками. Вікові відмінності проявляються у різному співвідношенні адаптивних і дезадаптивних стратегій: у молодших респондентів частіше спостерігається нижча румінація та більша когнітивна гнучкість, тоді як у старших вікових групах більш вираженими є планування та позитивна переоцінка. Водночас місце перебування виступає значущим контекстуальним фактором: у респондентів, які перебувають в умовах тривалої загрози або невизначеності, змінюється структура когнітивних стратегій у бік як напружених, так і компенсаторних механізмів. Таким чином, результати підкреслюють роль віку та умов життєдіяльності у формуванні індивідуального стилю когнітивно-емоційної регуляції в умовах стресу.

Результати емпіричного дослідження емоційних станів і ресурсів особистості за методикою «Незакінчені речення»

Аналіз відповідей респондентів за методикою «Незакінчені речення» дозволив виявити особливості емоційного реагування, способів подолання труднощів та процесів смислотворення особистості в умовах життя під час війни. Для інтерпретації матеріалу було застосовано якісний контент-аналіз із використанням системи кодів, що відображають як дезадаптивні емоційні реакції, так і збережені психологічні ресурси (Додаток 4).

Загальна структура відповідей свідчить про переважання ресурсних і смислотворчих кодів над дезадаптивними. Найчастіше у відповідях респондентів фіксується код Р (соціальна підтримка — опора на близьких, відчуття єдності), який з'являється 110 разів і присутній у відповідях 31 із 33 респондентів. Це проявляється у висловлюваннях на кшталт: *«мені допомагають близькі»*, *«я тримаюся заради родини»*, *«поруч зі своїми я відчуваю безпеку»*. Така частота вказує на ключову роль міжособистісних зв'язків як ресурсу емоційної стабільності в кризових умовах.

Другим за частотою є код S (сене / надія / смислотворення — віра в майбутнє, прийняття, пошук значення подій), який було зафіксовано 101 раз і який з'являється у відповідях 31 респондента. У відповідях на речення *«Коли я думаю про майбутнє...»*, *«Я сподіваюся, що...»*, *«Мені здається, що моє майбутнє буде...»* респонденти часто зазначають: *«все буде добре»*, *«вірю в мир»*, *«буду жити і розвиватися»*, *«бачу себе у безпечному майбутньому»*. Висока представленість цього коду може розглядатися як прояв активних процесів смислотворення, що, з позицій логотерапії, відповідає прагненню людини зберегти сенс навіть у складних життєвих обставинах.

Код R (ресурси / самодопомога — саморегуляція, турбота про себе) з'являється 75 разів і присутній у відповідях 28 респондентів. Він особливо часто проявляється у відповідях на речення *«Мені допомагає заспокоїтися...»* та *«Я відновлююсь через...»*. Типовими є формулювання: *«музика»*, *«сон»*, *«молитва»*, *«прогулянки»*, *«переключення уваги»*. Це свідчить про збережену здатність до внутрішньої саморегуляції та використання індивідуальних відновлювальних практик.

Орієнтація на активну позицію відображена в коді D (дія / контроль — активність, планування, відповідальність), який з'являється 55 разів і присутній у 24 респондентів. У відповідях на речення *«Мій головний пріоритет зараз...»* часто зустрічаються формулювання на кшталт: *«вчитися»*, *«скласти іспити»*, *«закінчити навчання»*, *«працювати»*, *«дбати про дітей»*. Це вказує на

прагнення зберігати відчуття контролю над власним життям і продовжувати діяльність попри об'єктивні труднощі.

Поряд із ресурсними проявами у відповідях присутні й дезадаптивні емоційні реакції. Зокрема, код Т (тривога / страх / безсилля — очікування загрози, фаталізм) з'являється 45 разів і присутній у відповідях 23 респондентів. Він найчастіше зустрічається у відповідях на речення «*Війна для мене — це...*» та «*Моє найсильніше відчуття сьогодні...*», де респонденти зазначають «*страх*», «*жах*», «*біль*», «*постійна напруга*». Водночас важливо, що тривожні реакції здебільшого поєднуються з кодами Р, R або S, що свідчить не про тотальну дезадаптацію, а про напружений, але компенсований емоційний стан.

Коди А (агресія / ворожість — звинувачення інших, роздратування) та U (уникання / апатія — емоційне відсторонення) мають низьку частоту — по 9 появ кожен — і зустрічаються відповідно лише у 8 та 9 респондентів. Це дає підстави вважати, що агресивні або апатичні реакції не є домінуючими для вибірки, а мають ситуативний характер.

Таким чином, аналіз відповідей за методикою «Незакінчені речення» свідчить про те, що попри високий рівень емоційної напруги, зумовленої воєнним контекстом, у більшості респондентів зберігаються психологічні ресурси, які проявляються в опорі на соціальну підтримку, активні стратегії подолання та процеси смислотворення. Поєднання тривожних переживань із надією, дією та внутрішніми ресурсами дозволяє розглядати отриманий профіль як адаптивно-компенсований, що підтверджує здатність особистості зберігати психологічну стійкість в умовах тривалої невизначеності.

Окремий інтерес у межах якісного аналізу становить зв'язок особливостей емоційного реагування респондентів із місцем їхнього фактичного перебування. Аналіз відповідей показав, що умови проживання виступають значущим контекстуальним чинником, який впливає на структуру переживань та домінування певних кодів. У респондентів, які перебувають у регіонах з періодичними обстрілами або підвищеним рівнем небезпеки, частіше з'являються коди Т (тривога / страх / безсилля), що відображає постійний фон

напруженості та очікування загрози. Водночас саме в цій групі досить вираженими є коди S (сенс / надія) та R (ресурси / самодопомога), що свідчить про активізацію внутрішніх компенсаторних механізмів у відповідь на хронічний стрес.

Респонденти, які перебувають за кордоном, частіше апелюють до коду Р (соціальна підтримка), підкреслюючи значущість близьких стосунків, спільнот та відчуття прийняття як чинників емоційної стабілізації. Для цієї групи характерним є поєднання переживань тривоги за події в Україні з прагненням зберігати функціональність і активність у нових життєвих умовах, що проявляється у відповідях, пов'язаних із кодом D (дія / контроль). Це може свідчити про намагання відновити відчуття контролю через адаптацію до нового середовища.

У відповідях респондентів, які проживають у відносно спокійніших регіонах, емоційний фон загалом є більш врівноваженим. Тут рідше зустрічаються виражені тривожні або агресивні реакції, натомість частіше актуалізуються коди Р та S, що може вказувати на більшу можливість психологічного «перепочинку» і зосередження на смислових аспектах життя, навчанні та міжособистісних зв'язках.

Аналіз відповідей з урахуванням вікових особливостей також виявив певні тенденції. Молодші респонденти (переважно віком до 24 років) частіше звертаються до соціальної підтримки та смислотворчих конструкцій. У їхніх відповідях помітна потреба у відчутті єдності, прийняття та надії, що може бути пов'язано з етапом формування життєвих орієнтирів і цінностей. Для цієї вікової групи характерне поєднання тривоги з активним пошуком сенсу і зовнішніх ресурсів.

У респондентів середнього віку більш чітко простежується орієнтація на дію та відповідальність, що проявляється у частішому використанні коду D. Відповіді цієї групи нерідко містять акценти на обов'язках, плануванні, навчанні або турботі про близьких. Це свідчить про прагнення зберігати структурованість життя та виконувати значущі ролі навіть у складних обставинах.

Таким чином, аналіз показує, що місце перебування та вік респондентів опосередковують характер емоційних станів і способів їх регуляції, проте не визначають їх однозначно. Незалежно від зовнішніх умов, у більшості відповідей простежується тенденція до поєднання напружених переживань із ресурсними та смислотворчими реакціями. Це підтверджує здатність особистості адаптуватися до тривалого стресу, використовуючи як зовнішні, так і внутрішні психологічні опори.

Аналіз результатів методики «Незакінчені речення» (з урахуванням частотних показників)

Аналіз відповідей респондентів за методикою «Незакінчені речення» дозволив виявити особливості емоційного реагування, когнітивних установок і ресурсних стратегій особистості в умовах воєнної невизначеності. Узагальнення результатів здійснювалося на основі якісного контент-аналізу з використанням системи кодів (А, Т, U, Р, R, D, S), що дало змогу не лише інтерпретувати зміст відповідей, а й оцінити частоту прояву окремих психологічних тенденцій.

Отримані результати свідчать про те, що у структурі відповідей домінують ресурсні та смислотворчі коди. Зокрема, код S (сенси / надія / смислотворення) було зафіксовано 101 раз, при цьому він зустрічається хоча б один раз у відповідях 31 із 33 респондентів. Така висока частота вказує на активне прагнення до осмислення переживаного досвіду та пошуку сенсу навіть в умовах тривалого стресу. З позицій логотерапевтичного підходу це може розглядатися як прояв «волі до сенсу», що виконує захисну функцію та сприяє збереженню внутрішньої рівноваги в кризових умовах.

Важливим емпіричним результатом є також вираженість коду Р (соціальна підтримка), який з'являється у відповідях 110 разів і присутній у 31 з 33 респондентів. Це свідчить про те, що міжособистісні зв'язки, почуття єдності та підтримка з боку близьких виступають одним із провідних ресурсів психологічної адаптації. Соціальна підтримка у відповідях респондентів не лише знижує емоційну напругу, а й часто поєднується зі смисловими орієнтирами, формуючи стійкий компенсаторний механізм.

Код R (ресурси / самодопомога) було зафіксовано 75 разів, він присутній у відповідях 28 респондентів, що вказує на активне використання індивідуальних стратегій саморегуляції. Респонденти згадують різноманітні способи відновлення — від турботи про себе та переключення уваги до духовних практик і внутрішнього самозаспокоєння. Це дозволяє говорити про збережену здатність до автономного відновлення психоемоційного стану навіть за умов обмежених зовнішніх ресурсів.

Орієнтація на активну позицію та контроль над ситуацією відображена в коді D (дія / контроль), який з'являється 55 разів і присутній у відповідях 24 із 33 респондентів. Така тенденція свідчить про прагнення зберігати відчуття суб'єктності, планувати подальші дії та не зупинятися в умовах невизначеності, що є важливим чинником психологічної стійкості.

Водночас у відповідях респондентів зафіксовано і дезадаптивні емоційні реакції, зокрема код T (тривога / страх / безсилля), який з'являється 45 разів і присутній у 23 респондентів. Це вказує на те, що тривожність і страх є значущим емоційним фоном переживання війни. Однак важливо зазначити, що код T рідко виступає єдиним або домінуючим; у більшості випадків він поєднується з ресурсними кодами P, R, D або S, що свідчить про компенсаторний характер емоційного реагування.

Коди A (агресія / ворожість) та U (уникання / апатія) мають значно нижчу частоту прояву — по 9 появ кожен — і зустрічаються відповідно лише у 8 та 9 респондентів. Це дозволяє зробити висновок, що агресивні або апатичні реакції не є системоутворювальними для вибірки, а мають радше ситуативний характер.

Таким чином, кількісно-якісний аналіз відповідей за методикою «Незакінчені речення» свідчить про те, що попри високий рівень емоційного напруження, пов'язаного з воєнним контекстом, у більшості респондентів домінують ресурсні, смислотворчі та активні стратегії реагування. Висока частота кодів S та P, у поєднанні з R і D, дозволяє говорити про адаптивно-компенсований стиль переживання, у якому пошук сенсу, соціальна підтримка

та внутрішні ресурси відіграють ключову роль у підтриманні психологічної рівноваги.

Результати емпіричного дослідження емоційних станів і ресурсів особистості за методикою «Незакінчені речення» представлені у Додатку 8.

Висновки до розділу 2.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що психологічна стійкість, когнітивно-емоційна регуляція, психологічне благополуччя та емоційно-ресурсні переживання студентської молоді в умовах війни формують цілісну систему показників саногенності, яка забезпечує здатність особистості зберігати психологічне функціонування в ситуації тривалої загрози та невизначеності. Отримані дані свідчать, що саногенність у досліджуваній вибірці проявляється не як відсутність стресу чи негативних переживань, а як здатність інтегрувати напруження з ресурсами, підтримуючи внутрішню рівновагу та життєву активність. Результати дослідження демонструють, що більшість респондентів функціонують у режимі адаптивно-компенсованого реагування: на тлі підвищеного емоційного напруження, тривоги та когнітивної фіксації на стресових подіях зберігаються внутрішні ресурси, смислотворчі орієнтири та соціальна включеність. Це свідчить про наявність сформованих саногенних механізмів, які дозволяють особистості не лише витримувати психоемоційне навантаження війни, а й підтримувати відчуття цінності життя, майбутньої перспективи та суб'єктності.

Інтеграція кількісних і якісних результатів показує, що ключову роль у підтриманні саногенності відіграють смислотворення, соціальна підтримка, внутрішні ресурси саморегуляції та активна життєва позиція. Вони компенсують вплив дезадаптивних реакцій — таких як тривога, румінація або катастрофізація — які, хоча й присутні у структурі переживань, не набувають тотального чи руйнівного характеру. Таким чином, психологічна стійкість і благополуччя в умовах війни забезпечуються не запереченням складної реальності, а її психологічним опрацюванням і включенням у систему особистісних смислів.

Вік і місце перебування виступають контекстними чинниками, що модифікують прояви саногенності, змінюючи співвідношення напружених і ресурсних компонентів, але не визначають їх однозначно. Молодші респонденти частіше актуалізують потребу в соціальній підтримці та пошуку сенсу, що відповідає етапу формування життєвих орієнтирів. У дорослих вікових групах більш вираженими стають активні стратегії регуляції, відповідальність і планування, що відображає накопичення життєвого досвіду та зрілість внутрішніх опор. Місце перебування також впливає на емоційний фон і відчуття контролю: перебування в умовах підвищеної воєнної небезпеки асоціюється з більшим емоційним виснаженням, тоді як відносно стабільні умови або тривала адаптація до екстремальних обставин сприяють мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів.

Таким чином, результати розділу підтверджують, що саногенність особистості в умовах війни має динамічний і багатовимірний характер. Вона формується на перетині психологічної стійкості, особливостей когнітивно-емоційної регуляції, рівня психологічного благополуччя та здатності до смислотворення і соціальної взаємодії. Незважаючи на об'єктивну травматичність воєнного контексту, більшість респондентів демонструють збереження адаптивного потенціалу, що дозволяє розглядати саногенність як ключовий психологічний ресурс підтримання життєздатності особистості в умовах тривалої кризи.

РОЗДІЛ 3

АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КОМПОНЕНТІВ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ

3.1. Розробка та апробація психокорекційної програми розвитку саногенного мислення

З метою розвитку компонентів саногенного мислення у респондентів у межах даного дослідження було розроблено та апробовано психокорекційну програму із застосуванням проєктивних технологій, представлених метафоричними асоціативними картами (МАК). Зазначена програма була спрямована не на безпосередню зміну емоційного стану учасників, а на створення умов для усвідомлення, рефлексії та переосмислення власного когнітивно-емоційного досвіду, що відповідає концепції саногенного мислення.

