

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Страх втрачених можливостей як психологічний чинник тривожних
проявів особистості**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-243 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Анастасії ПАРОМОВОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА, д.психол.н., проф.,
Світлана ПОЛШКОВА, д.мед.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Анотація: Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних чинників тривожних проявів особистості в умовах сучасної соціальної нестабільності та інформаційного перенавантаження. У роботі проаналізовано взаємозв'язки між страхом втрачених можливостей, особливостями часової перспективи, смисложиттєвими орієнтаціями, психологічним благополуччям і рівнем тривожності. Результати емпіричного дослідження показали, що підвищений рівень тривожності пов'язаний із негативним сприйняттям минулого, фаталістичним ставленням до теперішнього та зниженням психологічного благополуччя. Водночас орієнтація на майбутнє, наявність життєвих цілей і позитивне осмислення власного досвіду виступають важливими чинниками емоційної стійкості та психологічної адаптації особистості. Практичне значення роботи полягає у розробці профілактичної тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості особистості в умовах невизначеності та інформаційного навантаження.

Ключові слова: страх втрачених можливостей, тривожність, смисложиттєві орієнтації, часова перспектива, психологічне благополуччя, психологічна стійкість.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ...10	
1.1. Тривожність як психологічний феномен та особливості її прояву в структурі особистості.....	10
1.2. Страх втрачених можливостей як соціально-психологічний феномен сучасності.....	17
1.3. Смыслжиттєві орієнтації особистості як чинник психологічного благополуччя.....	21
1.4. Часова перспектива особистості та її роль у регуляції емоційних переживань.....	24
1.5. Теоретичний аналіз взаємозв'язку страху втрачених можливостей, смыслжиттєвих орієнтацій, часової перспективи та якості життя з тривожними проявами особистості.....	27
Висновки до розділу I.....	29
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження.....	33
2.2. Дизайн емпіричного дослідження та характеристика використаних методик.....	34
2.3. Опис вибірки	39
Висновки до розділу II.....	43
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКІВ ТРИВОЖНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗРОБКА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ.....	44
3.1. Результати емпіричного дослідження страху втрачених можливостей, смыслжиттєвих орієнтацій, часової перспективи, якості життя та тривожності особистості	44
3.2. Психологічна інтерпретація результатів кореляційного та регресійного аналізу	59
3.3. Програма психологічного тренінгу зі зниження тривожних проявів особистості та розвитку психологічних ресурсів особистості в умовах соціальної невизначеності та воєнного стресу	64
Висновки до розділу III	111
ВИСНОВКИ.....	114
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	118
ДОДАТКИ.....	123

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

FoMO – Fear of Missing Out

(страх втрачених можливостей)

MLQ – Meaning in Life Questionnaire

(опитувальник смисложиттєвих орієнтацій)

STAI – State–Trait Anxiety Inventory

(шкала реактивної та особистісної тривожності)

WHOQOL-BREF – World Health Organization Quality of Life – BREF

(опитувальник якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я)

ZTPI – Zimbardo Time Perspective Inventory

(опитувальник часової перспективи Зімбардо)

ВСТУП

Сучасний соціокультурний простір характеризується високою динамічністю суспільних процесів, стрімким розвитком цифрових технологій та розширенням інформаційного середовища. Активне використання соціальних мереж і постійна доступність інформації змінюють характер соціальної взаємодії та створюють умови для безперервного соціального порівняння. У таких умовах людина дедалі частіше переживає тривогу через можливість пропустити важливі події, досвід чи можливості, а також стикається з невизначеністю життєвих перспектив і сумнівами щодо правильності власних життєвих рішень.

Одним із психологічних феноменів, що відображає подібні переживання, є страх втрачених можливостей (Fear of Missing Out, FoMO). У науковій літературі цей феномен визначається як стійке занепокоєння щодо того, що інші люди можуть отримувати важливий або привабливий досвід, тоді як індивід залишається поза ним. Концептуалізацію цього поняття запропонували А. Пржибильський, К. Мураяма, К. ДеХаан та В. Гладвелл, які визначили FoMO як психологічний стан, що проявляється у прагненні людини постійно залишатися включеною у соціальні процеси та отримувати інформацію про діяльність інших (Przybylski et al., 2013). Дослідники зазначають, що виникнення цього феномену пов'язане з базовими психологічними потребами людини у соціальній приналежності, визнанні та самореалізації.

Результати сучасних досліджень свідчать, що страх втрачених можливостей може істотно впливати на емоційний стан особистості. Виражені прояви FoMO асоціюються із незадоволеністю життям, емоційною напруженістю, схильністю до соціального порівняння та підвищеною тривожністю. Оскільки особи з вираженими проявами FoMO схильні постійно порівнювати власний досвід із досвідом інших, у них може формуватися відчуття недостатньої реалізації власних можливостей, що, своєю чергою, супроводжується зростанням невпевненості та внутрішнього неспокою. З

огляду на це особливої уваги потребує розгляд тривожності як психологічного феномену, тісно пов'язаного з переживанням страху втрачених можливостей.

Проблема тривожності посідає важливе місце у психологічній науці. Тривожність розглядається як складний емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеності або потенційної загрози та супроводжується відчуттям напруження, неспокою й очікуванням негативних наслідків. Вагомий внесок у дослідження цього феномену зробив Ч. Д. Спілбергер, який запропонував концепцію розмежування ситуативної та особистісної тривожності (Spielberger, 1983). У межах когнітивного підходу А. Т. Бек пояснює виникнення тривожних переживань особливостями інтерпретації подій, зокрема схильністю сприймати неоднозначні ситуації як загрозові та недооцінювати власні можливості впоратися з ними (Beck & Emery, 1985). У цьому контексті страх втрачених можливостей можна розглядати як психологічний феномен, пов'язаний із соціальним порівнянням, особливостями когнітивної оцінки власних життєвих можливостей і переживанням можливості пропустити потенційно значущий досвід.

Водночас у психології активно досліджуються фактори, що можуть виступати ресурсами психологічної стійкості особистості та сприяти зниженню рівня тривожності. Одним із таких ресурсів є смисложиттєві орієнтації. У межах екзистенційної психології В. Франкл розглядав прагнення до сенсу як фундаментальну мотиваційну силу людського існування. Усвідомлення сенсу життя, на його думку, дозволяє людині знаходити внутрішню опору навіть у складних життєвих обставинах і сприяє подоланню екзистенційної тривоги (Frankl, 1985). Значення смисложиттєвих орієнтацій для розвитку особистості та її психологічного благополуччя підкреслюється також у працях українських дослідників, зокрема С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко, Є. О. Помиткіна та О. С. Штепи.

Ще одним важливим чинником психологічного функціонування особистості є її часова перспектива. Концепція часової перспективи, запропонована Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом, розглядає індивідуальні відмінності

у сприйнятті минулого, теперішнього та майбутнього як важливий чинник регуляції поведінки та емоційного стану людини (Zimbardo & Boyd, 1999). Дисбаланс часової перспективи, зокрема домінування негативного ставлення до минулого або фаталістичного сприйняття теперішнього, пов'язують із посиленням психологічної напруженості та тривожності.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю більш глибокого вивчення психологічних чинників формування тривожних проявів особистості в умовах сучасного інформаційного середовища, а також визначення ролі страху втрачених можливостей і смисложиттєвих орієнтацій у цьому процесі.

Об'єктом дослідження є феномен страху втрачених можливостей.

Предмет дослідження - страх втрачених можливостей як психологічний чинник тривожних проявів особистості.

З огляду на актуальність окресленої проблеми **метою дослідження** є вивчення взаємозв'язку страху втрачених можливостей та смисложиттєвих орієнтацій як психологічних чинників тривожних проявів особистості.

Для досягнення поставленої мети було визначено низку дослідницьких завдань, зокрема:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності, феномену страху втрачених можливостей та смисложиттєвих орієнтацій особистості, а також визначити їх роль у психологічному благополуччі людини;

- дослідити роль часової перспективи у формуванні тривожних проявів особистості;

- здійснити емпіричне дослідження показників страху втрачених можливостей, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи та тривожних проявів особистості;

- проаналізувати взаємозв'язок між страхом втрачених можливостей, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою та показниками тривожності;

– розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожних проявів особистості з урахуванням страху втрачених можливостей, смисложиттєвих орієнтацій та часової перспективи;

Для реалізації дослідження було застосовано поєднання теоретичних, емпіричних та статистичних методів.

Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми страху втрачених можливостей, тривожності, смисложиттєвих орієнтацій та часової перспективи особистості.

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою п'яти наступних психодіагностичних методик: шкали страху втрачених можливостей Fear of Missing Out Scale (FoMO); опитувальника сенсу життя Meaning in Life Questionnaire (MLQ); опитувальника часової перспективи Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI); шкали ситуативної та особистісної тривожності State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Ч. Спілбергера; опитувальника якості життя WHOQOL-BREF (Всесвітня організація охорони здоров'я).

Для обробки результатів дослідження застосовувалися методи математичної статистики, зокрема описова статистика (обчислення середніх значень та стандартних відхилень), кореляційний та регресійний аналіз. Статистична обробка даних здійснювалася з використанням програм Jamovi та Microsoft Excel.

У дослідженні взяли участь дорослі особи віком від 18 до 68 років. Загальна кількість респондентів становила 101 особу. Добір учасників здійснювався методом випадкової вибірки. Участь у дослідженні була добровільною та проводилася з дотриманням принципів інформованої згоди та анонімності відповідно до етичних норм психологічних досліджень.

Теоретичне значення дослідження полягає у виявленні та аналізі особливостей взаємозв'язку страху втрачених можливостей, смисложиттєвих орієнтацій та часової перспективи як психологічних чинників тривожних проявів особистості, а також у розширенні уявлень про їх роль у формуванні емоційного стану людини в умовах сучасного соціального середовища.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психопрофілактичній та психокорекційній роботі, спрямованій на зниження тривожних проявів, розвиток усвідомлення життєвих цілей і смислів, а також підвищення психологічного благополуччя особистості.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Тривожність як психологічний феномен та особливості її прояву в структурі особистості

Тривожність посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з емоційним станом людини, особливостями її поведінки та загальним психологічним благополуччям. В умовах сучасного суспільства, для якого характерні швидкі зміни, інформаційне перевантаження та високий рівень невизначеності, проблема тривожності набуває особливої актуальності. Необхідність постійно пристосовуватися до нових умов, значний потік інформації та посилення соціальних вимог можуть підвищувати внутрішнє напруження і почуття занепокоєння. У сучасній психології тривожність розглядають як емоційний стан, що виникає у зв'язку з очікуванням потенційної небезпеки або невизначених подій у майбутньому (American Psychological Association, 2024).

Із наукової точки зору тривожність є комплексним психологічним явищем, у структурі якого поєднуються когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти. Її проявами можуть бути напруження, хвилювання, підвищена настороженість і очікування можливих негативних наслідків. На відміну від страху, який зазвичай виникає як реакція на безпосередню й конкретну загрозу, тривожність пов'язана з передбаченням можливої небезпеки. Саме тому її часто розглядають як психологічний стан, орієнтований на очікування потенційної загрози, що супроводжується не лише емоційним дискомфортом, а й фізіологічними змінами в організмі. У сучасних психологічних дослідженнях цей феномен описують як багатовимірний. Його когнітивний компонент пов'язаний із тим, як людина оцінює ситуацію та інтерпретує події. Особи з підвищеним рівнем тривожності часто схильні надавати нейтральним або неоднозначним подіям

загрозливого значення. Емоційний компонент проявляється в переживанні невпевненості, занепокоєння та внутрішнього дискомфорту. Фізіологічний компонент охоплює прискорене серцебиття, м'язове напруження, труднощі з концентрацією уваги та порушення сну. Усі ці складові перебувають у тісному взаємозв'язку, формуючи цілісний досвід тривожного переживання. Водночас тривожність розглядають як результат взаємодії соціальних, психологічних і біологічних чинників. На її формування можуть впливати життєвий досвід, соціальне оточення, фізіологічні процеси та індивідуально-психологічні особливості людини. Зокрема, пережиті стресові події, тривала невизначеність або негативний соціальний досвід підвищують імовірність виникнення тривожних станів. Важливу роль також відіграють такі риси особистості, як схильність до негативного мислення, емоційна вразливість і підвищена чутливість до стресу.

Водночас поряд з індивідуально-психологічними особливостями людини дедалі більшого значення у формуванні тривожності набувають чинники сучасного соціального середовища. Зокрема, в умовах інформаційного суспільства на розвиток тривожності дедалі помітніше впливають соціальні й технологічні фактори. Постійний доступ до інформації, активне використання цифрових технологій і соціальних мереж створюють середовище безперервного порівняння себе з іншими, що може посилювати відчуття невизначеності, соціального тиску та внутрішнього напруження. Особливу увагу привертає нетерпимість до невизначеності, яку розглядають як один із ключових психологічних механізмів розвитку тривожності. Йдеться про схильність сприймати невизначені ситуації як небезпечні або загрозливі, що, своєю чергою, сприяє виникненню та підтриманню тривожних станів (Morriss, 2025).

Отже, тривожність є складним психологічним феноменом, у якому поєднуються когнітивні, емоційні та фізіологічні прояви. Вона відображає реакцію людини на ситуації невизначеності або потенційної загрози й виступає важливою характеристикою психологічного функціонування особистості. Багатокомпонентність цього явища та різноманітність чинників, що визначають

його виникнення й розвиток, зумовили формування різних наукових підходів до пояснення його природи. Саме тому подальший розгляд теоретичних концепцій є необхідним для цілісного розуміння феномену тривожності.

У психологічній науці проблема тривожності розглядається в межах кількох теоретичних підходів, кожен із яких пропонує власне пояснення її природи та механізмів розвитку. Така різноманітність концепцій зумовлена складністю самого феномену. Найвідомішими серед цих підходів є психоаналітичний, біхевіористичний, когнітивний та гуманістично-екзистенційний. Водночас дедалі більшого поширення набувають інтегративні моделі, що поєднують положення різних теоретичних напрямів (Barlow, 2021).

Одним із перших теоретичних підходів, що запропонував цілісне пояснення природи тривожності, став психоаналітичний напрям. Зигмунд Фройд розглядав тривогу як сигнал небезпеки, що виникає у відповідь на внутрішній психологічний конфлікт. На його думку, тривожність є наслідком суперечності між несвідомими потягами особистості та моральними нормами чи соціальними обмеженнями. У такому разі тривога виконує попереджувальну функцію, сигналізуючи про можливу загрозу психічній рівновазі особистості (Freud, 1926). Подальший розвиток психодинамічних концепцій розширив це бачення, акцентуючи увагу на значенні раннього життєвого досвіду, міжособистісних взаємин і несвідомих психічних процесів.

Інший погляд на природу тривожності запропонував біхевіористичний підхід, у межах якого її пояснюють через механізми навчання. Представники цього напрямку вважають, що тривожні реакції можуть формуватися внаслідок класичного обумовлення, коли певні стимули поєднуються з негативним або травматичним досвідом. У результаті навіть нейтральні ситуації з часом починають викликати тривогу, якщо асоціюються з попередніми неприємними переживаннями. Важливе місце в межах цього підходу посідає поведінка уникнення, яка, хоча й тимчасово знижує рівень емоційного напруження, у

довготривалій перспективі сприяє закріпленню тривожних реакцій (Barlow, 2021).

Вагомий внесок у розуміння тривожності зробив когнітивний підхід. Його представники підкреслюють, що характер емоційних переживань значною мірою залежить від того, як людина сприймає та інтерпретує події. Особи з високим рівнем тривожності часто схильні перебільшувати ймовірність негативних наслідків і водночас недооцінювати власні можливості впоратися з труднощами. Такі когнітивні особливості підтримують відчуття загрози та внутрішньої напруженості навіть у відносно нейтральних ситуаціях (Beck & Emery, 1985). Саме тому когнітивно-поведінкові підходи сьогодні вважаються одними з найбільш ефективних у роботі з тривожними станами.

Гуманістичний та екзистенційний підходи пропонують інше бачення цього феномену. У межах цих концепцій тривога трактується як природна складова людського існування. Вона пов'язується з усвідомленням свободи вибору, відповідальності, обмеженості людського життя та невизначеності майбутнього. У цьому контексті тривожність не обов'язково має лише негативне значення: вона може спонукати особистість до самопізнання, переосмислення життєвих цінностей і пошуку сенсу (Carleton, 2016).

Водночас дедалі більшого поширення набувають інтегративні моделі, що поєднують положення різних теоретичних напрямів (Barlow, 2021). Такі моделі ґрунтуються на тому, що тривожні стани формуються під впливом особливостей функціонування нервової системи, попереднього життєвого досвіду, стилю мислення та умов соціального середовища. Крім того, дослідження останніх років свідчать, що важливим механізмом розвитку тривожності є нетерпимість до невизначеності — тенденція сприймати невизначені події як потенційно загрозові (Andrews et al., 2023).

Важливим напрямом дослідження є також розмежування форм прояву тривожності. Однією з найвідоміших концепцій у цьому контексті є теорія ситуативної та особистісної тривожності Чарльза Д. Спілбергера. У межах цієї моделі тривожність розглядається або як тимчасовий емоційний стан, або як

відносно стійка властивість особистості (Spielberger, 1983). Ситуативна тривожність являє собою тимчасовий стан, який виникає у відповідь на конкретні обставини, що сприймаються як небезпечні, складні чи напружені. Вона проявляється у хвилюванні, внутрішньому напруженні, підвищеній настороженості та фізіологічних реакціях організму. Такі переживання можуть виникати під час іспитів, важливих рішень, професійних викликів або міжособистісних конфліктів. Після зникнення загрозової ситуації рівень такої тривоги зазвичай зменшується (Spielberger, 1983). У помірному вираженні ситуативна тривожність може навіть виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи психічні ресурси людини та підвищуючи її готовність до дії. Однак її надмірний рівень, навпаки, знижує концентрацію уваги та ускладнює прийняття рішень (Barlow, 2021). Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є відносно стабільною індивідуально-психологічною характеристикою. Вона виявляється у схильності людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозові, навіть якщо об'єктивно вони не містять серйозної небезпеки. Така особливість пов'язана з індивідуальними відмінностями у сприйнятті подій і способах їх інтерпретації (Spielberger, 1983). Її формування залежить від темпераменту, попереднього досвіду, особливостей виховання та соціального середовища. Дослідження показують, що особи з високою особистісною тривожністю частіше схильні до негативного прогнозування, підвищеної чутливості до загроз і труднощів в емоційній регуляції (Beck & Emery, 1985). Ситуативна та особистісна тривожність тісно взаємопов'язані. Люди з високим рівнем особистісної тривожності, як правило, гостріше реагують на стресові фактори й частіше переживають інтенсивні стани ситуативної тривоги. Водночас люди з нижчим рівнем особистісної тривожності зазвичай краще адаптуються до напружених обставин і швидше відновлюють емоційну рівновагу (Barlow, 2021). Важливу роль у розвитку обох форм тривожності відіграють і когнітивні процеси, зокрема перебільшення небезпеки, негативне тлумачення подій та фокусування уваги на потенційних загрозах (Beck & Emery, 1985).