У програмі взяли участь 33 респонденти, які на попередньому етапі дослідження проходили психодіагностичне обстеження. Психокорекційна робота проводилася у груповому форматі з поділом загальної вибірки на малі групи чисельністю 5–6 осіб. Усі учасники належали до однієї академічної підгрупи та були знайомі між собою, що сприяло формуванню безпечного психологічного простору та підвищенню рівня відкритості під час обговорення. Програма складалася з трьох психокорекційних зустрічей (сесій), тривалість кожної з яких становила 3–4 години. Робота здійснювалася в дистанційному форматі з використанням мультимедійної презентації. У процесі виконання вправ респондентам на екрані демонструвалися 6–8 метафоричних асоціативних карт, розміщених «сорочкою догори». Учасники самостійно обирали карту, після чого на окремому слайді з'являлося зображення обраної карти, яке ставало предметом подальшої індивідуальної та групової рефлексії.

Під час розробки програми було свідомо обрано ресурсно орієнтований підхід до роботи з метафоричними асоціативними картами. Вибір технік здійснювався з урахуванням таких критеріїв: ресурсна спрямованість, мінімізація ризику ретравматизації, відповідність груповому та дистанційному

формату роботи, а також можливість рефлексивного опрацювання когнітивно-емоційного досвіду. Застосовані вправи були спрямовані на актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості та створення умов для розвитку саногенних компонентів мислення без надмірного занурення в травматичний досвід.

У межах психокорекційної програми застосовувалися авторські техніки роботи з метафоричними асоціативними картами, розроблені психологом Іриною Лебідь. У роботі використовувалися карти з її авторських колод - «З добрим ранком», «Дивовижна пора», «Грані», «Різні, але рівні», «Час прийшов», які були дібрані з урахуванням їх ресурсної спрямованості, відповідності груповому формату та можливості безпечного рефлексивного опрацювання досвіду. Метафоричні асоціативні карти виступали як проєктивний засіб виявлення індивідуальних смислів, когнітивних установок та емоційно значущих інтерпретацій пережитого досвіду.

Робота з МАК здійснювалася за структурованим алгоритмом: вибір карти, первинна емоційна реакція, вербалізація індивідуальних асоціацій, рефлексивне опрацювання за допомогою запитань та узагальнення отриманого досвіду.

Перша сесія: формування базового ресурсу та опори.

На першій зустрічі учасники знайомилися з принципами роботи з метафоричними асоціативними картами та виконували ресурсно орієнтовану техніку «Моя опора». Робота з цією технікою передбачала відповіді на запитання, спрямовані на усвідомлення джерел внутрішньої та зовнішньої підтримки, зокрема: *на що я можу опертися в собі; що мене зміцнює; на що я можу опертися у зовнішньому світі; які ресурси я бачу в опорі; що для мене означає опора*. З позиції саногенного мислення дана техніка сприяла розвитку усвідомлення особистісних ресурсів, зниженню фаталістичних установок та формуванню внутрішнього локусу контролю. Рефлексія образу «опори» дозволяла учасникам дистанціюватися від автоматичних негативних оцінок власного стану та переорієнтувати увагу на підтримувальні аспекти досвіду.

Друга сесія: усвідомлення потенціалу та когнітивних блоків.

Друга зустріч була присвячена глибшій рефлексії особистісного потенціалу й обмежувальних переконань та реалізовувалася через техніку «Ключ до моєї унікальності». Запитання цієї вправи були спрямовані на аналіз дитячого досвіду, втрат, внутрішніх заборон і актуальних блоків, а також на осмислення можливих змін у разі прийняття власного потенціалу. Робота з цією технікою дозволяла виявити патогенні мисленнєві схеми, такі як знецінення власних здібностей, узагальнення негативного досвіду або внутрішні заборони на самореалізацію. Завдяки метафоричному характеру стимулу створювалася рефлексивна дистанція між переживанням і його осмисленням, що сприяло розвитку когнітивної гнучкості та альтернативного мислення — ключових компонентів саногенного мислення.

Третя сесія: смислове переосмислення та проєкція в майбутнє.

Третя зустріч була спрямована на формування перспективного бачення та смислового переосмислення життєвого досвіду за допомогою техніки «Погляд у майбутнє». У межах цієї вправи учасники формулювали образ себе в теперішньому та майбутньому, а також отримували символічні «поради з майбутнього», що стосувалися фокусів уваги, відмови від обмежувальних чинників і вдячності собі. Дана техніка сприяла розвитку здатності до смислового прогнозування, підвищенню суб'єктної позиції та відповідальності за власні життєві рішення. З позиції саногенного мислення вона активізувала процеси осмислення досвіду, формування позитивної життєвої перспективи та зниження тривожності, пов'язаної з невизначеністю майбутнього.

Психокорекційна програма була спрямована на розвиток таких компонентів саногенного мислення, як усвідомлення патогенних когнітивних схем, рефлексивність, когнітивна гнучкість, смислове переосмислення досвіду та відновлення суб'єктної позиції. Використання метафоричних асоціативних карт як проєктивної технології дозволило реалізувати ці завдання в опосередкованій, безпечній та методологічно обґрунтованій формі.

Апробація програми здійснювалася в період між 20 листопада 2025 року по 10 лютого 2026 року. Детальний опис застосованих технік і стимульного матеріалу подано у Додатку 9.

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми

Після реалізації психокорекційної програми було проведено повторне обстеження респондентів з використанням шкали психологічної стійкості Конора—Девідсона (CD-RISC-10). За результатами тестування було встановлено наступні результати, які відображені в Додатку 10.1.

Динаміка змін інтегрального показника психологічної стійкості до та після втручання представлена на рисунку 3.1.

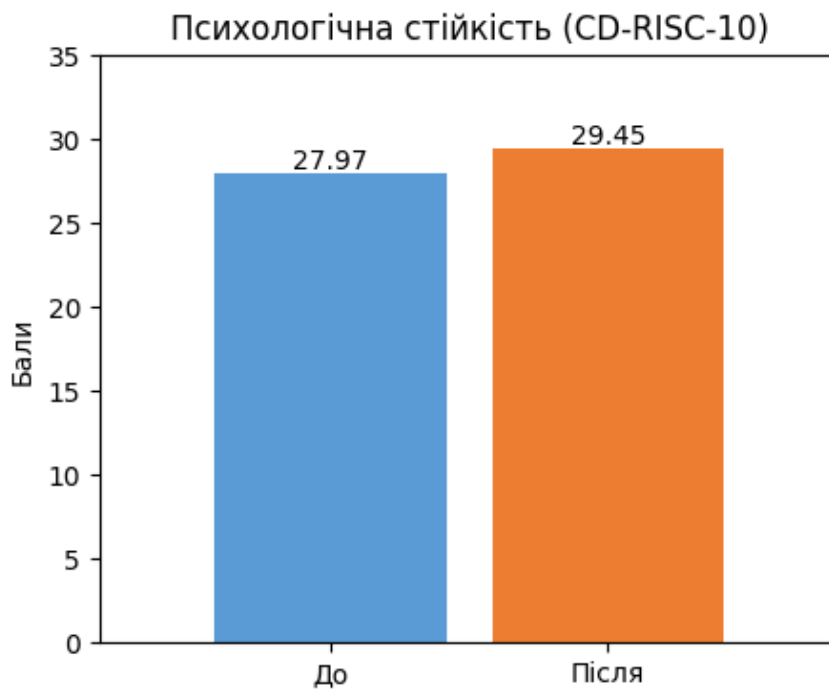


Рис. 3.1 Динаміка змін рівня психологічної стійкості за шкалою CD-RISC-10.

Згідно з даними рисунка 3.1 спостерігається позитивна динаміка змін середнього показника психологічної стійкості після реалізації програми. Середнє значення інтегрального показника після втручання є вищим порівняно з етапом «до», що свідчить про тенденцію до зростання рівня резильєнтності у вибірці.

Результати математично-статистичної обробки змін наведені в таблиці 3.1.

Математично-статистична обробка даних зміни рівня психологічної стійкості (CD-RISC-10, N = 33)

Таблиця 3.1

Показники	Значення
Середній показник «До»	27,97
Середній показник «Після»	29,45
Середній приріст показника $\Delta X_{\text{сер}}$	1,48
тексп	1,31
$df = N - 1$	32
$t_{\text{гран}} (\alpha \leq 0,05)$	2,04

$t_{\text{експ}}$ - експериментальне значення критерію Стьюдента = 1,31

За таблицею критичних значень t-розподілу:

- для $df = 32$; $\alpha \leq 0,05$, $t_{\text{гран}}$ - граничне значення критерію Стьюдента = 2,04;
- оскільки $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$, приймається гіпотеза H_0 . Розрахунок показників t-критерію Стьюдента за шкалою психологічної стійкості Конора - Девідсона (CD-RISC-10) представлено в Додатку 11.1.

Інтерпретація результатів

Отримані дані свідчать про наявність позитивної динаміки зростання психологічної стійкості після впровадження психокорекційної програми. Середній приріст показника вказує на підвищення здатності респондентів до адаптації, гнучкого реагування на стресові фактори та відновлення психоемоційної рівноваги.

Водночас статистична перевірка не підтвердила значущості змін на рівні $p \leq 0,05$. Це може бути зумовлено такими чинниками:

- відносно невеликим обсягом вибірки ($N = 33$), що обмежує статистичну потужність аналізу;
- високою індивідуальною варіативністю показників психологічної стійкості;
- різним рівнем початкової сформованості саногенних ресурсів у респондентів;

- впливом тривалого воєнного контексту, який може стабілізувати або, навпаки, виснажувати адаптаційні механізми.

Важливо зазначити, що психологічна стійкість як інтегральна характеристика особистості формується протягом тривалого часу та пов'язана зі стійкими копінг-стратегіями, ціннісними установками та життєвим досвідом. Тому короткотривале втручання може сприяти актуалізації ресурсів, проте не завжди призводить до статистично значущих змін у структурі резильєнтності.

Разом із тим зафіксована позитивна тенденція може свідчити про активацію саногенних механізмів саморегуляції, підвищення усвідомленості власних ресурсів та формування більш адаптивного ставлення до стресових подій в умовах воєнної невизначеності.

Порівняльний аналіз зміни показників обстеження респондентів за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB, 42 пункти) до та після психокорекційної програми представлений на рисунку 3.2.

Загальний показник психологічного благополуччя (PWB)

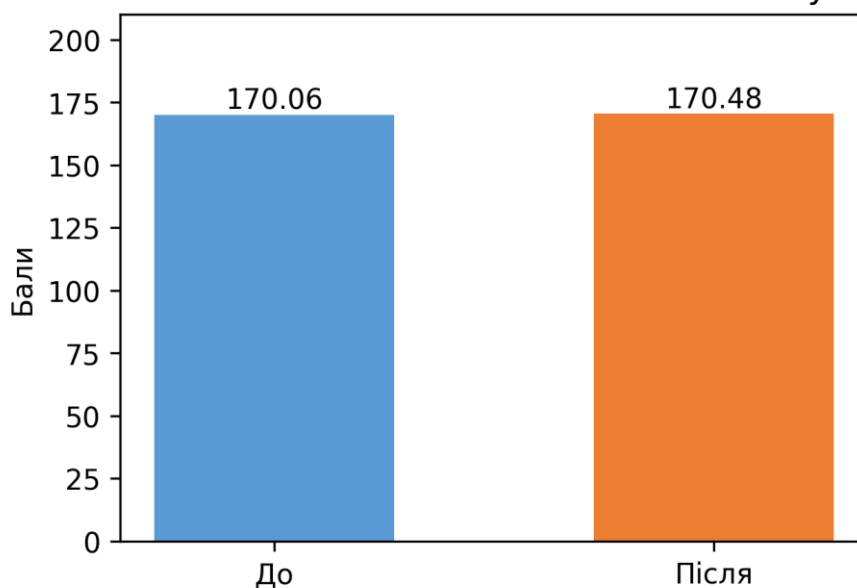


Рис. 3.2 Динаміка загального показника психологічного благополуччя (PWB) до та після психокорекційної програми.

На рисунку представлено порівняння середніх значень інтегрального показника психологічного благополуччя (сума шести шкал К. Ріфф) на першому (до) та другому (після) етапах дослідження. Середнє значення до проведення психокорекційної програми становило $M = 170,06$, після завершення програми -

$M = 170,48$. Отримані дані свідчать про незначне підвищення інтегрального показника психологічного благополуччя. Результати показників психологічного благополуччя (сума шести шкал) етапу «після» представлено у Додатку 10.2.

Для перевірки статистичної значущості змін було застосовано парний t -критерій Стьюдента для залежних вибірок. Результати математично-статистичної обробки змін наведені в таблиці 3.2.

Математично-статистична обробка даних зміни рівня психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB, 42 пункти).

Таблиця 3.2

Показники	Значення
Середній показник «До»	170,06
Середній показник «Після»	170,48
Середній приріст показника $\Delta X_{\text{сер}}$	0,42
тексп	0,31
$df = N - 1$	32
$t_{\text{гран}} (\alpha \leq 0,05)$	2,04

тексп – експериментальне значення критерію Стьюдента = 0,31

За таблицею критичних значень t -розподілу:

- для $df = 32$; $\alpha \leq 0,05$, $t_{\text{гран}}$ – граничне значення критерію Стьюдента = 2,04;
- оскільки $\text{тексп} \leq t_{\text{гран}}$, приймається гіпотеза H_0 . Розрахунок показників t -критерію Стьюдента за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB) представлено в Додатку 11.2.

Інтерпретація результатів

Отримані дані свідчать про наявність незначної позитивної динаміки загального показника психологічного благополуччя після впровадження психокорекційної програми. Середній приріст ($\Delta X_{\text{сер}} = 0,42$) вказує на тенденцію до підвищення інтегрального рівня благополуччя, що охоплює автономію, опанування середовища, особистісне зростання, позитивні стосунки, цілі в житті та самоприйняття.

Водночас статистична перевірка не підтвердила значущості змін на рівні $p \leq 0,05$ (тексп = 0,31; $t_{\text{гран}} = 2,04$). Це означає, що за інтегральним показником психологічного благополуччя отримані зміни не можна вважати статистично значущими.

Можливими причинами відсутності статистично значущого ефекту є:

- відносно невеликий обсяг вибірки ($N = 33$), що обмежує статистичну потужність аналізу;
- висока індивідуальна варіативність показників благополуччя;
- різний рівень вихідних ресурсів та життєвих умов респондентів;
- вплив тривалого воєнного контексту, який може знижувати динамічність змін або стабілізувати внутрішній стан особистості.

Важливо зазначити, що психологічне благополуччя є багатовимірною та відносно стабільною характеристикою особистості, яка формується впродовж тривалого часу та пов'язана зі смислотворчими орієнтаціями, системою цінностей і життєвим досвідом. Тому короткотривале психокорекційне втручання може сприяти актуалізації внутрішніх ресурсів, проте не завжди призводить до швидких статистично значущих змін у структурі благополуччя.

Разом із тим зафіксована позитивна тенденція може свідчити про підтримку та стабілізацію саногенних ресурсів особистості, збереження смислотворчих орієнтацій та внутрішньої цілісності в умовах воєнної реальності. У цьому контексті навіть відсутність зниження інтегрального показника може розглядатися як показник адаптаційного потенціалу респондентів.

Порівняльний аналіз узагальнених показників адаптивних та дезадаптивних стратегій когнітивно-емоційної регуляції за опитувальником CERQ на першому (до) та другому (після) етапах дослідження представлений на рисунку 3.3.

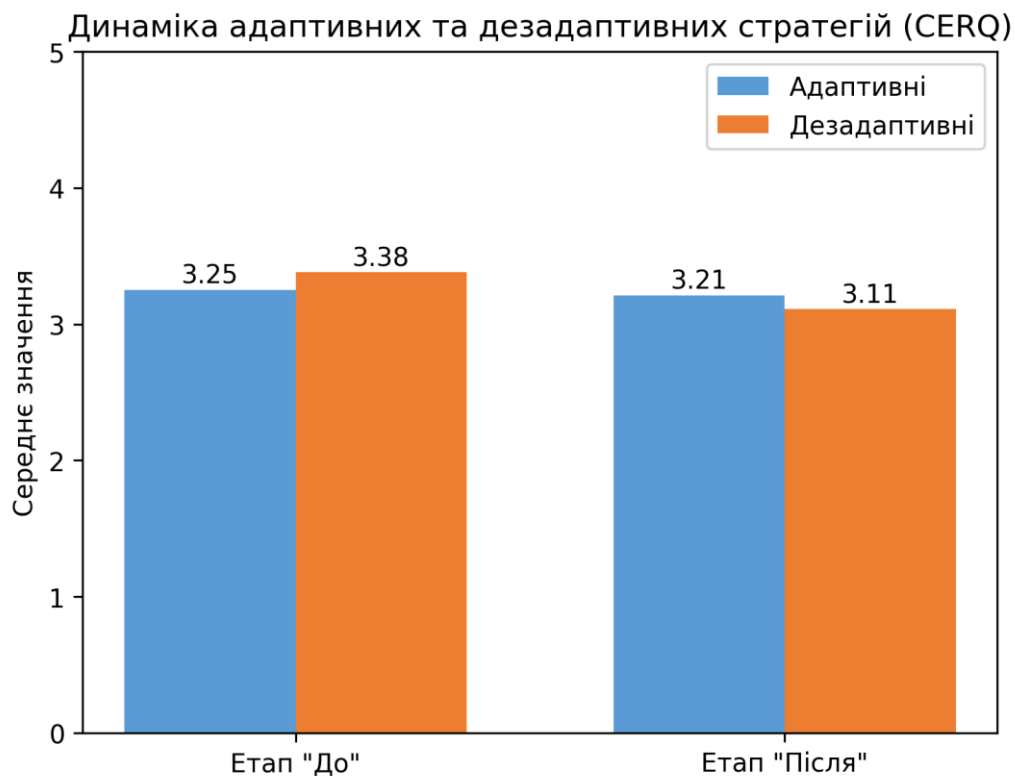


Рис. 3.3 Динаміка адаптивних та дезадаптивних стратегій (CERQ)

На представленому графіку відображено динаміку середніх значень адаптивних та дезадаптивних стратегій когнітивно-емоційної регуляції (CERQ) на етапах «До» та «Після» психокорекційного впливу. До впровадження програми середній показник адаптивних стратегій становив 3,25, тоді як дезадаптивних — 3,38. Після завершення програми показник адаптивних стратегій залишився відносно стабільним (3,21), водночас дезадаптивні стратегії знизилися до 3,11. Отримані дані свідчать про тенденцію до зменшення використання дезадаптивних способів когнітивно-емоційного реагування при збереженні загального рівня адаптивних стратегій. Така динаміка може вказувати не стільки на різке посилення ресурсних механізмів, скільки на поступову перебудову регуляторних процесів у напрямі більш конструктивного та саногенного реагування на складні життєві обставини. Розрахунок узагальнених показників адаптивних і дезадаптивних стратегій когнітивно-емоційної регуляції на етапі «Після» подано у Додатку 10.3.

Попри відсутність статистично значущих змін за інтегральним показником адаптивних стратегій, аналіз окремих шкал CERQ засвідчив позитивну динаміку

в межах структури регуляції. Зокрема, спостерігається зростання показників прийняття та фокусування на плануванні (прийняття - $M: 2,73 \rightarrow 3,11$; фокусування на плануванні - $M: 3,20 \rightarrow 3,36$), що може свідчити про посилення здатності респондентів конструктивно осмислювати складні життєві обставини та орієнтуватися на активне вирішення проблем. Таким чином, навіть за стабільності загального рівня адаптивних стратегій відбувається внутрішня перебудова регуляторних механізмів у напрямі більш свідомого та ресурсного реагування.

Математично-статистичний аналіз динаміки адаптивних і дезадаптивних стратегій когнітивно-емоційної регуляції (CERQ)

Таблиця 3.3

Показник	Адаптивні стратегії	Дезадаптивні стратегії
Середній показник «До»	3,25	3,38
Середній показник «Після»	3,21	3,11
Середній приріст $\Delta X_{\text{сер}}$	-0,042	-0,271
тексп	-0,56	-2,05
df = N – 1	32	32
t _{гран} ($\alpha \leq 0,05$)	2,04	2,04
Статистичне рішення	$ \text{тексп} < t_{\text{гран}} \rightarrow H_0$	$ \text{тексп} > t_{\text{гран}} \rightarrow H_1$

Інтерпретація результатів

Отримані результати свідчать про різну динаміку змін у структурі когнітивно-емоційної регуляції після впровадження психокорекційної програми. За інтегральним показником адаптивних стратегій статистично значущих змін не виявлено ($\text{тексп} = -0,56$; $p > 0,05$), оскільки абсолютне значення експериментального t-критерію менше за критичне ($0,56 < 2,04$). Це означає, що загальний рівень використання адаптивних когнітивних стратегій залишився відносно стабільним. Отже, приймається нульова гіпотеза (H_0).

Водночас за показником дезадаптивних стратегій зафіксовано статистично значуще зниження ($t_{\text{тексп}} = -2,05$; $p \leq 0,05$), оскільки абсолютне значення t перевищує граничне ($2,05 > 2,04$). Середній показник зменшився з 3,38 до 3,11 ($\Delta X_{\text{сер}} = -0,271$), що свідчить про зменшення частоти використання дезадаптивних способів когнітивно-емоційного реагування. У цьому випадку нульова гіпотеза відхиляється та приймається альтернативна гіпотеза (H_1). Порівняльний аналіз узагальнених показників адаптивних і дезадаптивних когнітивних стратегій (CERQ) на етапах «До» та «Після» психокорекційної програми подано у Додатку 11.3.

Таким чином, психокорекційний вплив продемонстрував більш виражений ефект у напрямі зниження дезадаптивних стратегій, ніж у посиленні адаптивних. Слід враховувати, що на початковому етапі рівень адаптивних стратегій вже перебував на відносно високому рівні ($M = 3,25$). У таких умовах ефект «стелі» міг обмежувати можливість статистично значущого приросту. Зменшення стандартного відхилення ($0,45 \rightarrow 0,40$) вказує на певне вирівнювання регуляторних стратегій у групі та зниження міжіндивідуальної варіативності.

Отримані дані свідчать про статистично значуще зниження рівня дезадаптивних стратегій когнітивно-емоційної регуляції після впровадження психокорекційної програми. Середнє зниження ($\Delta X_{\text{сер}} = -0,271$) становить приблизно 8% від вихідного рівня, що вказує на помірну, але системну позитивну динаміку.

Найбільш вагомими компонентами зниження виступили:

- румінація (зменшення зацикленості на негативних переживаннях);
- катастрофізація (зниження тенденції до перебільшення загроз);
- звинувачення інших;
- самозвинувачення.

У контексті воєнної реальності такі зміни є психологічно значущими, оскільки саме дезадаптивні когнітивні патерни підтримують хронічну напругу, тривожність і виснаження. Отже, зменшення їх вираженості можна розглядати

як прояв саногенних зрушень у структурі мислення та регуляції, навіть за умов відносної стабільності загального рівня адаптивних стратегій.

Подальший аналіз спрямовано на дослідження динаміки смислових конструктів особистості, виявлених у процесі якісного контент-аналізу відповідей за методикою «Незакінчені речення». Порівняльні результати у відсотковому вимірі представлено в таблиці 3.4. Візуалізацію отриманих результатів подано на рисунку 3.4, що дозволяє наочно простежити зміни у структурі смислових кодів.

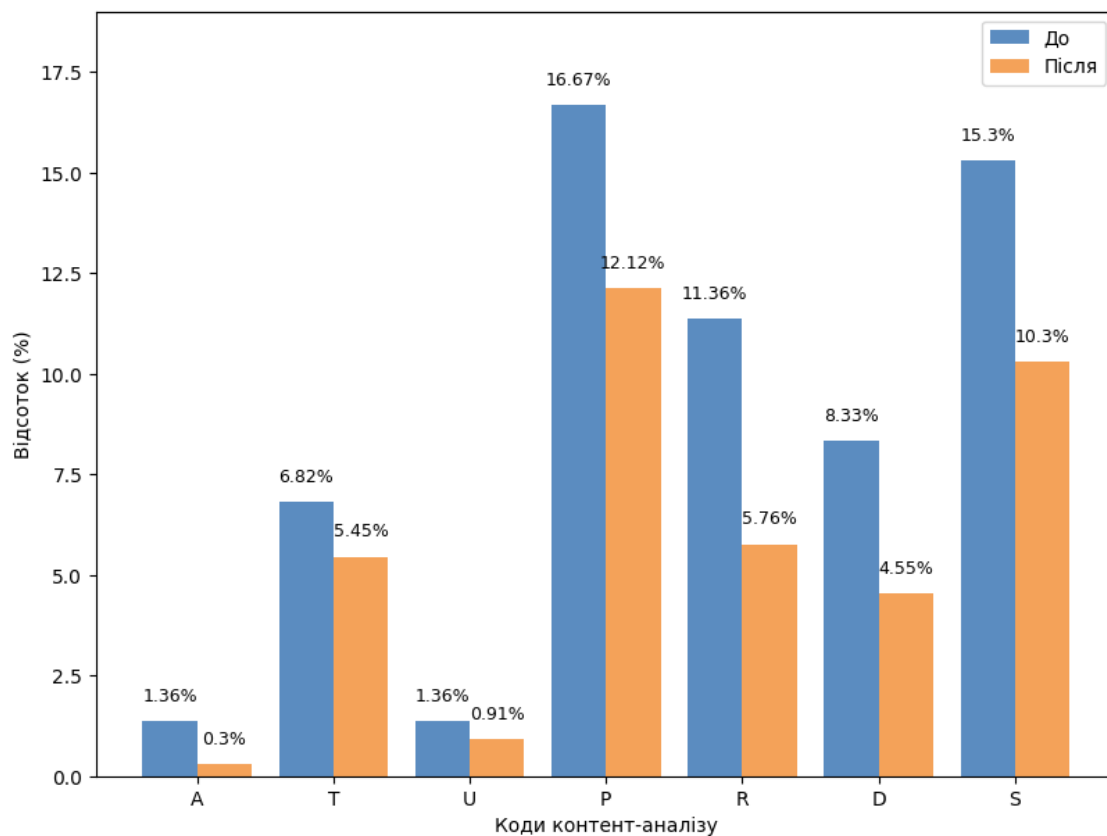


Рис. 3.4. Порівняльна динаміка смислових кодів за методикою «Незакінчені речення» на етапах «До» та «Після»

Динаміка структури смислових кодів (у %) за результатами якісного контент-аналізу відповідей за методикою «Незакінчені речення»

Таблиця 3.4

Код	Етап «До» (%)	Етап «Після» (%)
A – Агресія / ворожість	1.36	0.3
T – Тривога / страх / безсилля	6.82	5.45
U – Уникання / апатія	1.36	0.91
P – Соціальна підтримка	16.67	12.12
R – Ресурси / самодопомога	11.36	5.76
D – Дія / контроль	8.33	4.55
S – Сенс / надія /смыслотворення	15.3	10.3

Інтерпретація результатів

Як видно з таблиці 3.4 та рисунка 3.4, у структурі смислових кодів спостерігається певна динаміка, що відображає зміни у способах осмислення респондентами власного досвіду в умовах воєнної реальності.

Найбільш помітною є тенденція до зниження частоти деструктивних кодів. Зокрема, показник агресії та ворожості зменшився з 1,36 % до 0,3 %, що свідчить про зниження напружених реакцій та зменшення схильності до звинувачення інших. Подібна динаміка спостерігається і щодо уникання та апатії (з 1,36 % до 0,91 %), що може вказувати на зменшення пасивних або відсторонених стратегій реагування. Частота тривоги та безсилля також дещо знизилася (з 6,82 % до 5,45 %), що свідчить про певну стабілізацію емоційного фону.

Конструктивні смислові коди залишаються домінантними на обох етапах дослідження. Соціальна підтримка зберігає провідну позицію (16,67 % на етапі «До» та 12,12 % на етапі «Після»), що підтверджує її ключову роль як ресурсу адаптації. Показники смислотворення (S) та ресурсів самодопомоги (R) демонструють деяке зниження інтенсивності, однак залишаються на відносно

високому рівні. Це може свідчити не про втрату ресурсності, а про її більш інтегрований та стабілізований характер. Аналогічна тенденція простежується і щодо коду «Дія / контроль», що відображає суб'єктну позицію та прагнення зберігати контроль над життєвими обставинами.

Узагальнюючи, можна констатувати, що після впливу спостерігається зменшення вираженості деструктивних реакцій при збереженні домінування конструктивних смислів. Структура відповідей стає менш емоційно напруженою та більш збалансованою, що може свідчити про стабілізацію внутрішнього стану та підтримку саногенних механізмів осмислення досвіду в умовах тривалої воєнної невизначеності.

3.3. Практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення в умовах тривалого стресогенного впливу війни

Отримані результати апробації психокорекційної програми дозволяють сформулювати системні практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення в умовах тривалого стресогенного впливу війни. Аналіз емпіричних даних засвідчив, що розвиток саногенності проявляється не стільки у різкому зростанні інтегральних показників психологічної стійкості чи благополуччя, скільки у трансформації регуляторних механізмів, зниженні патогенних когнітивних схем і підтримці адаптаційної рівноваги. Саме тому практичне впровадження програми має орієнтуватися не лише на кількісні індикатори, а передусім на якісну перебудову способів осмислення досвіду.

Програма рекомендована для студентської молоді, яка перебуває в умовах тривалого стресу. Особливо доцільним є її застосування серед осіб із проявами підвищеної тривожності, румінації, катастрофізації, самозвинувачення та зниженого відчуття контролю над життєвими обставинами. Водночас програма не має вікових протипоказань для дорослої аудиторії та може застосовуватися в роботі з особами зрілого віку, які переживають наслідки хронічного стресу. За відповідної адаптації змісту вона може бути використана також у роботі зі старшокласниками (10–11 класи) та підлітковою молоддю, оскільки саме в цьому

віці активно формуються світоглядні орієнтації та способи осмислення складного життєвого досвіду.

Оптимальним є груповий формат роботи (5–7 осіб), що забезпечує ефект соціальної підтримки, нормалізації переживань і формування досвіду взаємного прийняття. В умовах воєнної реальності особливу цінність має можливість почути досвід інших учасників, які перебувають у різних життєвих обставинах і по-різному проживають досвід війни. Обмін особистими історіями сприяє усвідомленню спільності переживань, знижує відчуття ізольованості та формує відчуття «я не один у цьому». Групова робота дозволяє учасникам не лише осмислити власний біль, а й побачити переживання інших, розвинути здатність до співпереживання, отримати підтримку та надати її. Такий формат підсилює саногенний ефект через поєднання рефлексії та емпатійної взаємодії. Важливо, щоб група об'єднувалася спільним контекстом переживання воєнної реальності, оскільки саме спільність теми підвищує рівень довіри, відкритості та психологічної безпеки.