У сучасному соціальному середовищі, позначеному швидкими змінами, інформаційним навантаженням і невизначеністю, прояви як ситуативної, так і особистісної тривожності можуть посилюватися. Дослідження останніх років свідчать, що інформаційне перевантаження, соціальне порівняння в цифровому просторі та невизначеність майбутнього є чинниками, які підвищують інтенсивність тривожних переживань у різних груп населення (Andrews et al., 2023). Отже, розмежування ситуативної та особистісної тривожності дає змогу глибше зрозуміти механізми виникнення тривожних переживань. Це має важливе значення як для психологічної діагностики, так і для подальших наукових досліджень.

Попри відмінності між теоретичними підходами до пояснення природи тривожності, більшість дослідників розглядають її як результат взаємодії комплексу взаємопов'язаних чинників. Формування тривожних переживань зумовлюється індивідуально-особистісними особливостями людини, когнітивними процесами, життєвим досвідом, соціальним середовищем та особливостями емоційної регуляції. Взаємодія цих чинників визначає не лише ймовірність виникнення тривожності, а й інтенсивність та особливості її прояву (Barlow, 2021).

Провідне місце серед особистісних чинників посідають темперамент, рівень емоційної стабільності, здатність до саморегуляції та особливості інтерпретації життєвих подій. Саме вони значною мірою визначають спосіб сприйняття потенційно складних ситуацій і реагування на можливі загрози. Особи з підвищеною емоційною чутливістю або низькою стресостійкістю частіше переживають внутрішнє напруження та занепокоєння, що підвищує схильність до тривожних переживань (Spielberger, 1983).

Поряд з індивідуально-особистісними особливостями важливу роль відіграють когнітивні процеси. Тривожність нерідко супроводжується схильністю до негативного прогнозування майбутнього, перебільшенням імовірності небезпеки та вибірковою концентрацією уваги на потенційно загрозливих аспектах ситуації. Такі когнітивні викривлення підтримують

відчуття небезпеки навіть за відсутності достатніх об'єктивних підстав, сприяючи збереженню тривожних переживань (Beck & Emery, 1985).

Не менш важливим чинником є життєвий досвід людини. Пережиті стресові події, негативний досвід міжособистісної взаємодії або тривале перебування в умовах невизначеності можуть сприяти підвищенню рівня тривожності. Особливе значення мають переживання, пов'язані з втратами, міжособистісними конфліктами та соціальними труднощами, оскільки вони здатні формувати стійке очікування негативного розвитку подій у майбутньому (Barlow, 2021).

Водночас інтенсивність тривожних переживань значною мірою залежить і від соціального середовища. Високий темп життя, постійний інформаційний потік та необхідність адаптації до швидких суспільних змін створюють додаткове психоемоційне навантаження. Важливу роль також відіграє цифровий простір, у якому постійне соціальне порівняння може посилювати невпевненість, відчуття соціального тиску та переживання власної недостатньої реалізованості.

Особливе місце серед психологічних механізмів розвитку тривожності посідає нетерпимість до невизначеності. Вона проявляється у схильності сприймати непередбачувані ситуації як потенційно небезпечні, через що людина важче переносить відсутність визначеності та демонструє більш інтенсивні тривожні реакції. Саме тому нетерпимість до невизначеності розглядають як один із ключових механізмів розвитку тривожних станів (Andrews et al., 2023).

Доповнюють цю систему чинників процеси емоційної регуляції. Здатність усвідомлювати, контролювати й конструктивно опрацьовувати власні емоції значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя людини. Недостатній розвиток навичок емоційної регуляції пов'язаний із підвищеною ймовірністю виникнення внутрішнього напруження, емоційної нестійкості та тривожних станів, що підтверджують результати сучасних досліджень (Sun et al., 2024).

Таким чином, виникнення тривожності визначається взаємодією особистісних особливостей, когнітивних процесів, попереднього життєвого досвіду, соціального середовища та особливостей емоційної регуляції. Комплексний аналіз цих чинників дає змогу глибше зрозуміти механізми розвитку тривожних переживань і становить важливе теоретичне підґрунтя для їх психологічної діагностики та подальшого наукового вивчення.

1.2. Страх втрачених можливостей як соціально-психологічний феномен сучасності

В умовах сучасних суспільних трансформацій, коли цифрові технології та соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя, виникають нові психологічні феномени, зумовлені зміною способів соціальної взаємодії. Одним із найбільш досліджуваних серед них є страх втрачених можливостей (Fear of Missing Out, FoMO). Зацікавлення цим явищем пояснюється тим, що воно відображає характерні для цифрової епохи переживання, пов'язані з прагненням людини постійно залишатися включеною в соціальні події, комунікацію та інформаційні потоки. Поняття FoMO було введене в науковий обіг А. К. Пржибильським та співавторами, які визначили його як стійке занепокоєння через те, що інші люди можуть переживати цінний, цікавий або привабливий досвід без участі самої людини (Przybylski et al., 2013). У цьому контексті FoMO проявляється не лише як бажання бути поінформованим про події, а й як прагнення підтримувати постійний зв'язок із соціальним оточенням, щоб уникнути відчуття виключеності із важливих взаємодій чи можливостей.

Психологічна природа FoMO тісно пов'язана із задоволенням базових психологічних потреб особистості. Відповідно до теорії самодетермінації такими потребами є приналежність, автономія та компетентність. Якщо вони залишаються незадоволеними, людина може переживати відчуття соціальної віддаленості, недостатньої включеності або емоційного дефіциту. Саме за таких

умов FoMO здатний виконувати компенсаторну функцію, частково задовольняючи потребу в соціальній взаємодії, причетності та отриманні значущого досвіду (Przybylski et al., 2013).

Важливим психологічним механізмом формування FoMO є соціальне порівняння. У цифровому середовищі людина постійно стикається з інформацією про життя інших людей, тоді як соціальні мережі створюють відчуття відкритого доступу до їхнього досвіду, досягнень, успіхів і соціальної активності. Водночас користувачі переважно демонструють позитивні, емоційно насичені та соціально схвалювані моменти свого життя, унаслідок чого формується викривлене уявлення про те, що інші живуть більш насиченим, успішним або щасливим життям. Таке порівняння може посилювати незадоволення собою, знижувати впевненість у власних досягненнях і сприяти виникненню страху пропустити щось важливе або цінне (Alt, 2015).

Водночас FoMO розглядають не лише як наслідок соціального порівняння, а і як феномен, тісно пов'язаний із психологічним благополуччям людини. Дослідження свідчать, що високий рівень страху втрачених можливостей часто поєднується з більш інтенсивним використанням соціальних мереж, емоційною напруженістю, труднощами саморегуляції та відчуттям хронічного психологічного навантаження. Крім того, FoMO асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, стресу та нижчою задоволеністю життям, оскільки людина постійно переживає можливість залишитися осторонь подій або можливостей, які є значущими для інших (Alt, 2021).

Не менш важливим аспектом є взаємозв'язок FoMO з мотиваційною сферою особистості. Дослідники зазначають, що люди з високим рівнем цього феномену нерідко характеризуються більшою потребою в соціальному схваленні, підтвердженні власної значущості та позитивній оцінці з боку оточення. За таких умов соціальні мережі починають виконувати функцію джерела соціального зворотного зв'язку, де лайки, коментарі та інші онлайн-реакції набувають особливої психологічної цінності. Якщо ж доступ до

такого зворотного зв'язку обмежується або людина не бере участі у значущих соціальних подіях, це може супроводжуватися посиленням переживань втрати, емоційної незадоволеності та соціальної ізоляції (Alt, 2015).

Особливу роль у розвитку FoMO відіграє цифрове середовище, яке створює умови для постійної доступності інформації, безперервної комунікації та швидкого поширення новин. За таких умов формується установка на постійну включеність у соціальний простір, що спонукає людину регулярно перевіряти повідомлення, стрічки новин і оновлення в соціальних мережах, аби не пропустити важливу інформацію або соціальну активність. Поступово така поведінка закріплюється й може підтримувати стан психологічної напруги, оскільки людина перебуває у постійному очікуванні нових повідомлень, подій або взаємодій (Przybylski et al., 2013). Водночас цифрові технології не лише забезпечують швидкий доступ до інформації, а й істотно змінюють характер соціальної взаємодії. Соціальні мережі створюють можливість безперервно спостерігати за життям інших людей, отримуючи інформацію про їхні подорожі, зустрічі, професійні досягнення, святкування чи особисті події. Унаслідок цього може виникати враження, що найбільш цікаві й значущі події постійно відбуваються поза межами власного досвіду. Таким чином, цифрове середовище стає не лише каналом передавання інформації, а й чинником, який впливає на переживання людиною власної включеності або виключеності із соціального простору (Przybylski et al., 2013).

Посиленню FoMO сприяють і особливості цифрової комунікації, для якої характерні швидкий обмін повідомленнями, миттєві реакції та безперервне оновлення інформаційного контенту. У таких умовах формується звичка регулярно контролювати інформаційний простір, а люди з вираженим FoMO значно частіше перевіряють соціальні мережі та мобільні пристрої, прагнучи переконатися, що не пропустили важливу подію, новину чи міжособистісну взаємодію (Dhir et al., 2018). Водночас лайки, коментарі, перегляди та інші цифрові реакції поступово набувають значення показників соціального прийняття й визнання. Для окремих користувачів вони стають своєрідними

індикаторами власної соціальної значущості, тому відсутність очікуваної реакції або недостатня активність в онлайн-комунікації може посилювати переживання соціального виключення та підтримувати страх залишитися осторонь важливих подій (Fioravanti et al., 2021).

Накопичені емпіричні дані свідчать, що FoMO пов'язаний не лише з особливостями онлайн-поведінки, а й із ширшим спектром психологічних наслідків. Одним із найбільш досліджуваних аспектів є його взаємозв'язок із тривожністю. Люди з високим рівнем FoMO часто переживають постійне занепокоєння через можливість пропустити важливі події, новини або міжособистісні взаємодії, що проявляється у вигляді внутрішнього неспокою, емоційної напруженості та нав'язливого прагнення постійно залишатися на зв'язку (Dhir et al., 2018).

Крім цього, FoMO асоціюється зі зниженням суб'єктивного благополуччя. Постійне соціальне порівняння в цифровому середовищі може формувати відчуття, що власне життя є менш цікавим, менш насиченим або менш успішним порівняно з життям інших людей. Наслідком цього можуть ставати незадоволення собою, зниження життєвої задоволеності та емоційний дискомфорт (Alt, 2015). Водночас постійне прагнення залишатися поінформованим про все, що відбувається, створює додаткове психологічне навантаження, унаслідок чого FoMO розглядається також як чинник підвищення рівня стресу (Dhir et al., 2018).

Не менш важливим є взаємозв'язок FoMO із самооцінкою та міжособистісними відносинами. Особи з високим рівнем цього феномену, як правило, виявляються більш чутливими до соціального схвалення й оцінювання з боку інших. Через це відсутність участі у певних подіях або недостатня активність у соціальних мережах може сприйматися не лише як випадкова обставина, а як підтвердження власної соціальної незначущості або виключення з групи (Blackwell et al., 2017).

Крім того, FoMO пов'язаний із надмірним використанням соціальних мереж. Людина, яка постійно боїться пропустити важливу інформацію або

події, дедалі частіше перевіряє мобільний телефон, повідомлення та оновлення цифрових платформ. Унаслідок цього формується замкнене коло: активне використання соціальних мереж посилює FoMO, а FoMO, своєю чергою, спонукає до ще більшої залученості в цифрову комунікацію (Fioravanti et al., 2021). Подібний механізм із часом може призводити до емоційного виснаження, зниження здатності до повноцінного відпочинку та труднощів у відмежуванні від безперервного інформаційного потоку.

Таким чином, страх втрачених можливостей є складним соціально-психологічним феноменом, формування якого визначається взаємодією базових психологічних потреб, механізмів соціального порівняння, мотиваційних особливостей особистості та специфіки цифрового середовища. Водночас FoMO виступає не лише характеристикою сучасної онлайн-поведінки, а й важливим психологічним чинником, що пов'язаний із тривожністю, стресом, суб'єктивним благополуччям, самооцінкою та особливостями використання соціальних мереж. Це свідчить про важливість його подальшого вивчення для глибшого розуміння психологічних наслідків цифровізації сучасного суспільства.

1.3. Смислжиттєві орієнтації особистості як чинник психологічного благополуччя

Проблема сенсу життя посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з формуванням особистості, її ціннісними орієнтаціями та психологічним благополуччям. Усвідомлення сенсу життя дає людині змогу визначати життєві цілі, надавати значення власному досвіду та формувати систему цінностей, яка спрямовує її поведінку і діяльність. У сучасній психології сенс життя розглядається як важливий компонент внутрішнього світу особистості, що визначає її життєву позицію, ставлення до себе та навколишнього світу. Дослідники підкреслюють, що

наявність усвідомленого життєвого сенсу сприяє формуванню цілісності особистості та її здатності ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.

Вагомий внесок у дослідження проблеми сенсу життя зробив Віктор Франкл, який розглядав прагнення до сенсу як фундаментальну мотиваційну силу людського існування. Згідно з його концепцією, людина прагне знайти сенс власного життя навіть у складних і кризових життєвих ситуаціях. На думку дослідника, відсутність усвідомленого сенсу може призводити до переживання внутрішньої порожнечі, втрати життєвих орієнтирів та екзистенційної фрустрації (Frankl, 1985). Саме тому пошук сенсу життя розглядається як важливий чинник психологічної стійкості та здатності людини долати життєві труднощі.

У подальших дослідженнях проблема сенсу життя отримала розвиток у межах різних психологічних підходів. Представники гуманістичної психології розглядали прагнення до сенсу як важливий аспект самореалізації особистості. У працях гуманістичних психологів підкреслюється, що усвідомлення життєвих цілей і цінностей сприяє розвитку внутрішньої гармонії та позитивного ставлення до власного існування. У цьому контексті сенс життя виступає важливим елементом особистісного розвитку, який допомагає людині усвідомлювати значущість власної діяльності та будувати перспективи майбутнього.

Сенс життя часто розглядають у взаємозв'язку зі смисложиттєвими орієнтаціями особистості. Смисложиттєві орієнтації відображають систему життєвих цілей, цінностей і переконань людини, які визначають спрямованість її життєдіяльності. Вони формують уявлення людини про значущість власного життя, його перспективи та можливості самореалізації. Саме завдяки сформованим смисложиттєвим орієнтаціям людина здатна сприймати своє життя як цілісний і осмислений процес.

Сучасні дослідження у цій сфері пов'язані з роботами Майкла Ф. Стегера, який розробив концепцію осмисленості життя та відповідний інструмент її вимірювання — Meaning in Life Questionnaire. Згідно з цією концепцією,

осмисленість життя включає два основні аспекти: відчуття наявності сенсу життя та процес його пошуку (Steger et al., 2006). Наявність сенсу відображає ступінь, у якому людина відчуває, що її життя має значення і цінність, тоді як пошук сенсу характеризує активний процес осмислення життєвих цілей і прагнення знайти нові джерела життєвого змісту.

У вітчизняній психології проблема смисложиттєвих орієнтацій також активно досліджується у контексті розвитку особистості та її психологічного благополуччя. Зокрема, С. Д. Максименко розглядає формування життєвих смислів як важливий чинник становлення особистості, підкреслюючи, що система цінностей і життєвих смислів визначає спрямованість діяльності людини та її життєві цілі (Максименко, 2013). Т. М. Титаренко акцентує увагу на ролі смисложиттєвих орієнтацій у процесі життєтворчості особистості та зазначає, що усвідомлення життєвих смислів допомагає людині долати життєві кризи та переосмислювати складні життєві ситуації (Титаренко, 2003). У працях Є. О. Помиткіна смисложиттєві орієнтації розглядаються як важливий компонент духовного розвитку особистості та формування її ціннісної сфери (Помиткін, 2007). О. С. Штепа підкреслює значення життєвих смислів для підтримання психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя особистості (Штепа, 2018).

Смисложиттєві орієнтації виконують важливу регулятивну функцію у житті людини. Вони впливають на процес прийняття рішень, формування життєвих планів та визначення особистісних пріоритетів. Люди з чітко сформованими життєвими орієнтирами зазвичай демонструють вищий рівень життєвої активності, внутрішньої мотивації та психологічної стійкості. Усвідомлення життєвих цілей і цінностей допомагає людині краще адаптуватися до змінних умов сучасного суспільства та зберігати внутрішню рівновагу.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють зв'язку між осмисленістю життя та психологічним благополуччям особистості. Результати емпіричних досліджень свідчать, що люди, які відчувають сенс свого життя, зазвичай демонструють вищий рівень задоволеності життям, оптимізму та емоційної

стабільності (Steger et al., 2006; Martela & Steger, 2016). Усвідомлення життєвих цілей сприяє формуванню позитивного ставлення до майбутнього та допомагає людині ефективніше долати життєві труднощі.

Натомість відсутність сенсу життя може супроводжуватися переживанням внутрішньої порожнечі, зниженням мотивації та підвищенням рівня тривожності. Люди, які не мають чітких життєвих орієнтирів, часто відчують труднощі у визначенні власних цілей і життєвих перспектив. Саме тому в психологічній літературі підкреслюється, що осмисленість життя є важливим ресурсом психологічної стійкості та чинником підтримання емоційної рівноваги (Frankl, 1985).

Зростання темпу життя, соціальна нестабільність, інформаційне перенасичення та невизначеність майбутнього посилюють актуальність проблеми осмисленості життя. Наявність чітких життєвих орієнтирів допомагає людині підтримувати психологічну стійкість, конструктивно долати життєві труднощі та зберігати внутрішню цілісність. Саме тому дослідження смисложиттєвих орієнтацій посідає важливе місце в психології особистості та психології благополуччя.

1.4. Часова перспектива особистості та її роль у регуляції емоційних переживань

У психологічній науці значну увагу приділяють дослідженню того, як людина сприймає та організовує власний життєвий досвід у часовому вимірі. Одним із важливих понять, що дозволяє пояснити ці процеси, є часова перспектива особистості. Вона відображає особливості того, як людина сприймає минуле, теперішнє та майбутнє, а також яким чином ці уявлення впливають на її поведінку, емоційний стан та життєві рішення. Часова перспектива формує своєрідну когнітивну структуру, через яку людина інтерпретує життєві події, оцінює власний досвід та планує подальшу діяльність.

Поняття часової перспективи отримало значний розвиток у дослідженнях Філіпа Зімбардо та Джона Н. Бойда, які розглядали її як відносно стійку систему когнітивних установок щодо часу. На думку дослідників, люди відрізняються тим, на який часовий вимір вони орієнтуються найбільше — минуле, теперішнє або майбутнє (Zimbardo & Boyd, 1999). Саме ця орієнтація значною мірою визначає особливості мислення, поведінки та емоційного реагування людини.