Програма може реалізовуватися як в очному, так і в дистанційному форматі. Досвід апробації засвідчив, що за умови дотримання принципів конфіденційності, добровільності участі та забезпечення технічної стабільності дистанційний формат є методично допустимим і не знижує ефективності психокорекційного впливу. Водночас очна робота може посилювати емоційний контакт і групову динаміку, що також варто враховувати при плануванні впровадження.

З огляду на стабілізаційний характер виявлених змін доцільним є розширення програми до 5–6 сесій або впровадження підтримувальних зустрічей для закріплення саногенних механізмів мислення. Короткотривале втручання здатне ініціювати процес перебудови регуляторних механізмів, проте стійкий ефект потребує системності та пролонгованої підтримки.

Зміст програми доцільно вибудовувати таким чином, щоб поєднувати актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів із поступовим усвідомленням обмежувальних переконань та патогенних когнітивних схем. Використання

метафоричних асоціативних карт у цьому контексті є особливо ефективним, оскільки вони створюють рефлексивну дистанцію між переживанням і його інтерпретацією. Такий підхід дозволяє опрацьовувати складний досвід без прямої експозиції травматичного матеріалу, мінімізуючи ризик ретравматизації. Важливо, щоб робота здійснювалася у ресурсно орієнтованому ключі з безумовним дотриманням принципів психологічної безпеки та права учасника не заглиблюватися в теми, які викликають надмірний дистрес.

Результати дослідження показали, що найбільш чутливими до психокорекційного впливу є саме дезадаптивні стратегії регуляції, тому зниження їх інтенсивності може розглядатися як ключовий індикатор саногенних зрушень. Розвиток саногенності не завжди відображається у значущих статистичних приростах, однак проявляється у зниженні інтенсивності дезадаптивних когнітивних патернів, стабілізації емоційного фону та підтримці смислотворчих орієнтацій.

Психокорекційна програма розвитку саногенного мислення може застосовуватися:

- у роботі практичних психологів закладів фахової передвищої та вищої освіти;
- у межах адаптаційних курсів для студентської та шкільної молоді;
- як складова програм психосоціальної підтримки в умовах кризових ситуацій;
- у групах підтримки для дорослих, які переживають наслідки хронічного стресу.

Перспективи подальших досліджень

Доцільним є розширення вибірки, дослідження довготривалого ефекту програми, порівняння очного та дистанційного форматів реалізації, а також адаптація програми для різних вікових категорій.

Узагальнюючи, формування саногенного мислення в умовах війни полягає не лише у підвищенні рівня психологічної стійкості, а передусім у формуванні більш усвідомленого, гнучкого та смислотворчого способу реагування на складні життєві обставини. Саме така спрямованість психологічного супроводу

сприяє збереженню адаптаційного потенціалу без перевантаження травматичним матеріалом і підтримує внутрішню рівновагу в умовах тривалої загрози.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено розробку та апробацію психокорекційної програми розвитку компонентів саногенного мислення за допомогою метафоричних асоціативних карт, а також здійснено аналіз її ефективності за результатами повторного психодіагностичного обстеження. Психокорекційна програма була побудована на ресурсно орієнтованому підході та спрямована на формування ключових компонентів саногенного мислення: усвідомлення патогенних когнітивних схем, розвиток рефлексивності, когнітивної гнучкості, смислового переосмислення досвіду та відновлення суб'єктної позиції в умовах війни. Реалізація ресурсно орієнтованого підходу дозволила створити безпечний простір для актуалізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості без ретравматизації. Отримані емпіричні результати свідчать, що вплив програми проявився не стільки у різкому зростанні інтегральних показників, скільки у структурній перебудові психологічних механізмів регуляції.

Аналіз результатів за шкалою психологічної стійкості (CD-RISC-10) засвідчив позитивну тенденцію до зростання рівня резильєнтності ($\Delta X_{\text{сер}} = 1,48$), однак статистично значущих змін не ви явлено (тексп = 1,31; $p > 0,05$). Це свідчить про активацію адаптаційних механізмів, проте короткотривале втручання не призвело до глибокої перебудови інтегральної структури психологічної стійкості.

За інтегральним показником психологічного благополуччя (PWB) також зафіксовано незначне підвищення ($\Delta X_{\text{сер}} = 0,42$), яке не досягло рівня статистичної значущості (тексп = 0,31; $p > 0,05$). Отримані дані дозволяють припустити стабілізаційний ефект програми, що проявляється у підтримці внутрішньої цілісності та смислотворчих орієнтацій.

Найбільш виражений ефект психокорекційного впливу зафіксовано в структурі когнітивно-емоційної регуляції (CERQ). Статистично значущим виявилось зниження дезадаптивних стратегій (тексп = -2,05; $p \leq 0,05$). Середній показник зменшився з 3,38 до 3,11, що становить приблизно 8 % від вихідного рівня. Зокрема, зменшилася вираженість румінації, катастрофізації, самозвинувачення та звинувачення інших — когнітивних патернів, які підтримують хронічну напругу та тривожність. Водночас загальний рівень адаптивних стратегій залишився стабільним (тексп = -0,56; $p > 0,05$), що може пояснюватися ефектом «стелі», оскільки на початковому етапі вони вже перебували на відносно високому рівні. При цьому аналіз окремих шкал засвідчив зростання прийняття та фокусування на плануванні, що вказує на внутрішню перебудову регуляторних процесів у напрямі більш свідомого й конструктивного реагування.

Результати якісного контент-аналізу за методикою «Незакінчені речення» підтвердили структурні зміни у смисловій організації досвіду. Після втручання спостерігається зменшення частоти деструктивних кодів (агресія, уникання, тривога) при збереженні домінування конструктивних смислів — соціальної підтримки, ресурсів, дії та смислотворення. Структура відповідей стає менш емоційно напруженою та більш збалансованою, що відображає стабілізацію внутрішнього стану та підтримку саногенних механізмів осмислення.

Таким чином, психокорекційна програма продемонструвала найбільш виражений ефект у зниженні дезадаптивних когнітивних стратегій та оптимізації смислових конструктів, що можна розглядати як прояв саногенних зрушень у структурі мислення.

Відсутність статистично значущих змін за деякими інтегральними показниками може бути зумовлена:

- відносно невеликим обсягом вибірки ($N = 33$), що обмежує статистичну потужність аналізу;

- різномірністю умов перебування респондентів (території активної небезпеки, відносно безпечні регіони, перебування за кордоном, ТОТ), що підвищує міжіндивідуальну варіативність показників;
- проведенням повторного обстеження в період масованих атак на енергетичну інфраструктуру та відключень електроенергії, що могло посилювати актуальний стресовий фон;
- короткотривалістю психокорекційного втручання та ефектом «стелі», оскільки вихідний рівень саногенних і ресурсних показників у вибірці вже був відносно високим;
- специфікою хронічного воєнного контексту, в умовах якого психіка часто функціонує в режимі стабілізації та збереження адаптаційної рівноваги, а не швидкого зростання.

Водночас збереження або помірна позитивна динаміка показників в умовах тривалої загрози може розглядатися як прояв підтримки саногенних ресурсів та адаптаційного потенціалу особистості. Саногенність у даному дослідженні проявляється через:

- зниження патогенних когнітивних патернів;
- стабілізацію емоційного фону;
- збереження смислотворчих орієнтацій;
- підтримку внутрішніх та соціальних ресурсів;
- посилення суб'єктної позиції в умовах невизначеності.

Важливо підкреслити, що в умовах воєнного контексту психологічна динаміка часто має не лінійний, а стабілізаційний характер. Тому відсутність різкого зростання інтегральних показників не свідчить про неефективність втручання. Навпаки, збереження ресурсності та зниження дезадаптивних реакцій можна розглядати як прояв адаптаційної перебудови мислення.

У підрозділі 3.3 обґрунтовано, що ефективність програми визначається не лише кількісними індикаторами, а й якісною перебудовою регуляторних механізмів. Практичні рекомендації засвідчують доцільність реалізації програми у груповому форматі (5–7 осіб), який забезпечує ефект нормалізації переживань,

взаємної підтримки та формування досвіду емпатійної взаємодії. Доведено можливість впровадження як в очному, так і в дистанційному форматі за умови дотримання принципів психологічної безпеки. Доцільним є розширення програми до 5–6 сесій або впровадження підтримувальних зустрічей для закріплення саногенних механізмів мислення. Програма може бути рекомендована для студентської молоді та дорослої аудиторії, а за відповідної адаптації — для старшокласників, що розширює її практичну застосовність.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз засвідчив, що саногенне мислення є інтегративним психологічним феноменом, який об'єднує когнітивні, емоційні та смислотворчі механізми саморегуляції. Його сутність полягає у здатності особистості не уникати травматичного чи напруженого досвіду, а усвідомлювати його, переосмислювати та трансформувати у внутрішній ресурс. Саногенне мислення не зводиться до позитивного мислення чи оптимізму; воно передбачає рефлексивну позицію, метакогнітивну дистанцію та відповідальність за власні способи інтерпретації подій. Встановлено, що саногенне мислення структурно пов'язане з психологічною стійкістю, когнітивно-емоційною регуляцією та психологічним благополуччям, проте виконує особливу системоутворювальну функцію — забезпечує смислову інтеграцію складного досвіду та підтримує внутрішню цілісність особистості в умовах тривалого стресу.

Аналіз психологічних особливостей функціонування особистості в умовах воєнного часу показав, що сучасний воєнний контекст є не епізодом, а тривалим фоном існування, який впливає на цінності, життєві орієнтири та способи реагування на труднощі. Підвищена тривожність, емоційна напруженість та когнітивна фіксація на загрозах поєднуються з потребою у смислі, опорах та соціальній підтримці. За цих умов саме саногенне мислення виступає механізмом, який дозволяє особистості зберігати суб'єктність, інтегрувати переживання втрати й небезпеки та підтримувати відчуття життєвої перспективи навіть у ситуації невизначеності.

Емпіричне дослідження рівня психологічної стійкості, особливостей когнітивно-емоційної регуляції та психологічного благополуччя студентської молоді засвідчило, що у вибірці формується відносно збалансована система саногенних ресурсів. Більшість респондентів демонструють адаптивно-компенсаторний тип реагування: на тлі напруження зберігається активна життєва позиція, орієнтація на майбутнє та соціальна включеність. Виявлено, що саногенність проявляється не як відсутність тривоги чи стресу, а як здатність поєднувати емоційне напруження з внутрішніми ресурсами та смислотворенням.

Вік і контекст життєдіяльності модифікують прояви саногенності, проте не визначають їх однозначно, що підтверджує її динамічний характер.

Аналіз динаміки показників за результатами етапів «до» та «після» психологічного втручання продемонстрував, що зміни в умовах тривалого воєнного стресу мають переважно стабілізаційний і регулятивний характер. Позитивна динаміка виявляється не лише у кількісних показниках, а й у якісній перебудові способів осмислення досвіду. Отримані результати підтверджують, що розвиток саногенності є процесом поступової оптимізації когнітивно-емоційних механізмів, а не швидким зростанням інтегральних індексів. Це підкреслює важливість поєднання статистичного аналізу з якісним дослідженням смислової структури переживань.

Визначено, що психокорекційна програма з використанням метафоричних асоціативних карт є ефективним інструментом розвитку саногенних механізмів осмислення досвіду. Найбільш чутливими до впливу виявилися когнітивно-емоційні регуляторні процеси та смислова організація переживань, що свідчить про внутрішню перебудову способів реагування. Програма продемонструвала здатність знижувати інтенсивність дезадаптивних когнітивних стратегій та підтримувати конструктивні механізми саморегуляції. Її ефект проявляється у формуванні більш усвідомленого, гнучкого та смислотворчого способу взаємодії з реальністю.

На основі результатів апробації сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження програми в умовах тривалого стресогенного впливу війни. Обґрунтовано доцільність групового формату роботи, який створює простір нормалізації переживань, взаємної підтримки та усвідомлення спільності досвіду. Можливість реалізації програми як в очному, так і в дистанційному форматі розширює її доступність. Рекомендовано розширення тривалості програми або впровадження підтримувальних зустрічей з метою закріплення саногенних механізмів. Практична значущість результатів полягає у можливості застосування програми в освітньому середовищі як засобу профілактики хронізації стресу та підтримки внутрішніх ресурсів особистості.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє стверджувати, що саногенне мислення є ключовим психологічним ресурсом збереження внутрішньої цілісності в умовах тривалої невизначеності. Його розвиток проявляється не лише у зростанні показників психологічної стійкості, а передусім у формуванні більш усвідомленого, гнучкого та смислотворчого способу реагування на складні життєві обставини.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з розширенням вибірки та перевіркою довготривалого ефекту програми (відкладені заміри), порівнянням очного й дистанційного форматів, а також поглибленим аналізом чинників, що модифікують прояви саногенності (вік, контекст життєдіяльності, рівень стресового навантаження). Окремим напрямом є подальша розробка та адаптація психокорекційних модулів для різних вікових груп і освітніх середовищ із збереженням принципів ресурсності та психологічної безпеки.

Отже, поставлену мету дослідження досягнуто, а завдання - виконано. Теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено початковий рівень сформованості саногенного мислення у студентської молоді в умовах тривалого стресогенного впливу війни, а також підтверджено можливість його розвитку шляхом цілеспрямованого психологічного втручання. Апробація психокорекційної програми засвідчила її практичну доцільність і потенціал застосування в освітньому середовищі як засобу підтримки адаптаційних ресурсів та профілактики хронізації стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. – Київ : Здоров'я, 2002. – 192 с.
2. Апанасенко Г. Л. Індивідуальне здоров'я: теорія і практика. – Київ : Медкнига, 2011. – 320 с.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я в умовах гуманітарних криз (World Health Organization. Mental Health in Emergencies). – Женева : ВООЗ, 2022. – 64 с.
4. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. – Острог : Національний університет «Острозька академія», 2017. – 20 с.
5. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. – Острог : Національний університет «Острозька академія», 2017. – 400 с.
6. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційному стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». – 2014. – Вип. 30. – С. 43–49. – DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_30_11
7. Гільман А. Ю. Тренінгова програма як засіб формування саногенного мислення студентської молоді // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». – 2016. – Вип. 3. – С. 39–53.
8. Гільман А. Ю., Шугай М. А. Саногенне і патогенне мислення: теорія і важливі напрями психологічної практики // Наукові записки. Серія «Психологія». – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – Вип. 2. – С. 28–39.

9. Каламаж Р. В. Рефлексія і метакогнітивні процеси особистості // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». – 2018. – С. 85–94.
10. Вища освіта України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: виклики і відповіді : наук.-аналіт. доповідь / В. Г. Кремень та ін.; за заг. ред. В. Г. Кременя. – Київ : Педагогічна думка, 2023. – 172 с. – DOI: <https://doi.org/10.37472/NAES-IHED-2023>
11. Лунегов В. П. Методика незавершених речень у роботі психолога з духовно-морального виховання // Твоє ставлення: журнал психології. – 2015. – С. 46–56.
12. Орлов Ю. М. Саногенне мислення. – Київ : Освіта, 2003. – 256 с.
13. Пасинчук К. О., Демченко А. В. Саногенне мислення як показник ментального здоров'я особистості // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2023. – Вип. 70, т. 2. – С. 304–310. – DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/70-2-46>
14. Пасічник І. Д. Психологія мислення та саморегуляції. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – 320 с.
15. Пасічник І. Д. Психологічні характеристики індивідуального мислення // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – 2009. – Вип. 13. – С. 3–14.
16. Пасічник І. Д., Каламаж Р. В., Довгалюк Т. А. Мислення як метакогнітивний феномен // Наукові записки. Серія «Психологія». – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – Вип. 1. – С. 3–18.
17. Покровський Д. Ю. Резильєнтність особистості в умовах воєнного стану: психолого-соціальний вимір // Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ : Ліра-К, 2024. – С. 238–242.