Формування часової перспективи відбувається у процесі соціалізації та накопичення життєвого досвіду. На неї впливають культурні особливості, соціальні умови життя, сімейне виховання, освітнє середовище та індивідуальні психологічні характеристики людини. У результаті формується система уявлень про минуле, теперішнє та майбутнє, яка визначає життєві орієнтири особистості та впливає на її поведінкові стратегії.

У теорії часової перспективи виділяють кілька типів часової орієнтації, що характеризують різні способи сприйняття часу. Позитивна орієнтація на минуле пов'язана з теплим ставленням до життєвого досвіду, почуттям вдячності та позитивною оцінкою попередніх подій. Натомість негативна орієнтація на минуле характеризується зосередженням на невдачах, травматичних переживаннях або негативних спогадах. Орієнтація на теперішнє може проявлятися у двох формах: гедоністичній, яка пов'язана зі спонтанністю та прагненням отримувати задоволення від життя, і фаталістичній, що супроводжується переконанням у неможливості впливати на події власного життя. Орієнтація на майбутнє передбачає здатність планувати діяльність, ставити довгострокові цілі та регулювати власну поведінку відповідно до цих цілей (Zimbardo & Boyd, 2008).

Особливості часової перспективи мають суттєвий вплив на психологічний стан людини та регуляцію її емоційних переживань. Дослідження показують, що люди, які мають збалансовану часову перспективу, тобто здатні поєднувати позитивне ставлення до минулого, усвідомлене переживання теперішнього та орієнтацію на майбутнє, зазвичай демонструють більш високий рівень

психологічного благополуччя та життєвої задоволеності (Zimbardo & Boyd, 1999; Stolarski et al., 2020). Така збалансована орієнтація дозволяє людині використовувати попередній досвід як ресурс, усвідомлено проживати теперішній момент і водночас планувати майбутнє.

Натомість домінування певних типів часової орієнтації може бути пов'язане з різними емоційними труднощами. Зокрема, негативна орієнтація на минуле часто асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, переживанням провини, жалю та схильністю до румінації. Люди, які постійно повертаються до негативного досвіду минулого, можуть демонструвати більш високий рівень емоційного напруження та труднощі у подоланні стресових ситуацій. Фаталістична орієнтація на теперішнє також може негативно впливати на психологічний стан людини. Вона характеризується переконанням, що життєві події відбуваються незалежно від зусиль людини, що може призводити до зниження мотивації, відчуття безсилля та розвитку тривожних або депресивних переживань. Люди з таким типом часової перспективи часто демонструють нижчий рівень психологічної активності та меншу готовність брати відповідальність за власне життя. Також підкреслюється важливий зв'язок між орієнтацією на майбутнє та психологічною стійкістю. Люди, які мають виражену орієнтацію на майбутнє, зазвичай характеризуються вищим рівнем самоконтролю, здатністю планувати діяльність та більш ефективно регулювати власні емоції. Орієнтація на майбутнє сприяє формуванню життєвих цілей і підвищує рівень внутрішньої мотивації.

Особливої актуальності проблема часової перспективи набуває в умовах сьогодення, яке характеризується швидкими змінами, високим рівнем інформаційного навантаження та невизначеності. Сучасні технології та цифрове середовище значно змінюють спосіб сприйняття часу, сприяючи орієнтації на швидке отримання результатів і миттєве задоволення потреб. Деякі дослідники зазначають, що активне використання цифрових технологій може посилювати орієнтацію на теперішній момент та знижувати здатність до довгострокового планування (Stolarski et al., 2020). Крім того, часова перспектива тісно пов'язана

з регуляцією емоційних переживань та здатністю людини справлятися зі стресом. Люди зі збалансованою часовою перспективою краще адаптуються до змін, демонструють більш високий рівень психологічної гнучкості та здатності контролювати власні емоції. Вони рідше переживають тривожні стани та мають більш стабільний емоційний фон.

Таким чином, часова перспектива виступає важливим психологічним механізмом, який впливає на формування поведінкових стратегій, емоційних реакцій та життєвих рішень людини. Особливості сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього визначають рівень психологічної стійкості особистості, її здатність регулювати емоційні переживання та ефективно адаптуватися до умов сучасного соціального середовища.

1.5. Теоретичний аналіз взаємозв'язку страху втрачених можливостей, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи та якості життя з тривожними проявами особистості

Аналіз теоретичних підходів до вивчення тривожності дає підстави розглядати її як результат взаємодії різноманітних психологічних чинників. Особливої актуальності в умовах сучасних суспільних трансформацій, високого темпу життя, інформаційного перенасичення та розвитку цифрового середовища набуває дослідження взаємозв'язку між страхом втрачених можливостей, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою та якістю життя як чинниками, що можуть визначати особливості емоційного стану особистості.

Феномен страху втрачених можливостей (Fear of Missing Out, FoMO) розглядають як специфічну форму соціального занепокоєння, пов'язану з переживанням того, що інші люди можуть отримувати значущий або привабливий досвід, у якому індивід не бере участі. Такий стан супроводжується прагненням постійно залишатися включеним у соціальні процеси та бути поінформованим про діяльність інших людей (Przybylski et al.,

2013). Розвиток цифрових технологій і соціальних мереж значно посилює інтенсивність цих переживань, оскільки створює можливість безперервного спостереження за життям інших користувачів.

Емпіричні дані свідчать, що високий рівень FoMO пов'язаний із підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження та психологічного стресу. Особи, схильні до переживання страху втрачених можливостей, частіше вдаються до соціального порівняння, що може супроводжуватися зниженням задоволеності життям і погіршенням емоційного стану (Dhir et al., 2018). За таких умов посилюється внутрішня напруженість, пов'язана з переживанням недостатньої реалізованості або втрати важливих можливостей.

Водночас одним із психологічних ресурсів, здатних знижувати інтенсивність тривожних переживань, є смисложиттєві орієнтації особистості. Усвідомлення життєвих цілей, цінностей і сенсу власного існування сприяє формуванню внутрішньої стабільності, психологічної стійкості та більш ефективному подоланню стресових ситуацій. Особи з чітко сформованими життєвими орієнтирами, як правило, характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя, а наявність сенсу життя позитивно пов'язана з емоційною стабільністю, задоволеністю життям і нижчим рівнем тривожності (Steger et al., 2006; Martela & Steger, 2016).

Важливе значення для емоційного благополуччя має також часова перспектива особистості. Особливості сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього значною мірою визначають характер емоційних переживань і поведінкових стратегій людини. Негативна орієнтація на минуле пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, схильністю до румінації та переживанням почуття провини. Натомість орієнтація на майбутнє, що передбачає здатність до планування діяльності та постановки довгострокових цілей, асоціюється з вищим рівнем психологічної стійкості й самоконтролю (Zimbardo & Boyd, 1999). Водночас збалансована часова перспектива, яка поєднує позитивне ставлення до минулого, усвідомлене переживання теперішнього та орієнтацію

на майбутнє, сприяє розвитку психологічної гнучкості й підвищує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин (Stolarski et al., 2020).

Інтегральним показником психологічного благополуччя особистості виступає якість життя. У психології її розглядають як комплексну характеристику, що відображає суб'єктивну оцінку людиною власного фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я, якість життя визначається як сприйняття людиною свого становища в житті в контексті культурних і соціальних цінностей, у яких вона живе, а також у зв'язку з її цілями, очікуваннями та життєвими стандартами (WHO, 1998). Тривожні переживання можуть істотно знижувати якість життя, погіршуючи психологічний комфорт, рівень задоволеності життям і соціальне функціонування. Водночас осмисленість життя та збалансована часова перспектива розглядаються як важливі психологічні ресурси, що сприяють підтриманню високої якості життя.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про існування складної системи взаємозв'язків між страхом втрачених можливостей, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою, якістю життя та тривожними проявами особистості. FoMO може виступати чинником посилення тривожних переживань, тоді як осмисленість життя, збалансована часова перспектива та високий рівень якості життя виконують роль психологічних ресурсів, що сприяють зниженню рівня тривожності та підтриманню емоційного благополуччя.

Висновки до розділу I

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності, страху втрачених можливостей, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи та якості життя як психологічних явищ, пов'язаних із емоційним станом особистості. Опрацювання наукової літератури дало змогу розглянути тривожність як складний багатовимірний феномен, у

якому поєднуються когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти. З'ясовано, що тривожність пов'язана з переживанням невизначеності, очікуванням можливої загрози чи внутрішнім конфліктом і може набувати форми як короткочасної реакції, так і відносно стабільної властивості особистості. Це дозволяє розглядати її не лише як емоційне переживання, а і як важливу складову психологічного функціонування людини в сучасному соціальному середовищі.

Теоретичний аналіз показав, що в умовах цифровізації повсякденного життя та постійної включеності людини в інформаційні потоки особливого значення набуває феномен страху втрачених можливостей. FoMO постає як специфічна форма соціально зумовленого занепокоєння, що пов'язана з переживанням можливого виключення із значущих подій, досвіду або взаємодій. Наукові джерела дають підстави стверджувати, що цей феномен тісно пов'язаний із механізмами соціального порівняння, потребою в соціальному схваленні, інтенсивним використанням соціальних мереж і підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки. Внаслідок цього FoMO може виступати одним із чинників посилення внутрішнього напруження, емоційної нестабільності та тривожних переживань, особливо в ситуаціях, коли людина сприймає себе як недостатньо включену в соціальний простір. Водночас важливим внутрішнім ресурсом особистості є смисложиттєві орієнтації, які визначають загальну спрямованість життєдіяльності, сприяють усвідомленню значущості власного життя та підтриманню внутрішньої цілісності. Аналіз наукових джерел свідчить, що наявність чітких життєвих цілей, цінностей і відчуття осмисленості життя позитивно пов'язана з психологічним благополуччям, емоційною стійкістю та здатністю ефективно долати життєві труднощі. Натомість дефіцит сенсу життя, нечіткість життєвих орієнтирів і невизначеність майбутнього можуть супроводжуватися переживанням внутрішньої порожнечі, зниженням мотивації та підвищенням рівня тривожності. Це дає підстави розглядати смисложиттєві орієнтації як один із ключових психологічних чинників, що визначає не лише особливості

сприйняття людиною власного життя, а й може впливати на вираженість тривожних проявів особистості.