- 18.Прокоф'єва Л. О. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни // Освіта в умовах війни. – 2023. – С. 146–156. – DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.13>
- 19.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. – Київ : Академвидав, 2006. – 424 с.
- 20.Психологія мислення : підручник / І. Д. Пасічник та ін.; за ред. І. Д. Пасічника. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – 560 с.
- 21.Скнар О. М. Досвід використання проективної методики незавершених речень для вивчення громадянської та національної самоідентифікації молоді // Проблеми політичної психології. – 2016. – Вип. 3 (17). – С. 213–228.
- 22.Смольська Л. М. Емоційно-образний процесінг – інноваційний метод сприяння ментальному здоров'ю дітей та молоді в освітніх умовах // Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». – 2025. – № 5 (51). – С. 2280–2292. – DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-2280-2292](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-2280-2292)
- 23.Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. – Вип. 4. – С. 113–117.
- 24.Смольська Л. М. Соціальне здоров'я – ціннісний орієнтир молодіжних працівників // Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток : зб. тез доп. XI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 26–27 березня 2024 р.) / уклад. В. Колісник, Т. Позднякова; за ред. Т. Макух, Н. Харченко. – Рівне : РІУУ, 2024. – С. 154–160.
- 25.Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона : метод. посіб. (укр. версія). – Харків : ХОГОКЗ, 2025. – 12 с. – DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>

- 26.Талаш Р. В., Фастівець А. В., Писана Б. О., Тесленко Ю. В. Психологічне благополуччя як складова здорового способу життя: саногенне мислення студентської молоді // Актуальні проблеми сучасної медицини. – 2024. – С. 239–242.
- 27.Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості. – Київ : Академвидав, 2009. – 240 с.
- 28.Титаренко Т. М. Психологічні ресурси подолання життєвих криз. – Київ : Академвидав, 2018. – 176 с.
- 29.Титаренко Т. М. Рефлексія та саморегуляція особистості. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. – 240 с.
- 30.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: пер. з нім. – Львів : Свічадо, 2016. – 160 с.
- 31.Чайка Г. В. Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості // Актуальні проблеми психології. – 2015. – Т. 9, вип. 6. – С. 93–101.
- 32.Чепелева Н. В. Сміслова саморегуляція та мислення особистості. – Київ : Педагогічна думка, 2016. – 256 с.
- 33.Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В. та ін. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт // Український ревматологічний журнал. – 2020. – № 2 (80). – С. 66–72. – DOI: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
- 34.Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review // Clinical Psychology Review. – 2010. – Vol. 30, No. 2. – P. 217–237.
- 35.Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York : International Universities Press, 1976. – 356 p.
- 36.Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2011. – 391 p.

37. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience // *American Psychologist*. – 2004. – Vol. 59, No. 1. – P. 20–28.
38. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. – Rev. ed. – Secaucus : Citadel Press, 1994. – 463 p.
39. Flavell J. H. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry // *American Psychologist*. – 1979. – Vol. 34, No. 10. – P. 906–911.
40. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems // *Personality and Individual Differences*. – 2001. – Vol. 30, No. 8. – P. 1311–1327.
41. Garnefski N., Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults // *European Journal of Psychological Assessment*. – 2007. – Vol. 23, No. 3. – P. 141–149. – DOI: <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
42. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations // *Handbook of Emotion Regulation* / ed. J. J. Gross. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2014. – P. 3–20.
43. Halpern D. F. Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking. – 5th ed. – New York : Psychology Press, 2014. – 512 p.
44. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2012. – 402 p.
45. Kashdan T. B., Biswas-Diener R. The Upside of Your Dark Side. – New York : Hudson Street Press, 2014. – 272 p.
46. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York : Springer, 1984. – 445 p.
47. Nolen-Hoeksema S. Ruminative Responses to Depression // *Journal of Abnormal Psychology*. – 2000. – Vol. 109, No. 3. – P. 504–511.
48. Ryff C. D., Singer B. H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being // *Journal of Happiness*

Studies. – 2008. – Vol. 9. – P. 13–39. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

49. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies // Health Psychology. – 1985. – Vol. 4, No. 3. – P. 219–247.
50. Schön D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. – New York : Basic Books, 1983. – 374 p.
51. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. – New York : Free Press, 2011. – 349 p.
52. Taylor S. E. Health Psychology. – 9th ed. – New York : McGraw-Hill Education, 2018.

ДОДАТОК 1

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КОННОРА–ДЕВІДСОНА (CD-RISC-10)

Інструкція. Нижче наведено твердження, які описують різні способи реагування на складні та стресові життєві ситуації. Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження було характерним для Вас протягом останнього часу, поставивши позначку у відповідному квадратику.

№	Твердження	Зовсім невірно	Дуже рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Майже завжди вірно
1	Я можу адаптуватися до змін.	0	1	2	3	4
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	0	1	2	3	4
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	0	1	2	3	4
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	0	1	2	3	4
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	0	1	2	3	4
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	0	1	2	3	4
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	0	1	2	3	4
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	0	1	2	3	4
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	0	1	2	3	4
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	0	1	2	3	4

Підрахунок результатів: кожне твердження оцінюється від 0 до 4 балів. Загальний показник психологічної стійкості визначається шляхом підсумовування балів за всіма 10 твердженнями. Діапазон можливих значень: від 0 до 40 балів.

Інтерпретація результатів:

31–40 балів — високий рівень психологічної стійкості;

21–30 балів — середній рівень психологічної стійкості;

0–20 балів — низький рівень психологічної стійкості.

ДОДАТОК 2
ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ К. РІФФ
(PWB, 42 ПУНКТИ)

Інструкція. Нижче наведено твердження, які стосуються того, як Ви зазвичай відчуваєтеся та як оцінюєте різні аспекти свого життя. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашим відчуттям.

- 1 – повністю не згоден(на)
- 2 – переважно не згоден(на)
- 3 – частково не згоден(на)
- 4 – частково згоден(на)
- 5 – переважно згоден(на)
- 6 – повністю згоден(на)

1. Я впевнено дотримуюся власних переконань, навіть якщо вони відрізняються від думки інших.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

2. Я вмію ефективно справлятися з повсякденними обов'язками.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

3. Я відчуваю, що продовжую розвиватися як особистість.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

4. У мене є теплі та довірливі стосунки з іншими людьми.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

5. Я маю чітке відчуття сенсу та напрямку у своєму житті.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

6. Я приймаю себе таким(такою), яким(якою) я є.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

7. Я не дозволяю іншим надто впливати на мої рішення.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

8. Я добре організовую своє життя та навколишнє середовище.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

9. Я відкритий(відкрита) до нового досвіду.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

10. Мені важко підтримувати близькі стосунки з людьми.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

11. Моє життя здається мені цілеспрямованим.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

12. Я задоволений(задоволена) собою.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

13. Я впевнено дотримуюся власних переконань, навіть якщо вони відрізняються від думки інших.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

14. Я вмію ефективно справлятися з повсякденними обов'язками.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

15. Я відчуваю, що продовжую розвиватися як особистість.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

16. У мене є теплі та довірливі стосунки з іншими людьми.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

17. Я маю чітке відчуття сенсу та напрямку у своєму житті.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

18. Я приймаю себе таким(такою), яким(якою) я є.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

19. Я не дозволяю іншим надто впливати на мої рішення.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

20. Я добре організовую своє життя та навколишнє середовище.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

21. Я відкритий(відкрита) до нового досвіду.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

22. Мені важко підтримувати близькі стосунки з людьми.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

23. Моє життя здається мені цілеспрямованим.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

24. Я задоволений(задоволена) собою.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

25. Я впевнено дотримуюся власних переконань, навіть якщо вони відрізняються від думки інших.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

26. Я вмію ефективно справлятися з повсякденними обов'язками.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

27. Я відчуваю, що продовжую розвиватися як особистість.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

28. У мене є теплі та довірливі стосунки з іншими людьми.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

29. Я маю чітке відчуття сенсу та напрямку у своєму житті.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

30. Я приймаю себе таким(такою), яким(якою) я є.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

31. Я не дозволяю іншим надто впливати на мої рішення.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

32. Я добре організовую своє життя та навколишнє середовище.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

33. Я відкритий(відкрита) до нового досвіду.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

34. Мені важко підтримувати близькі стосунки з людьми.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

35. Моє життя здається мені цілеспрямованим.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

36. Я задоволений(задоволена) собою.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

37. Я впевнено дотримуюся власних переконань, навіть якщо вони відрізняються від думки інших.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

38. Я вмію ефективно справлятися з повсякденними обов'язками.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

39. Я відчуваю, що продовжую розвиватися як особистість.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

40. У мене є теплі та довірливі стосунки з іншими людьми.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

41. Я маю чітке відчуття сенсу та напрямку у своєму житті.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

42. Я приймаю себе таким(такою), яким(якою) я є.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

Інструкція з обробки результатів

1. Зворотне кодування

Пункти з негативним формулюванням потребують зворотного кодування:

3, 5, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 26, 27, 30, 31, 32, 34, 36, 39, 41.

2. Обчислення показників за шкалами:

- Автономія: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37
- Опанування середовища: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38
- Особистісне зростання: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39
- Позитивні стосунки з іншими: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40
- Ціль у житті: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41
- Самоприйняття: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42

Показник за кожною шкалою обчислюється шляхом підсумовування скоригованих балів відповідних пунктів.

ДОДАТОК 3

ОПИТУВАЛЬНИК КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ (CERQ)

Інструкція. Нижче наведено твердження, які описують різні способи мислення та реагування на складні або стресові життєві події. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки часто Ви так думаєте у подібних ситуаціях. Перед тим як відповідати на запитання, будь ласка, згадайте будь-яку складну, стресову або емоційно напружену ситуацію, яка мала для вас особисте значення. Це може бути подія, пов'язана з війною, втратами, невизначеністю, навчанням, роботою, стосунками або будь-який інший життєвий досвід. У твердженнях опитувальника слова «це сталося» означають саме ту ситуацію, яку Ви маєте на увазі. Оцінюйте, як часто Ви зазвичай так думаєте, стикаючись із подібними ситуаціями.

№	Твердження	майже ніколи	рідко	іноді	часто	майже завжди
1.	Я відчуваю, що саме я винен(винна) у тому, що сталося.	1	2	3	4	5
2.	Я відчуваю, що відповідальність за подію лежить на мені.	1	2	3	4	5
3.	Я думаю про помилки, яких припустив(лася) у цій ситуації.	1	2	3	4	5
4.	Я вважаю себе основною причиною цієї події.	1	2	3	4	5
5.	Я думаю, що маю прийняти факт того, що це сталося.	1	2	3	4	5
6.	Я думаю, що маю прийняти цю ситуацію.	1	2	3	4	5
7.	Я думаю, що нічого не можу змінити в цій ситуації.	1	2	3	4	5
8.	Я думаю, що повинен(повинна) навчитися жити з цим.	1	2	3	4	5
9.	Я часто аналізую свої емоційні переживання, пов'язані з цією подією.	1	2	3	4	5
10.	10. Я часто думаю про те, що я відчуваю з приводу пережитого.	1	2	3	4	5

11.	Я постійно зосереджений (зосереджена) на своїх думках і почуттях щодо пережитого.	1	2	3	4	5
12.	Я зациклююся на почуттях, які викликала ця ситуація.	1	2	3	4	5
13.	Я свідомо зосереджуюся на більш приємних думках, ніж ті, що пов'язані з цією подією/	1	2	3	4	5
14.	Я думаю про приємніші речі, ніж те, що сталося.	1	2	3	4	5
15.	Я намагаюся замінити думки про цю подію приємними образами або уявленнями.	1	2	3	4	5
16.	Я згадую позитивні життєві події, щоб емоційно відволіктися від пережитого.	1	2	3	4	5
17.	Я думаю про те, який варіант дій у цій ситуації буде для мене найкращим.	1	2	3	4	5
18.	Я думаю про те, як найкраще впоратися з цією ситуацією.	1	2	3	4	5
19.	Я думаю про те, як змінити ситуацію.	1	2	3	4	5
20.	Я продумую план дій щодо того, що можу зробити найкраще.	1	2	3	4	5
21.	Я думаю, що можу чогось навчитися з цієї ситуації.	1	2	3	4	5
22.	Я думаю, що внаслідок пережитого можу стати сильнішою людиною.	1	2	3	4	5
23.	Я вважаю, що ця ситуація також має позитивні сторони.	1	2	3	4	5
24.	Я намагаюся знайти позитивні аспекти цієї події.	1	2	3	4	5
25.	Я думаю, що все могло бути значно гірше.	1	2	3	4	5
26.	Я думаю, що інші люди переживають значно складніші ситуації.	1	2	3	4	5
27.	Я думаю, що порівняно з іншими подіями це не було надто погано.	1	2	3	4	5
28.	Я кажу собі, що в житті є значно гірші речі.	1	2	3	4	5
29.	Я часто думаю, що те, що я пережив(ла), є набагато гіршим, ніж у інших.	1	2	3	4	5
30.	Я постійно думаю про те, наскільки жахливою була ця ситуація.	1	2	3	4	5
31.	Я думаю, що це — найгірше, що може трапитися з людиною.	1	2	3	4	5
32.	Я безперервно думаю про те, наскільки жахливою була ця ситуація.	1	2	3	4	5

33.	Я вважаю, що винні в цьому інші люди.	1	2	3	4	5
34.	Я відчуваю, що відповідальність за подію лежить на інших.	1	2	3	4	5
35.	Я думаю про помилки, яких припустилися інші в цій ситуації.	1	2	3	4	5
36.	Я пояснюю виникнення цієї події переважно діями або рішеннями інших людей.	1	2	3	4	5

Обробка результатів

Обчислюється середнє значення за відповідними пунктами:

- Самозвинувачення: пункти 1–4
- Прийняття: пункти 5–8
- Румінація: пункти 9–12
- Позитивне переключення уваги: пункти 13–16
- Фокусування на плануванні: пункти 17–20
- Позитивна переоцінка: пункти 21–24
- Перспективізація: пункти 25–28
- Катастрофізація: пункти 29–32
- Звинувачення інших: пункти 33–36

Інтерпретація

До менш ефективних когнітивних стратегій емоційної регуляції належать:

- самозвинувачення,
- румінація,
- катастрофізація,
- звинувачення інших.

До більш ефективних стратегій належать:

- прийняття,
- позитивне переключення уваги,
- позитивна переоцінка,
- перспективізація.

ДОДАТОК 4

МЕТОДИКА «НЕЗАКІНЧЕНІ РЕЧЕННЯ»

Інструкція. Вам пропонується низка незакінчених речень. Ваше завдання - закінчити кожне речення у довільній формі, так, як Ви відчуваєте та думаєте в даний момент. Не існує правильних або неправильних відповідей. Важливо, щоб відповіді були щирими, спонтанними та відображали Ваші реальні переживання, думки і ставлення до описаних ситуацій. Відповідайте першою думкою, яка спадає на думку, не намагаючись її редагувати чи прикрашати.

Приклади речень:

1. Коли я думаю про майбутнє, я...
2. Війна для мене — це...
3. Моє найсильніше відчуття сьогодні — це...
4. Коли я зіткнувся(лась) зі страхом, я зазвичай...
5. Те, що мені допомагає заспокоїтися, — це...
6. Люди навколо мене (дружина/чоловік/друзі) — це...
7. Моє місце безпеки — це...
8. Найбільше я боюсь, що...
9. Якщо я відчуваю безсилля, я...
10. Те, що дає мені сенс — це...
11. Моє тіло зараз реагує так: ...
12. Я хотів(ла) б, щоб інші знали, що я...
13. Коли я відчуваю гнів, я...
14. Моє головне завдання зараз — це...
15. У складній ситуації я часто роблю ...
16. Я сподіваюся, що ...
17. Я відновлююсь через ...
18. Коли мені дуже важко, я звертаюсь до ...
19. Мені здається, що моє майбутнє буде ...
20. Найбільша підтримка для мене — це ...

Система кодування

A - Агресія / ворожість: Напруження, звинувачення інших, ворожість, ненависть

T - Тривога / страх / безсилля: Страх, безпорадність, фаталізм, очікування загрози

U - Уникання / апатія: Емоційне відсторонення, байдужість, уникання

P - Соціальна підтримка: Опора на близьких, відчуття єдності

R - Ресурси / самодопомога: Саморегуляція, турбота про себе

D - Дія / контроль: Активна позиція, планування, контроль

S - Сенс / надія / смислотворення: Оптимізм, прийняття, віра в сенс подій

Принципи інтерпретації результатів

Переважаання кодів A, T, U свідчить про домінування дезадаптивних емоційних реакцій та високий рівень емоційного напруження. Наявність кодів P, R, D, S відображає збережені психологічні ресурси, активні стратегії подолання та процеси смислотворення. Отримані результати аналізуються у взаємозв'язку з кількісними показниками життєстійкості, психологічного благополуччя та когнітивно-емоційної регуляції.

ДОДАТОК 5

ЕТАП «ДО» ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КОННОРА— ДЕВІДСОНА (CD-RISC-10)

№ р-та	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Загальний бал
1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	36
2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	38
3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	2	29
4	3	3	3	1	3	3	1	2	4	3	26
5	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	31
6	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	31
7	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	20
8	3	3	4	1	3	3	3	3	2	3	28
9	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
10	3	2	3	2	3	2	1	1	1	3	21
11	3	2	1	3	3	2	1	1	2	1	19
12	4	2	2	2	4	3	2	3	3	3	28
13	4	4	1	3	4	3	2	3	3	3	30
14	3	2	4	2	3	2	2	3	2	4	27
15	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	33
16	3	3	1	3	4	3	2	3	3	4	29
17	2	3	3	1	4	4	2	3	3	2	27
18	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	29
19	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	33
20	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	30
21	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	28
22	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	33
23	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	27
24	3	3	1	1	0	3	3	3	3	3	23
25	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	13
26	2	1	2	1	3	2	1	0	0	1	13
27	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	27
28	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	36
29	3	4	2	4	4	3	2	3	3	3	31
30	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	20
31	4	3	1	0	0	2	2	3	3	3	21
32	2	3	4	4	3	4	1	4	4	4	33
33	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	34
М	3,21	2,91	2,52	2,61	2,88	2,91	2,45	2,76	2,85	2,88	27,97
SD	0,74	0,80	1,03	1,20	1,17	0,80	0,97	0,97	0,97	0,82	6,41

Примітка.

CD-RISC-10 містить 10 тверджень (0–4 бали). Загальний бал — сума пунктів (0–40).

М — середнє арифметичне,

SD — стандартне відхилення.

Результати CD-RISC-10 залежно від території перебування (N = 33)

№	Територія перебування	Кількість	Середній бал	SD
1.	В Україні, у відносно спокійному регіоні	1	28,00	—
2.	В Україні, у регіоні з періодичними обстрілами / небезпеками	22	26,09	6,98
3.	За кордоном	6	32,83	4,41
4.	На тимчасово окупованій території України	4	30,75	1,50
5.	Разом	33	—	—

Результати CD-RISC-10 у зв'язку з віковими групами (N = 33)

№	Вікова група	Кількість	Середній бал	SD
1.	До 18 років	6	27,00	4,00
2.	18–24 роки	9	28,22	8,61
3.	25–34 роки	6	28,83	5,12
4.	35–44 роки	8	28,13	7,94
5.	45–54 роки	4	27,75	1,26
6.	Разом	33	—	—

ДОДАТОК 6

ІНДИВІДУАЛЬНІ СКОРИГОВАНІ ВІДПОВІДІ РЕСПОНДЕНТІВ ЗА ШКАЛАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

К. РІФФ (РWB, 42 ПУНКТИ)

Ключ розподілу пунктів за шкалами (7 пунктів у кожній шкалі):

Шкала	Номери пунктів
Автономія	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37
Опанування середовища	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38
Особистісне зростання	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39
Позитивні стосунки	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40
Цілі в житті	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41
Самоприйняття	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42

№	Автономія							Опанування середовища							Особистісне зростання							Позитивні стосунки							Цілі в житті							Самоприйняття							Σ А в т о н о м і я	Σ О п а н у в а н н я с е р е д о в и н н я	Σ С о б и с т и н с е р е д о в и н н я			
	1	7	13	19	25	31	37	2	8	14	20	26	32	38	3	9	15	21	27	33	39	4	10	16	22	28	34	40	5	11	17	23	29	35	41	6	12	18	24	30	36	42						
1	6	3	3	3	4	6	6	4	3	3	4	3	6	6	4	4	4	4	4	6	4	6	4	5	4	1	2	1	4	4	5	3	6	5	6	3	4	5	4	4	6	6	3	1	2	3		
2	4	2	4	5	5	4	4	3	3	5	4	3	3	2	4	5	4	4	2	4	3	3	6	3	3	2	2	1	5	3	4	4	3	4	6	3	4	4	5	3	6	4	2	2	3			
3	6	4	3	3	6	5	6	4	2	5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	6	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	2	3				
4	4	4	2	3	4	2	4	5	4	5	5	2	4	4	5	4	1	5	2	4	5	5	5	5	5	4	5	6	6	5	5	6	4	5	6	4	4	2	5	4	4	5	2	2				
5	3	4	1	3	3	1	4	4	4	3	4	3	3	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	2	5	4	2	5	5	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	1	2				
6	4	5	6	6	6	5	6	3	2	4	6	2	4	3	5	6	6	6	2	3	4	6	2	1	4	4	3	2	6	5	3	4	6	5	5	5	4	1	6	5	3	5	3					
7	4	5	6	5	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	6	5	2	5	4	5	5	5	5	6	6	4	6	6	5	4	5	5	4	5	6	3	6	5	5	4	5	5	3					
8	4	4	3	4	4	5	4	4	3	5	4	3	3	3	6	6	3	6	3	4	6	5	3	5	6	5	5	5	4	5	4	4	5	2	6	4	4	3	4	4	3	3	2					
9	4	4	2	3	2	4	4	3	5	4	2	1	3	1	6	6	6	4	3	4	6	4	3	1	6	2	4	6	6	3	3	5	5	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2					
10	5	5	5	5	5	5	5	4	2	3	5	5	5	4	6	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	2					
11	4	4	5	3	4	4	4	4	3	3	5	4	3	3	6	5	5	4	2	5	5	4	3	5	6	4	5	4	6	5	5	4	5	6	6	3	5	4	3	4	5	4	2					
12	5	5	3	4	5	5	5	6	4	5	6	2	5	6	6	6	5	5	3	6	6	5	5	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	5	2	6	3	3					
13	3	4	3	2	3	1	5	1	5	1	1	2	1	4	6	3	5	4	5	4	6	6	6	1	6	6	6	4	5	3	3	1	4	3	6	4	4	2	5	4	1	4	2					

14	3	2	1	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	4	5	4	5	4	3	4	3	5	4	2	4	5	3	5	5	3	3	2	3	4	5	4	2	4	5	5	3	4	1	2	2	
15	3	4	2	1	3	2	5	4	4	2	3	5	2	2	5	4	2	3	4	2	5	4	2	2	5	5	1	2	5	3	2	1	3	2	5	3	3	1	3	1	1	1	2	2	2	2
16	4	3	1	1	2	2	6	4	5	4	5	5	1	3	4	6	2	2	6	6	3	3	1	4	6	5	5	5	2	4	2	1	1	3	6	3	3	1	2	3	1	4	1	2	2	2
17	4	5	3	3	5	3	6	3	4	1	3	4	3	4	6	5	5	4	4	6	4	3	5	1	5	4	4	5	4	2	1	5	6	3	3	4	4	1	1	2	1	2	2	2	3	
18	5	6	5	5	5	4	6	4	1	5	6	5	5	6	6	6	5	4	6	5	6	5	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	4	6	6	4	5	4	4	5	6	6	3	3	2	
19	4	2	2	6	5	3	3	5	2	6	6	3	5	5	6	6	3	5	6	5	3	2	6	5	5	4	3	5	6	5	6	3	4	6	5	2	5	3	5	3	3	5	2	3	3	
20	1	6	6	6	5	6	5	5	2	5	5	5	5	4	5	6	5	5	2	5	2	5	2	5	5	2	5	6	4	5	5	6	5	1	4	4	5	6	4	5	5	5	3	3	3	
21	5	5	3	3	4	4	5	4	4	5	5	3	4	2	5	5	5	4	4	4	5	4	2	4	6	3	4	5	3	3	3	2	4	4	5	2	4	3	4	4	4	4	2	2	3	
22	4	2	5	6	5	5	6	4	2	5	5	5	3	5	6	4	6	5	2	5	5	4	5	5	6	2	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	2	3	2	
23	5	4	3	4	4	3	5	5	2	5	5	5	5	5	6	6	5	6	2	6	5	6	5	6	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	4	5	6	5	5	5	5	2	3	3	
24	5	4	3	4	4	3	5	5	2	5	5	1	5	5	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	4	5	6	5	5	5	5	2	2	3	
25	5	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	6	5	4	5	4	5	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	3	2		
26	4	4	4	3	5	4	5	5	2	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	4	6	6	6	5	4	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	4	5	6	6	5	2	3		
27	5	3	3	5	6	6	5	2	4	5	3	3	5	3	1	6	6	5	5	6	5	2	1	6	6	3	6	4	5	3	1	6	5	2	6	4	4	4	6	2	3	5	3	2		
28	5	6	4	6	6	5	6	3	5	3	5	5	6	4	6	6	6	5	6	6	6	6	4	5	6	6	3	4	6	6	6	6	6	6	6	3	6	4	5	3	6	4	3	3		
29	5	2	3	4	5	6	5	4	5	6	4	3	1	5	5	4	6	6	5	4	6	4	6	6	6	6	3	5	5	4	3	5	5	5	6	1	6	4	5	5	2	5	3	2		
30	2	3	4	3	3	2	5	3	4	4	5	4	4	4	6	6	6	5	4	4	5	6	5	4	6	4	2	5	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3		
31	2	2	2	4	6	2	6	2	4	2	4	1	2	3	6	6	6	6	5	6	6	5	2	5	6	6	1	2	3	5	3	5	5	6	6	3	6	4	4	4	2	6	2	1		
32	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	1	5	4	4	2	3	4	4	4	3	4	5	4	3	4	4	2	3	3	3	5	3	4	3	4	3	3	4	2	2	2		
33	2	3	1	3	5	3	5	1	6	1	2	3	1	1	6	5	1	1	1	1	3	4	1	1	4	5	1	1	6	1	1	1	2	1	6	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
M	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	5	5	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	3	4	3	3	4	2	2		
	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
	0	8	3	8	4	8	9	7	3	0	3	3	7	8	3	0	4	4	7	6	7	5	9	2	3	1	6	3	8	2	9	0	4	2	1	4	3	3	5	2	8	6	2	.		
	3	2	0	5	5	2	1	0	3	0	6	9	6	2	6	9	2	8	6	7	0	2	4	1	0	8	7	9	8	7	1	0	8	4	8	2	3	8	4	5	4	7	1	3		
S	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5		
	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
	2	4	3	0	4	9	1	2	4	2	3	5	4	0	9	5	2	4	1	1	1	1	6	8	8	3	5	5	1	2	5	6	2	4	9	0	1	4	2	2	6	3	7			
	6	1	5	7	9	7	1	9	4	4	5	4	2	5	3	1	0	0	4	9	3	2	4	0	5	1	7	4	7	1	7	6	8	8	2	0	4	6	3	3	9	1	6	8		

Примітка. У таблиці наведено скориговані відповіді (після зворотного кодування пунктів: 3, 5, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 26, 27, 30, 31, 32, 34, 36, 39, 41). Підсумкові значення за шкалами обчислено як суму 7 пунктів відповідної шкали.

Результати тестування за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB, 42 пункти, етап «до»)

У таблиці наведені індивідуальні результати респондентів (N = 33) за шістьма шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф. Бали отримані шляхом підсумовування скоригованих відповідей відповідно до ключа методики.

№	Автономія	Опанування середовища	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	Ціль у житті	Самоприйняття
1	31	29	30	23	33	32
2	28	23	26	20	29	29
3	33	28	33	32	33	33
4	23	29	26	35	37	28
5	19	25	28	25	28	21
6	38	24	32	22	34	29
7	35	30	32	38	34	33
8	28	25	34	34	30	25
9	23	19	35	26	30	21
10	35	28	33	35	33	33
11	28	25	32	31	37	28
12	32	34	37	39	39	33
13	21	15	33	35	25	24
14	19	21	28	28	25	27
15	20	22	25	21	21	13
16	19	27	29	29	19	17
17	29	22	34	27	24	15
18	36	32	38	37	40	34
19	25	32	34	30	35	26
20	35	31	30	30	30	34
21	29	27	32	28	24	25
22	33	29	33	28	35	33
23	28	32	36	38	38	35
24	28	28	39	38	38	35
25	33	29	33	30	28	31
26	29	37	38	37	41	36
27	33	25	34	28	28	28
28	38	31	41	34	42	31
29	30	28	36	36	33	28
30	22	28	36	32	24	25
31	24	18	41	27	33	29
32	24	22	26	27	24	24
33	22	15	18	17	18	7

ДОДАТОК 7

ІНДИВІДУАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ

РЕГУЛЯЦІЇ ЗА ОПИТУВАЛЬНИКОМ CERQ (ЕТАП «ДО»)