Окрему увагу було приділено часовій перспективі особистості, яка відображає спосіб організації життєвого досвіду у вимірах минулого, теперішнього та майбутнього. Встановлено, що особливості часової орієнтації мають безпосередній зв'язок із психологічним станом людини, її емоційною регуляцією та поведінковими стратегіями. Збалансована часова перспектива, що передбачає позитивне ставлення до минулого, усвідомлене переживання теперішнього та орієнтацію на майбутнє, сприяє вищому рівню психологічної гнучкості, благополуччя й стійкості до стресу. Натомість домінування негативного минулого або фаталістичного теперішнього може супроводжуватися посиленням тривожності, румінацій, почуття безсилля та емоційного виснаження. Це дає підстави розглядати часову перспективу як важливий регулятивний механізм, що опосередковує ставлення особистості до себе, свого досвіду та власного майбутнього.

Важливим узагальнювальним показником психологічного благополуччя у межах розглядуваної проблематики виступає якість життя. У сучасній психології вона тлумачиться як суб'єктивна оцінка людиною власного фізичного, психологічного та соціального функціонування. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що якість життя є чутливим індикатором внутрішнього стану особистості та значною мірою пов'язана з рівнем тривожності. Високий рівень задоволеності життям, психологічного комфорту та відчуття соціальної включеності зазвичай супроводжується нижчим рівнем тривожних переживань. Натомість погіршення якості життя може відображати емоційне напруження, труднощі адаптації та зниження відчуття внутрішньої опори.

Узагальнення теоретичних положень дає змогу стверджувати, що страх втрачених можливостей і смисложиттєві орієнтації є справді важливими психологічними чинниками тривожних проявів особистості. При цьому FoMO переважно пов'язаний із посиленням занепокоєння, внутрішньої напруги та емоційної нестабільності, тоді як сформовані смисложиттєві орієнтації можуть

виконувати компенсаторну та ресурсну функцію, підтримуючи психологічну стійкість і знижуючи вразливість до тривожних переживань. Часова перспектива та якість життя в цій системі постають як значущі психологічні змінні, що дозволяють глибше зрозуміти механізми взаємозв'язку між внутрішніми смисловими структурами особистості, її соціальним досвідом та емоційним станом.

Отже, проведений теоретичний аналіз підтверджує доцільність комплексного вивчення тривожних проявів особистості крізь призму взаємодії соціально-психологічних і внутрішньо особистісних чинників. Отримані висновки створюють достатнє наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між страхом втрачених можливостей, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою, якістю життя та тривожними проявами особистості, а також для уточнення ролі кожного з цих чинників у структурі психологічного благополуччя людини.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження страху втрачених можливостей, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи та їх взаємозв'язку з тривожними проявами особистості здійснювалося у кілька етапів:

1. Аналіз та узагальнення наукової літератури з проблематики страху втрачених можливостей (FoMO), тривожності, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи та якості життя;
2. Добір валідного та надійного психодіагностичного інструментарію для вимірювання рівня страху втрачених можливостей, ситуативної та особистісної тривожності, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи та показників якості життя;
3. Організація емпіричного дослідження, формування вибірки та проведення психодіагностичного обстеження з використанням онлайн-опитувальника на базі сервісу Google Forms відповідно до обраних методик;
4. Здійснення первинної обробки отриманих даних, перевірка повноти відповідей, коректності заповнення опитувальників за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel та підготовка даних до подальшого статистичного аналізу;
5. Математично-статистична обробка результатів дослідження із застосуванням програмного забезпечення Jamovi, що включала розрахунок показників описової статистики та перевірку внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик за допомогою коефіцієнта α Кронбаха.

Для досягнення мети дослідження та реалізації визначених завдань було проведено емпіричне дослідження у формі онлайн-опитування, спрямованого на комплексне вивчення страху втрачених можливостей, смисложиттєвих

орієнтацій, часової перспективи, якості життя та тривожних проявів особистості.

Вибір онлайн-формату дослідження був зумовлений його доступністю, можливістю охоплення широкої аудиторії респондентів та забезпеченням стандартизованих умов збору даних. Такий підхід дозволив мінімізувати вплив зовнішніх чинників на процес проходження опитування та підвищити надійність отриманих результатів.

Збір емпіричних даних здійснювався протягом жовтня–грудня 2025 року. Поширення інформації про дослідження відбувалося через соціальні мережі, месенджери, а також за допомогою особистих каналів комунікації, що сприяло залученню респондентів із різним соціальним досвідом, рівнем освіти та віковими характеристиками.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Респонденти попередньо ознайомлювалися з метою дослідження, умовами участі та підтверджували інформовану згоду. Такий підхід відповідає етичним принципам проведення психологічних досліджень і забезпечує достовірність отриманих відповідей.

Застосований спосіб організації збору даних дозволив сформувати достатньо різноманітну вибірку та створив належні умови для подальшого статистичного аналізу й інтерпретації результатів.

2.2. Дизайн емпіричного дослідження та характеристика використаних методик

Опитувальник було сформульовано українською мовою та структуровано відповідно до використаних психодіагностичних методик і логіки дослідження. Така побудова забезпечувала послідовність подання запитань, зрозумілість для респондентів і зручність проходження опитування. Він складався зі вступної частини, форми інформованої згоди, основного блоку запитань та завершального повідомлення з подякою за участь.

У вступній частині зазначалася мета дослідження, орієнтовний час проходження опитування, а також підкреслювалася добровільність участі. Перед початком дослідження респонденти підтверджували інформовану згоду, що передбачала усвідомлення умов участі, гарантію анонімності обробки даних та їх використання виключно з науковою метою. Учасникам також надавалася можливість припинити участь у будь-який момент без жодних наслідків, що відповідає етичним принципам проведення психологічних досліджень.

Загальна кількість запитань становила 142 пункти, які були згруповані у п'ять змістових блоків відповідно до використаних методик. Окремо було представлено соціально-демографічний блок, спрямований на отримання узагальненої інформації про респондентів. Основний зміст опитувальника охоплював шкалу страху втрачених можливостей (FoMO Scale), опитувальник часової перспективи (ZTPI), опитувальник якості життя (WHOQOL-BREF), шкалу ситуативної та особистісної тривожності (STAI) та опитувальник сенсу життя (MLQ). Основні характеристики використаних методик подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Основні характеристики використаних психодіагностичних методик

№	Назва методики	Автори	Рік	Кількість пунктів	Що вимірює
1	Шкала страху втрачених можливостей (FoMO Scale)	Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V.	2013	10	Рівень вираженості страху втрачених можливостей (FoMO)
2	Опитувальник часової перспективи (ZTPI)	Zimbardo P., Boyd J.	1999	56	Особливості часової перспективи особистості
3	Опитувальник якості життя (WHOQOL-BREF)	WHOQOL Group	1998	26	Показники суб'єктивної якості життя (фізична, психологічна, соціальна та екологічна сфери)

№	Назва методики	Автори	Рік	Кількість пунктів	Що вимірює
4	Шкала тривожності (STAI)	Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E.	1983	40	Рівень ситуативної та особистісної тривожності
5	Опитувальник сенсу життя (MLQ)	Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M.	2006	10	Смисложиттєві орієнтації особистості (наявність та пошук сенсу життя)

Перший змістовий блок дослідження включав шкалу страху втрачених можливостей — Fear of Missing Out Scale (FoMO Scale), розроблену А. К. Przybylski та співавторами (Przybylski et al., 2013), яка призначена для вимірювання рівня страху втрачених можливостей. Шкала складається з 10 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 — «зовсім не про мене» до 5 — «повністю про мене»). Сумарний показник за методикою може варіюватися в межах від 10 до 50 балів, де вищі значення свідчать про більш виражений рівень FoMO. У дослідженні було використано україномовну версію шкали (див. Додаток А) з адаптацією формулювань до мовного контексту респондентів. У первинній апробації шкали було встановлено високий рівень її внутрішньої узгодженості (Cronbach's $\alpha = 0,82$; Przybylski et al., 2013), тоді як у межах даного дослідження коефіцієнт α Кронбаха становив $\alpha = 0,775$, що свідчить про достатній рівень надійності методики.

Другий блок був представлений опитувальником часової перспективи особистості Ф. Зімбардо — Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), який дає змогу дослідити орієнтацію особистості на минуле, теперішнє та майбутнє. Методика спрямована на вивчення особливостей сприйняття часу як важливого чинника регуляції поведінки, емоційного стану та життєвих рішень особистості. Опитувальник складається з 56 тверджень, об'єднаних у п'ять підшкал: «Негативне минуле», «Позитивне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» та «Майбутнє». У дослідженні застосовувалася українська адаптація методики (Сеник, 2012). Під час статистичної обробки

результатів інверсні пункти були перекодовані відповідно до ключа методики. У межах даного дослідження було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості підшкал опитувальника за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Отримані показники засвідчили достатній рівень надійності підшкал методики, що підтверджує можливість її використання для дослідження часової перспективи особистості у межах даної вибірки. Показники внутрішньої узгодженості підшкал ZTPІ наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники внутрішньої узгодженості підшкал опитувальника ZTPІ

Підшкала	Cronbach's α
Негативне минуле (Past Negative)	0,866
Позитивне минуле (Past Positive)	0,708
Гедоністичне теперішнє (Present Hedonistic)	0,778
Фаталістичне теперішнє (Present Fatalistic)	0,721
Майбутнє (Future)	0,766

Третій блок складався з опитувальника якості життя WHOQOL-BREF, розробленого Всесвітньою організацією охорони здоров'я, який дозволяє оцінити фізичне, психологічне, соціальне та екологічне благополуччя особистості. Використання цього інструменту дає змогу розглядати психологічне функціонування особистості у ширшому контексті її життєвого досвіду та суб'єктивного сприйняття якості життя. У дослідженні використовувалася адаптована україномовна версія методики (Садова-Чуба та ін., 2023). У межах даного дослідження було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості сфер опитувальника за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Отримані показники внутрішньої узгодженості переважно наближалися до рівня 0,7 та свідчили про достатню узгодженість підшкал методики для використання у межах даного емпіричного дослідження.

Четвертий блок включав шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дозволяє диференціювати поточний рівень тривожності та стійку схильність до тривожних переживань. Використання цієї методики є доцільним у контексті дослідження, оскільки вона забезпечує комплексну оцінку емоційного стану особистості. У дослідженні застосовувалася україномовна версія методики. За даними авторів методики, показники внутрішньої узгодженості шкал STAI варіюють у межах від $\alpha = 0,86$ до $\alpha = 0,95$ (Spielberger et al., 1983). У межах даного дослідження було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості шкал опитувальника за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Показники внутрішньої узгодженості шкал STAI у межах даного дослідження наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники внутрішньої узгодженості шкал STAI

Шкала	Cronbach's α
Ситуативна тривожність	0,918
Особистісна тривожність	0,898

П'ятий блок дослідження складався з «Опитувальника сенсу життя» (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) (Steger et al., 2006), який дозволяє оцінити наявність сенсу життя, так і процес його пошуку. Методика складається з двох підшкал — «Наявність сенсу» (Presence of Meaning) та «Пошук сенсу» (Search for Meaning), що дає змогу комплексно дослідити смисложиттєву сферу особистості. Опитувальник містить 10 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою Лайкерта. У дослідженні застосовувалася україномовна версія опитувальника. За даними авторів методики, коефіцієнт внутрішньої узгодженості становив $\alpha = 0,82$ для шкали «Наявність сенсу» та $\alpha = 0,87$ для шкали «Пошук сенсу» (Steger et al., 2006). Для перевірки надійності підшкал

MLQ у межах даного дослідження також було розраховано коефіцієнт α Кронбаха. Отримані результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники внутрішньої узгодженості підшкал MLQ

Підшкала	Cronbach's α
Наявність сенсу життя	0,860
Пошук сенсу життя	0,895

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволив здійснити всебічне дослідження страху втрачених можливостей, часової перспективи, якості життя, тривожності та смисложиттєвих орієнтацій особистості. Проведена перевірка внутрішньої узгодженості застосованих методик підтвердила їхню надійність та доцільність використання у межах даного емпіричного дослідження. Використання стандартизованих психодіагностичних інструментів забезпечило валідність отриманих результатів і створило підґрунтя для подальшого статистичного аналізу взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

2.3. Опис вибірки

У дослідженні взяла участь 101 особа віком від 18 до 68 років, що дозволило охопити різні періоди дорослого віку. Найбільшу частку вибірки становили особи віком від 26 до 35 років, тоді як найменш представленою була група респондентів віком від 46 років (див. рис. 2.1). Залучення респондентів різного віку є важливим у контексті дослідження FoMO, оскільки інтенсивність використання цифрових технологій та особливості емоційного реагування можуть відрізнятися залежно від вікового періоду.

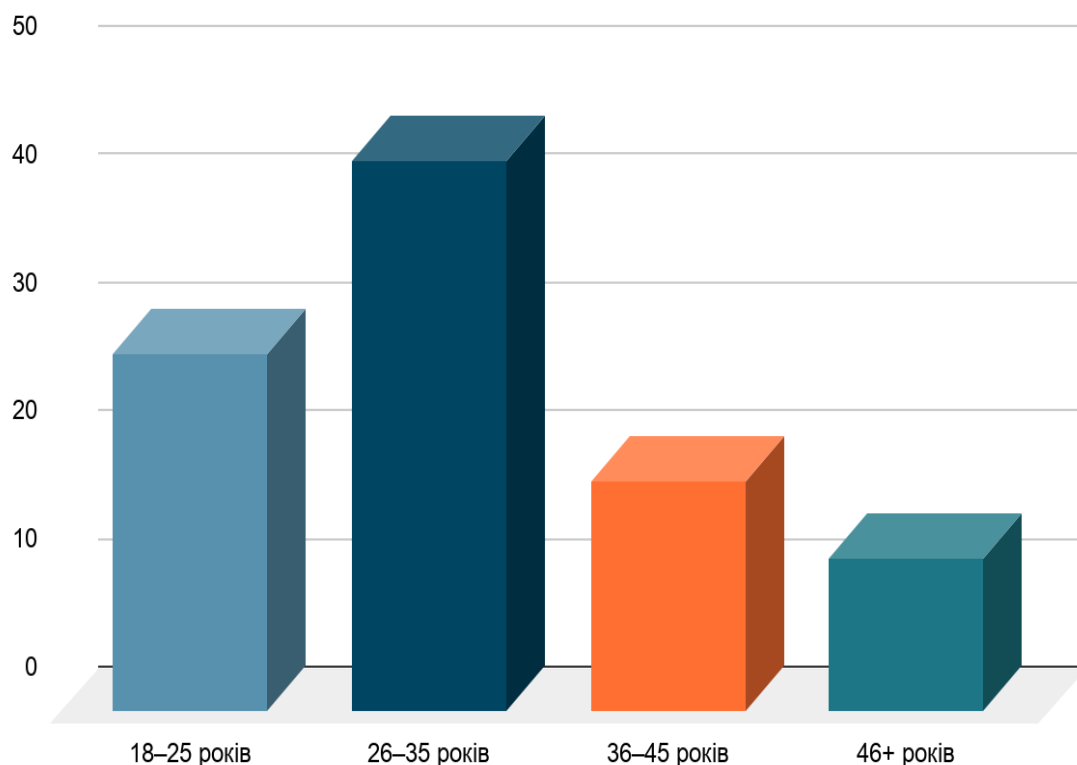


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віковими групами

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною; усі респонденти були проінформовані про мету й умови дослідження та надали інформовану згоду на участь.

Соціально-демографічний аналіз вибірки показав, що серед учасників переважали жінки, частка яких становила 72,3 %, тоді як частка чоловіків становила 26,7 %, а 1 % респондентів не зазначили стать. Щодо рівня освіти, більшість опитаних мали вищу освіту — 60 %, тоді як частка респондентів із середньою освітою становила 37 %, а з незавершеною — 3 % (див. рис. 2.2).

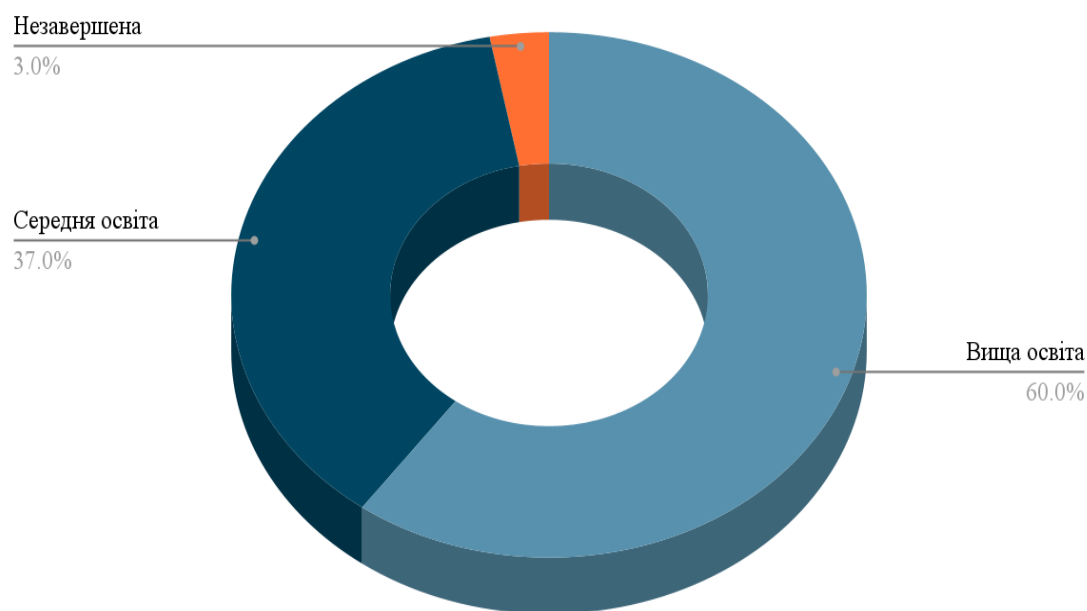


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем отриманої освіти

Важливою складовою характеристики вибірки також стали показники щодо наявності хронічних або актуальних захворювань. Аналіз відповідей респондентів засвідчив, що переважна більшість опитаних 89% зазначили їх відсутність, тоді як 11% респондентів повідомили про наявність захворювань (див. рис. 2.3). Отримані дані свідчать про те, що вибірка в цілому характеризується задовільним рівнем соматичного здоров'я, що зменшує ймовірність впливу цих чинників на результати психологічного дослідження.