№ р-та	Самови нущен ня	Прийня тя	Румінаці я	Позитив не переключення	Фокусув ання на планува нні	Позитив на переоцін ка	Перспек тивізації я	Кадастр офіція	Звинувачення інших
1	2.00	2.5	3.25	3.25	3.25	2.25	1.75	2.5	3.25
2	2.25	2.5	2.0	1.5	1.5	1.75	4.5	5.0	5.0
3	1.50	1.0	3.5	3.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.25
4	1.75	1.5	3.25	3.5	3.0	3.25	2.75	2.75	3.5
5	3.75	3.5	3.25	1.75	2.5	2.5	3.25	2.25	2.0
6	3.75	4.0	3.75	3.5	3.5	4.25	3.0	3.25	3.75
7	4.25	3.5	5.0	3.25	3.75	5.0	5.0	3.5	4.0
8	3.25	2.0	4.75	4.25	2.0	2.5	4.75	4.5	4.0
9	3.00	3.5	3.5	2.75	2.75	3.75	4.0	4.5	4.25
10	3.25	3.0	4.25	3.25	4.0	4.25	4.0	3.75	4.5
11	4.00	3.5	4.5	3.25	3.0	3.5	3.5	2.5	2.75
12	1.50	1.0	2.5	4.25	3.25	3.25	3.0	3.25	3.5
13	2.75	2.5	3.5	2.5	3.5	4.25	3.75	4.0	4.0
14	2.25	2.0	3.5	3.75	3.75	4.5	4.75	4.25	3.5
15	4.00	4.0	4.0	3.25	3.0	3.5	4.25	4.0	3.75
16	3.00	3.0	3.75	4.75	3.5	2.0	2.5	2.5	4.25
17	3.75	3.5	4.25	3.25	2.75	3.75	4.5	4.75	4.5
18	2.75	3.0	3.25	1.5	3.75	2.5	3.75	2.5	1.25
19	2.75	2.0	3.25	2.75	2.25	4.0	4.25	3.5	2.75
20	4.50	4.5	3.75	3.0	2.25	3.25	2.0	2.75	3.0
21	2.75	2.5	3.75	3.0	3.75	3.75	3.5	3.0	3.5
22	1.50	1.5	2.75	2.75	3.5	2.5	2.75	2.75	3.25
23	4.75	4.5	5.0	3.0	4.25	4.5	4.0	4.5	3.5
24	3.50	3.0	4.5	3.0	4.25	4.5	4.0	4.5	3.5
25	2.75	2.5	4.0	3.75	3.0	3.25	3.0	1.25	2.5
26	1.50	1.0	3.25	3.5	3.75	3.5	3.75	3.0	3.0
27	2.75	2.5	3.75	3.75	3.0	3.25	4.5	4.0	3.5
28	2.75	3.0	3.75	3.25	2.25	2.0	2.75	2.0	3.0
29	3.50	3.0	4.5	3.75	3.5	4.5	5.0	4.5	4.5
30	1.50	1.0	1.75	1.0	3.0	5.0	3.25	3.25	3.25
31	3.25	3.0	3.75	3.0	3.75	3.5	3.75	3.75	3.5
32	2.00	1.5	3.5	4.25	4.25	4.75	4.0	3.75	2.75
33	5.00	5.0	3.75	4.5	3.0	2.25	2.75	2.5	4.75
M	2.95	2.73	3.66	3.17	3.20	3.52	3.64	3.45	3.52
SD	0.99	1.07	0.74	0.85	0.67	0.96	0.83	0.95	0.80

Примітка

M — середнє арифметичне; *SD* — стандартне відхилення.

Узагальнені показники адаптивних та дезадаптивних когнітивних стратегій (етап «до»)

№ р- та	Адаптивні стратегії	Дезадаптивні стратегії
1	2.60	2.75
2	2.35	3.56
3	3.20	3.56
4	2.80	2.81
5	2.70	2.81
6	3.65	3.62
7	4.10	4.19
8	3.10	4.12
9	3.35	3.81
10	3.70	3.94
11	3.35	3.44
12	2.95	2.69
13	3.30	3.56
14	3.75	3.38
15	3.60	3.94
16	3.15	3.38
17	3.55	4.31
18	2.90	2.44
19	3.05	3.06
20	3.00	3.50
21	3.30	3.25
22	2.60	2.56
23	4.05	4.44
24	3.75	4.00
25	3.10	2.62
26	3.10	2.69
27	3.40	3.50
28	2.65	2.88
29	3.95	4.25
30	2.65	2.44
31	3.40	3.56
32	3.75	3.00
33	3.50	4.00
M	3.25	3.40
SD	0.45	0.59

Примітка. До адаптивних стратегій віднесено: прийняття, позитивне переключення уваги, фокусування на плануванні, позитивну переоцінку, перспективізацію. До дезадаптивних: самозвинувачення, румінацію, катастрофізацію, звинувачення інших.

ДОДАТОК 8

РЕЗУЛЬТАТИ ЯКІСНОГО КОНТЕНТ-АНАЛІЗУ ВІДПОВІДЕЙ ЗА МЕТОДИКОЮ «НЕЗАКІНЧЕНІ РЕЧЕННЯ» (ЕТАП «ПІСЛЯ»)

Код	Частота появ	% від загальної кількості відповідей	Інтерпретація
А – Агресія / ворожість	9	1,36 %	Відображає напружені реакції, пов'язані зі звинуваченням інших, роздратуванням та ворожістю. Низька частота свідчить про ситуативний, а не домінуючий характер агресивних проявів.
Т – Тривога / страх / безсилля	45	6,82 %	Вказує на високий рівень емоційного напруження, страх і очікування загрози в умовах війни. Часто поєднується з ресурсними кодами, що свідчить про компенсований характер тривоги.
U – Уникання / апатія	9	1,36 %	Характеризує тенденції до емоційного відсторонення та уникання. Низька представленість свідчить про відсутність стійкої апатії у більшості респондентів.
Р – Соціальна підтримка	110	16,67 %	Відображає опору на близьких і значущі міжособистісні зв'язки. Найбільш частотний код, що свідчить про ключову роль соціальної підтримки як ресурсу адаптації.
Р – Ресурси / самодопомога	75	11,36 %	Вказує на використання стратегій саморегуляції та турботи про себе. Свідчить про збережену здатність до внутрішнього відновлення.
Д – Дія / контроль	55	8,33 %	Відображає активну позицію, планування та прагнення зберігати контроль над життєвими обставинами. Свідчить про суб'єктність і активні стратегії подолання.
S – Сенс / надія /смыслотворення	101	15,30 %	Вказує на прагнення до осмислення подій і віру в майбутнє. Висока частота свідчить про активні процеси смыслотворення, що виконують саногенну функцію.

Примітка. Кодування здійснювалося методом якісного контент-аналізу; частота відображає кількість появ відповідного коду у відповідях респондентів.

Розподіл домінантних кодів залежно від віку респондентів

Вікова група	Домінантні коди та інтерпретація
18–24 роки	Р (соціальна підтримка), S (сенс / надія). Характерна орієнтація на підтримку значущих інших, пошук сенсу та майбутніх перспектив.

25–35 років	D (дія / контроль), R (ресурси), S (сенс). Переважає активна позиція, відповідальність, планування та використання внутрішніх ресурсів.
36 років і старше	R (ресурси), S (сенс), P (соціальна підтримка). Відзначається більша емоційна зрілість, прийняття ситуації та опора на життєвий досвід.

Розподіл домінантних кодів залежно від місця перебування респондентів

Місце перебування	Домінантні коди та інтерпретація
Територія активної небезпеки	T (тривога), S (сенс), R (ресурси). Поєднання високої емоційної напруги з активними компенсаторними та смислотворчими механізмами.
Відносно безпечні регіони України	P (соціальна підтримка), D (дія), S (сенс). Більш врівноважений емоційний фон, орієнтація на повсякденну активність і соціальні зв'язки.
Перебування за кордоном	P (соціальна підтримка), D (дія), R (ресурси). Адаптація до нових умов через активність, соціальні контакти та саморегуляцію.
Тимчасово окуповані території	S (сенс / надія), R (ресурси / самопоміг), D (дія / контроль). Мобілізація внутрішніх психологічних ресурсів у ситуації хронічної загрози; акцент на смислотворенні, внутрішній витримці та збереженні функціональності як способі психологічного виживання.

ДОДАТОК 9

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ТЕХНІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ МАК

У даному додатку подано перелік психокорекційних технік і рефлексивних запитань, які застосовувалися в межах психокорекційної програми розвитку компонентів саногенного мислення. Робота здійснювалася з використанням метафоричних асоціативних карт як проєктивної технології.

Сесія 1. Знайомство з метафоричними асоціативними картами.

Техніка: «Моя опора».

Мета техніки: актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів, формування усвідомлення підтримувальних чинників та розвиток внутрішнього локусу контролю.

1. На що я можу опертися в собі?
2. Що в мені надає мені відчуття стійкості та внутрішньої сили?
3. На що я можу опертися у зовнішньому світі?
4. Які ресурси я бачу в опорі?
5. Що для мене означає «опора» у моєму житті?

Сесія 2. Усвідомлення унікальності та особистісного потенціалу.

Техніка: «Ключ до моєї унікальності».

Мета техніки: виявлення особистісного потенціалу, усвідомлення внутрішніх блоків і обмежувальних переконань, розвиток когнітивної гнучкості та здатності до переосмислення досвіду.

1. Які таланти і здібності я розкрив(ла) в дитинстві?
2. Які таланти і здібності я втратив(ла) дитинстві?
3. Які свої здібності я сам(а) пригнічую або обмежую в теперішній момент?
4. Що саме блокує мій внутрішній потенціал зараз?
5. Як може змінитися моє життя, якщо я повірю і розкрию свій внутрішній потенціал і дозволю собі його реалізувати?

Сесія 3. Смысловое переосмысление та проекция в майбутнє.

Техніка: «Погляд у майбутнє».

Мета техніки: формування смислової перспективи, розвиток суб'єктної позиції та відповідального ставлення до власного життєвого вибору.

1. Я в теперішньому моменті — це...
2. Я з майбутнього раджу собі зосередитися на...
3. Я з майбутнього раджу собі відмовитися від...
4. У майбутньому я буду вдячний(на) собі за...

ДОДАТОК 10

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУВАННЯ. ЕТАП «ПІСЛЯ»

10.1 ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КОННОРА—ДЕВІДСОНА (CD-RISC-10)

№ р-та	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Загальний бал
1	3	4	4	4	2	3	3	3	4	2	32
2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	33
3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	35
4	4	3	2	1	3	3	1	4	3	2	26
5	1	2	3	1	2	4	2	1	3	4	23
6	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	29
7	3	2	4	1	3	2	0	2	1	2	20
8	4	2	3	4	1	4	0	0	0	1	19
9	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	33
10	3	3	1	3	2	4	1	2	3	3	25
11	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	27
12	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	30
13	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	32
14	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	30
15	4	4	2	3	2	4	3	4	4	2	32
16	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	36
17	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	31
18	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39
19	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	23
20	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	25
21	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	32
22	2	2	3	2	2	2	3	1	2	4	23
23	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	30
24	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	35
25	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	24
26	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	24
27	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	28
28	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	36
29	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	30
30	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	26
31	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	28
32	4	4	2	4	3	4	3	3	2	4	33
33	1	1	2	0	2	1	0	0	0	1	8
M	3.18	2.88	2.79	2.76	2.91	3.09	2.48	2.64	2.88	2.79	28.39
SD	0.85	0.82	0.86	1.00	0.80	0.72	1.12	0.99	1.08	0.89	6.09

10.2 ІНДИВІДУАЛЬНІ СКОРИГОВАНІ ВІДПОВІДІ РЕСПОНДЕНТІВ ЗА ШКАЛАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ К. РІФФ

(ЕТАП «ПІСЛЯ»)

№	Автономія							Опанування середовища							Особистісне зростання							Позитивні стосунки							Цілі в житті							Самоприйняття							Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
																																											А	О	О	О	П	Ц	С																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

1 2	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	4	5	1	5	5	5	2	5	5	4	5	5	6	1	3	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	2	2	2	3	3	1									
1 3	4	4	3	4	4	3	5	4	2	5	6	2	5	5	5	6	6	5	2	5	6	5	5	5	6	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	2	2	3	3	3	3	6								
1 4	4	4	3	3	4	3	5	4	2	5	4	5	5	5	5	6	6	5	5	5	6	5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	2	3	3	3	3	3	6								
1 5	1	5	2	5	6	2	6	3	5	2	5	1	5	5	6	6	5	6	3	6	5	5	2	5	6	5	1	6	4	5	2	5	6	6	5	3	5	2	5	5	2	5	2	2	3	3	3	2	7								
1 6	3	3	2	3	4	5	4	5	3	5	5	3	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	2	2	3	3	3	3	1							
1 7	5	5	4	5	5	5	6	6	4	3	6	4	5	5	4	6	6	6	4	6	5	5	4	5	6	5	4	4	5	6	5	6	6	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	7								
1 8	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	2	4	5	5	4	2	4	4	4	4	4	3	5	2	4	6	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	1	7								
1 9	6	5	4	3	5	3	3	4	4	4	5	2	2	4	5	5	5	5	2	2	2	5	4	3	3	4	3	5	5	2	5	5	4	4	3	3	4	5	4	5	5	4	2	2	2	2	2	3	9								
2 0	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	4	5	3	4	6	5	6	5	3	6	5	4	4	5	5	4	5	4	6	5	5	5	6	6	6	4	4	5	4	5	5	5	3	2	3	3	3	3	0								
2 1	2	3	3	1	4	1	3	3	6	2	2	2	1	3	4	4	5	4	1	6	5	6	6	4	6	6	5	4	6	1	2	1	4	5	5	2	3	2	4	3	2	3	1	1	2	3	2	1	7								
2 2	5	4	3	3	5	4	5	5	3	2	5	3	4	5	3	5	2	4	4	4	4	5	4	6	5	4	3	1	5	4	5	3	5	3	6	3	6	3	5	5	5	6	2	2	2	2	3	3	9								
2 3	5	5	6	5	5	5	4	4	2	4	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	5	4	5	3	3	3	3	3	5								
2 4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	5	4	1	2	3	6	4	6	5	3	5	5	6	3	3	3	5	2	5	5	4	4	4	6	5	4	4	3	4	5	4	2	4	2	2	3	2	3	2	2	6							
2 5	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	5	4	5	4	3	5	4	4	3	5	5	3	5	4	4	3	3	3	2	5	4	4	4	4	5	5	3	4	2	2	3	2	2	2	1							
2 6	3	3	2	3	5	4	4	4	4	4	4	1	4	3	6	6	3	5	3	5	5	6	4	4	6	5	5	6	4	5	3	3	5	2	5	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	4							
2 7	3	3	3	3	4	3	4	4	5	2	6	3	4	3	5	5	4	5	2	4	6	5	5	4	4	4	4	6	5	5	3	6	5	5	6	4	4	4	3	5	5	4	4	2	2	3	3	3	2	3							
2 8	3	4	2	4	4	2	5	4	4	2	4	4	3	4	5	4	3	4	4	5	4	4	3	2	6	4	2	5	5	5	3	2	4	3	3	5	4	3	4	4	3	5	2	2	2	2	2	2	2								
2 9	5	5	3	4	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	5	5	3	4	3	4	3	5	3	4	3	2	3	2	2	2							
3 0	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	6	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	4	3	4	5	4	4	2	2	3	3	2	2	8								
3 1	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	6	6	4	5	6	3	5	5	4	5	6	4	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	2	3	3	3	3	3							
3 2	4	2	2	3	5	3	3	2	5	3	3	3	3	2	4	4	1	2	2	3	3	4	3	1	4	5	2	3	5	3	1	1	3	3	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	9	2	2	8								
3 3	4	3	5	3	4	5	5	4	2	6	5	2	5	4	6	5	4	5	3	6	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	4	6	4	5	5	3	5	5	3	5	5	5	4	2	2	3	3	3	3						
M	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	2	8									
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	7								
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	6								
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	2					
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1			
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	0			
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	8

	9 7	7 9	3 9	6 1	4 5	7 3	5 2	9 7	4 8	8 5	5 8	2 4	6 7	9 1	9 1	1 2	6 7	7 9	5 2	7 3	6 7	6 7	0 0	2 7	2 7	3 3	8 2	7 6	7 0	3 0	7 3	1 8	5 5	3 3	9 1	8 2	2 4	7 0	3 0	0 9	8 2	3 0	. 4 5	. 7 0	. 3 9	. 1 2	. 7 0	. 2 7
S D	1 3 1	1 . 1	1 . 1	1 . 0	1 0 0	1 0 8	0 2 7	0 9 5	1 9 0	1 3 3	0 2 4	1 2 8	1 . 4	1 0 7	1 . 6	0 7 8	1 2 6	0 8 5	1 3 0	1 0 2	0 9 6	1 3 2	1 2 3	1 0 5	1 3 3	1 0 9	1 8 3	0 1 6	1 2 7	1 4 0	1 2 8	1 0 4	0 2 8	1 3 3	1 3 1	1 1 2	1 2 4	1 4 5	0 9 8	5 . 4 8	3 4 8	4 2 8	4 4 5	4 9 7	6 5 9			

Результати тестування за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф. Етап «після».

У таблиці наведені індивідуальні результати респондентів (N = 33) за шістьма шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф. Бали отримані шляхом підсумовування скоригованих відповідей відповідно до ключа методики.

№	Автономія	Опанування середовища	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	Ціль у житті	Самоприйняття
1	33	25	38	29	28	30
2	31	32	36	36	36	34
3	41	34	35	33	39	40
4	33	28	36	40	33	31
5	28	24	36	34	27	25
6	28	25	33	32	30	21
7	24	26	30	27	31	19
8	19	26	29	25	24	22
9	33	28	29	26	27	22
10	19	31	36	28	28	28
11	32	26	32	28	31	34
12	34	29	28	29	32	31
13	27	29	35	37	36	36
14	26	30	38	35	35	36
15	27	26	37	30	33	27
16	24	28	33	36	35	31
17	35	33	37	33	38	37
18	20	22	28	28	26	17
19	29	25	26	27	28	30
20	30	25	36	31	39	32
21	17	19	29	37	24	19
22	29	27	26	28	31	33
23	35	30	37	37	37	35
24	22	21	34	27	32	26
25	21	24	30	29	24	29
26	24	24	33	36	27	27
27	23	27	31	32	35	29
28	24	25	29	26	25	28
29	30	24	30	26	26	27
30	28	29	34	32	27	27
31	29	30	35	34	35	30
32	22	21	19	22	20	8
33	29	28	34	37	34	32

10.3 ІНДИВІДУАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ CERQ (ЕТАП «ПІСЛЯ»)

№ р-та	Самозви нування	Прийн яття	Руміна ція	Позит ивне перекл юченн я уваги	Фокус уванн я на плану ванні	Позит ивна переоц інка	Персп ективі зація	Катаст рофіза ція	Звину вання я інших
1	2.25	3.0	2.0	2.75	3.0	3.75	3.25	3.75	2.5
2	3.25	3.25	3.75	3.5	3.75	4.0	4.0	4.75	4.0
3	4.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.25	3.0	3.25
4	2.75	3.0	3.75	3.25	3.75	3.75	3.25	3.25	2.75
5	3.25	4.0	3.5	3.25	3.75	3.25	3.5	3.0	3.25
6	3.0	3.25	4.0	3.25	4.25	3.0	3.0	3.75	3.5
7	3.25	2.75	4.25	3.25	3.75	3.75	4.25	3.5	3.5
8	3.25	3.25	3.5	4.0	2.5	2.5	2.0	4.25	3.75
9	2.25	3.25	2.75	2.75	2.75	3.0	4.0	2.75	2.75
10	2.5	2.0	2.75	2.25	3.5	2.75	3.5	3.25	3.5
11	3.25	3.25	2.75	2.25	3.25	3.5	3.0	3.5	3.75
12	2.75	2.25	3.25	2.75	3.5	3.5	3.25	3.5	2.75
13	3.75	3.5	3.75	3.0	4.25	4.75	2.75	2.25	3.5
14	3.25	3.0	3.5	2.5	4.25	4.75	2.75	2.0	3.5
15	3.0	3.5	3.75	3.5	4.0	4.75	4.25	3.75	3.25
16	3.25	3.5	3.5	2.5	3.0	2.75	2.25	3.25	3.5
17	3.25	3.25	2.5	2.75	3.25	3.5	3.25	3.75	3.25
18	3.5	3.75	3.5	3.25	3.25	3.25	4.0	4.0	3.75
19	2.5	2.5	2.25	3.75	3.25	3.25	3.5	2.75	2.0
20	3.0	2.75	2.25	3.0	2.75	2.5	3.25	3.0	3.0
21	3.75	2.75	3.0	3.0	3.75	4.25	3.75	4.0	3.5
22	1.5	1.75	2.25	2.75	2.75	2.25	1.75	2.0	1.75
23	3.25	3.5	2.25	3.25	4.0	4.5	3.75	3.25	3.25
24	3.5	3.75	4.0	3.5	2.75	2.5	2.0	3.0	3.5
25	3.5	3.25	3.0	2.5	2.75	3.5	2.75	3.25	3.25
26	3.75	4.0	3.25	3.0	3.75	4.0	3.75	3.5	3.25
27	2.5	2.75	3.0	3.0	4.0	4.25	3.5	3.25	2.25
28	3.25	3.25	2.25	3.0	2.75	2.75	2.5	3.25	3.0
29	2.5	2.5	2.75	3.0	2.75	2.25	2.75	2.25	2.25
30	2.25	2.5	3.0	2.75	3.0	2.75	2.25	3.0	2.75
31	1.5	3.0	2.5	3.0	2.5	3.0	2.0	2.75	2.75
32	4.0	4.25	4.25	2.25	3.0	3.0	2.75	4.25	4.0
33	1.5	2.75	3.25	3.75	4.0	4.5	4.0	3.5	2.25
M	2.97	3.11	3.14	3.02	3.36	3.42	3.14	3.28	3.11
SD	0.68	0.57	0.64	0.44	0.55	0.75	0.7	0.63	0.57

Узагальнені показники адаптивних та дезадаптивних когнітивних стратегій (Етап «після»)

№ р-та	Адаптивні стратегії	Дезадаптивні стратегії
1	3.15	2.63
2	3.70	3.94
3	3.35	3.44
4	3.40	3.13
5	3.55	3.25
6	3.35	3.56
7	3.55	3.63
8	2.85	3.69
9	3.15	2.63
10	2.80	3.00
11	3.05	3.31
12	3.05	3.06
13	3.65	3.31
14	3.45	3.06
15	4.00	3.44
16	2.80	3.38
17	3.20	3.19
18	3.50	3.69
19	3.25	2.38
20	2.85	2.81
21	3.50	3.56
22	2.25	1.88
23	3.80	3.00
24	2.90	3.50
25	2.95	3.25
26	3.70	3.44
27	3.50	2.75
28	2.85	2.94
29	2.65	2.44
30	2.65	2.75
31	2.70	2.38
32	3.05	4.13
33	3.80	2.63
M	3.21	3.11
SD	0.40	0.58

10.4 Результати якісного контент-аналізу відповідей за методикою «Незакінчені речення» (етап «після», 10 запитань)

Код	Частота появ	% від загальної кількості відповідей	Інтерпретація
A – Агресія / ворожість	1	0.3%	Поодинокі прояви агресивного або ворожого реагування. Низька частота свідчить про відсутність домінування агресивних тенденцій у структурі відповідей.
T – Тривога / страх / безсилля	18	5.45%	Відображає переживання страху, напруги та невизначеності в умовах воєнного контексту. Помірна частота свідчить про збереження емоційної чутливості без її домінування.
U – Уникання / апатія	3	0.91%	Незначна представленість реакцій відсторонення або пасивності, що вказує на відсутність стійкої апатичної позиції у більшості респондентів.
P – Соціальна підтримка	40	12.12%	Найбільш частотний код. Відображає опору на близьких, родину та значущі міжособистісні зв'язки як провідний ресурс адаптації.
R – Ресурси / самодопомога	19	5.76%	Свідчить про використання стратегій саморегуляції, самозаспокоєння та внутрішнього відновлення.
D – Дія / контроль	15	4.55%	Відображає активну позицію, прагнення діяти, планувати та зберігати суб'єктність у складних умовах.
S – Сенси / надія / смислотворення	34	10.3%	Вказує на процеси осмислення подій, віру в майбутнє та підтримку внутрішньої цілісності через смислотворення.

ДОДАТОК 11

РОЗРАХУНОК Т-КРИТЕРІЮ СТЬЮДЕНТА ЕКСПЕРИМЕНТУ

11.1 Розрахунок t-критерію Стьюдента «До - Після», CD-RISC-10)

№ р-та	1 етап («До»)	2 етап («Після»)	ΔX	$(\Delta X - \Delta X_{\text{сер}})^2$
1	36	32	-4	19.574
2	38	33	-5	29.422
3	29	35	6	31.089
4	26	26	0	0.180
5	31	23	-8	70.968
6	31	29	-2	5.877
7	20	20	0	0.180
8	28	19	-9	88.816
9	39	33	-6	41.271
10	21	25	4	12.786
11	19	27	8	57.392
12	28	30	2	2.483
13	30	32	2	2.483
14	27	30	3	6.635
15	33	32	-1	2.028
16	29	36	7	43.241
17	27	31	4	12.786
18	29	39	10	91.695
19	33	23	-10	108.665
20	30	25	-5	29.422
21	28	32	4	12.786
22	33	23	-10	108.665
23	27	30	3	6.635
24	23	35	12	133.998
25	13	24	11	111.847
26	13	24	11	111.847
27	27	28	1	0.331
28	36	36	0	0.180
29	31	30	-1	2.028
30	20	26	6	31.089
31	21	28	7	43.241
32	33	33	0	0.180
33	34	8	-26	698.241

Підсумкові розрахунки:

Кількість респондентів (N)	33
Середня різниця $\Delta X_{\text{сер}}$	0.4242
$\Sigma(\Delta X - \Delta X_{\text{сер}})^2$	1918.0606
Дисперсія S^2	59.9394
Стандартне відхилення S	7.7421
Стандартна помилка $SE = S/\sqrt{N}$	1.3477
$t_{\text{експ}} = \Delta X_{\text{сер}} / SE$	0.3148
$df = N - 1$	32

11.2 Розрахунок t-критерію студента «До - Після», PWB (загальний показник)

№ р-та	1 етап («До»)	2 етап («Після»)	ΔX	$(\Delta X - \Delta X_{\text{сер}})^2$
1	178	183	5	15.281
2	155	205	50	2392.099
3	192	222	30	835.736
4	178	201	23	480.008
5	146	174	28	724.099
6	179	169	-10	123.008
7	202	157	-45	2124.372
8	176	145	-31	1029.826
9	154	165	11	98.190
10	197	170	-27	789.099
11	181	183	2	0.826
12	214	183	-31	1029.826
13	153	200	47	2107.645
14	148	200	52	2591.736
15	122	180	58	3238.645
16	140	187	47	2107.645
17	151	213	62	3709.917
18	217	141	-76	5943.008
19	182	165	-17	327.281
20	190	193	3	3.645
21	165	145	-20	444.826
22	191	174	-17	327.281
23	207	211	4	8.463
24	206	162	-44	2033.190
25	184	157	-27	789.099
26	218	171	-47	2312.736
27	176	177	1	0.008
28	217	157	-60	3732.099
29	191	163	-28	846.281
30	167	177	10	79.372
31	172	193	21	396.372
32	147	112	-35	1302.554
33	97	194	97	9198.554

Підсумкові розрахунки:

Кількість респондентів (N)	33
Середня різниця $\Delta X_{\text{сер}}$	1.0909
$\Sigma(\Delta X - \Delta X_{\text{сер}})^2$	51142.7273
Дисперсія S^2	1598.2102
Стандартне відхилення S	39.9776
Стандартна помилка $SE = S/\sqrt{N}$	6.9592
$t_{\text{експ}} = \Delta X_{\text{сер}} / SE$	0.1568
$df = N - 1$	32

11.3 Розрахунок t-критерію Стюдента «До–Після» (CERQ)

Адаптивні стратегії

№ р-та	1 етап («До»)	2 етап («Після»)	ΔX	$(\Delta X - \Delta X_{\text{сер}})^2$
1	2.60	3.15	0.550	0.351
2	2.35	3.70	1.350	1.939
3	3.20	3.35	0.150	0.037
4	2.80	3.40	0.600	0.413
5	2.70	3.55	0.850	0.796
6	3.65	3.35	-0.300	0.066
7	4.10	3.55	-0.550	0.258
8	3.10	2.85	-0.250	0.043
9	3.35	3.15	-0.200	0.025
10	3.70	2.80	-0.900	0.735
11	3.35	3.05	-0.300	0.066
12	2.95	3.05	0.100	0.020
13	3.30	3.65	0.350	0.154
14	3.75	3.45	-0.300	0.066
15	3.60	4.00	0.400	0.196
16	3.15	2.80	-0.350	0.095
17	3.55	3.20	-0.350	0.095
18	2.90	3.50	0.600	0.413
19	3.05	3.25	0.200	0.059
20	3.00	2.85	-0.150	0.012
21	3.30	3.50	0.200	0.059
22	2.60	2.25	-0.350	0.095
23	4.05	3.80	-0.250	0.043
24	3.75	2.90	-0.850	0.652
25	3.10	2.95	-0.150	0.012
26	3.10	3.70	0.600	0.413
27	3.40	3.50	0.100	0.020
28	2.65	2.85	0.200	0.059
29	3.95	2.65	-1.300	1.581
30	2.65	2.65	0.000	0.002
31	3.40	2.70	-0.700	0.432
32	3.75	3.05	-0.700	0.432
33	3.50	3.80	0.300	0.117

Σ / Підсумок

$\Delta X_{\text{сер}} = -$
0.0424

$\Sigma = 9.756$

SD різниць = 0.5521

t = -0.4414

df = 32

Дезадаптивні стратегії

№ р-та	1 етап («До»)	2 етап («Після»)	ΔX	$(\Delta X - \Delta X_{\text{сер}})^2$
1	2.75	2.63	-0.120	0.026
2	3.44	3.94	0.500	0.610
3	3.56	3.44	-0.120	0.026
4	2.81	3.13	0.320	0.361
5	2.81	3.25	0.440	0.520
6	3.69	3.56	-0.130	0.023
7	4.19	3.63	-0.560	0.078
8	4.12	3.69	-0.430	0.022
9	3.81	2.63	-1.180	0.808
10	3.94	3.00	-0.940	0.434
11	3.44	3.31	-0.130	0.023
12	2.69	3.06	0.370	0.424
13	3.56	3.31	-0.250	0.001
14	3.38	3.06	-0.320	0.002
15	3.94	3.44	-0.500	0.048
16	3.38	3.38	0.000	0.079
17	4.31	3.19	-1.120	0.704
18	2.44	3.69	1.250	2.344
19	3.06	2.38	-0.680	0.159
20	3.50	2.81	-0.690	0.167
21	3.25	3.56	0.310	0.349
22	2.56	1.88	-0.680	0.159
23	4.44	3.00	-1.440	1.343
24	4.00	3.50	-0.500	0.048
25	2.62	3.25	0.630	0.830
26	2.69	3.44	0.750	1.063
27	3.50	2.75	-0.750	0.220
28	2.88	2.94	0.060	0.116
29	4.25	2.44	-1.810	2.338
30	2.44	2.75	0.310	0.349
31	3.56	2.38	-1.180	0.808
32	3.06	4.13	1.070	1.825
33	4.38	2.63	-1.750	2.158

Σ / Підсумок

$\Delta X_{\text{сер}} = -$
0.2809

$\Sigma = 18.466$

SD різниць = 0.7596

t = -2.1243

df = 32