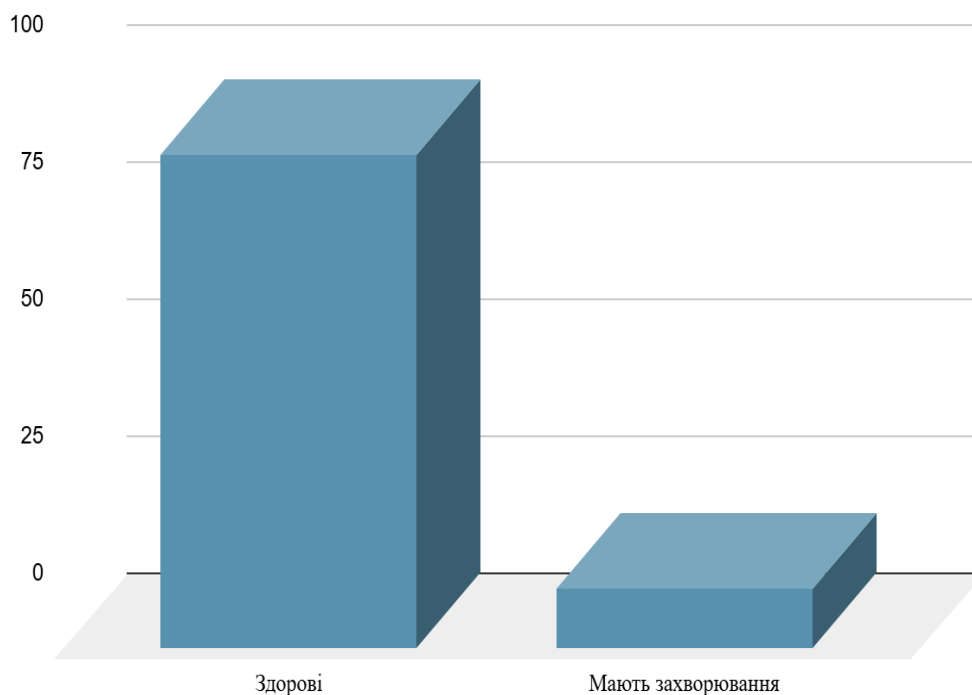


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за наявністю хронічних або актуальних захворювань

До критеріїв включення належали особи віком від 18 років незалежно від статі, рівня освіти чи соціального статусу. Додатковою умовою участі була відсутність повідомлених респондентами діагностованих психічних розладів.

Після завершення збору даних було здійснено їх первинну обробку, перевірку повноти відповідей та коректності заповнення опитувальників. Подальша математично-статистична обробка здійснювалася з використанням програмного забезпечення Jamovi. В процесі аналізу застосовувалися методи описової статистики, кореляційного аналізу, а також перевірка внутрішньої узгодженості методик за допомогою коефіцієнта α Кронбаха.

Усі зібрані дані були включені до подальшого статистичного аналізу, що дозволило здійснити комплексне дослідження взаємозв'язків між страхом втрачених можливостей, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою, якістю життя та тривожними проявами особистості.

Висновки до розділу II

У другому розділі було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження страху втрачених можливостей, часової перспективи, тривожності, смисложиттєвих орієнтацій та якості життя особистості. Відповідно до поставленої мети й завдань було визначено основні етапи проведення дослідження, описано процедуру збору емпіричних даних, а також обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування із використанням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволило комплексно дослідити особливості страху втрачених можливостей, часової перспективи, тривожності, смисложиттєвих орієнтацій та якості життя особистості. Сформована вибірка характеризувалася достатньою соціально-демографічною різноманітністю та охоплювала представників різних вікових груп дорослого віку.

У межах дослідження було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості використаних методик за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Отримані показники підтвердили достатній рівень надійності психодіагностичного інструментарію та доцільність його використання у межах даного емпіричного дослідження.

Таким чином, обраний дизайн дослідження, особливості організації збору даних та використаний комплекс психодіагностичних методик створили належне підґрунтя для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних результатів дослідження.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКІВ ТРИВОЖНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗРОБКА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Результати емпіричного дослідження страху втрачених можливостей, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи, якості життя та тривожності особистості

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз показників страху втрачених можливостей, часової перспективи, тривожності, смисложиттєвих орієнтацій та якості життя. Для опису отриманих результатів було використано методи описової статистики, зокрема аналіз середніх значень, стандартного відхилення, мінімальних та максимальних показників.

Для вивчення особливостей прояву FoMO серед респондентів було досліджено розподіл показників за відповідною шкалою. Це дозволило визначити співвідношення осіб із низьким, помірним та високим ступенем вираженості страху втрачених можливостей.

Аналіз частотного розподілу показників страху втрачених можливостей засвідчив, що переважна більшість респондентів характеризується низьким ступенем вираженості FoMO — 67,3 %. Помірний ступінь вираженості страху втрачених можливостей було виявлено у 27,7 % опитаних, тоді як високі показники FoMO зафіксовано лише у 5 % респондентів (див. рис. 3.1). Отримані результати свідчать про те, що для більшості учасників дослідження характерний відносно контрольований рівень переживань, пов'язаних зі страхом втрачених можливостей.

Перевірка внутрішньої узгодженості FoMO Scale, здійснена у межах даного дослідження, підтвердила достатній рівень надійності методики (див. підрозділ 2.2).

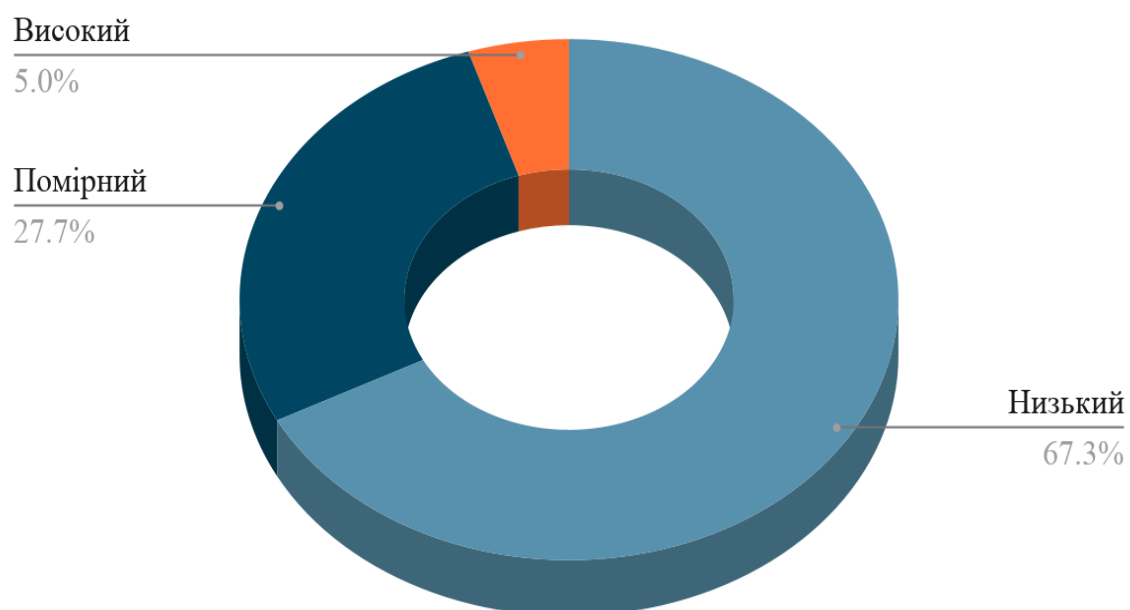


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за ступенем вираженості страху втрачених можливостей (FoMO)

З метою вивчення особливостей часової перспективи особистості було проаналізовано показники за підшкалами опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо — Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), який дозволяє дослідити специфіку сприйняття людиною власного минулого, теперішнього та майбутнього. Аналіз результатів здійснювався за п'ятьма підшкалами методики: «Негативне минуле», «Позитивне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» та «Майбутнє». Показники описової статистики за підшкалами ZTPI наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники описової статистики підшкал ZTPІ

Підшкала	M	SD	Min	Max
Негативне минуле	2,99	0,690	1,17	4,67
Позитивне минуле	3,49	0,581	1,89	4,89
Гедоністичне теперішнє	2,99	0,474	1,89	4,17
Фаталістичне теперішнє	2,94	0,572	1,40	4,40
Майбутнє	3,40	0,536	1,92	4,67

Аналіз результатів засвідчив, що найвищі середні значення були характерні для підшкал «Позитивне минуле» ($M = 3,49$; $SD = 0,581$) та «Майбутнє» ($M = 3,40$; $SD = 0,536$). Отримані показники свідчать про позитивне емоційне ставлення більшості респондентів до власного життєвого досвіду, а також орієнтацію на майбутні цілі, планування та досягнення результатів. Високі показники за шкалою «Позитивне минуле» вказують на тенденцію респондентів сприймати власне минуле як значущий і емоційно позитивний досвід, що виконує підтримувальну функцію у структурі особистості.

Достатньо високі показники за підшкалою «Майбутнє» свідчать про схильність респондентів до планування власної діяльності, орієнтацію на перспективу та здатність пов'язувати теперішню поведінку з майбутніми результатами. Така тенденція може бути пов'язана з більшою організованістю, саморегуляцією та усвідомленістю у прийнятті рішень (див. рис. 3.2).

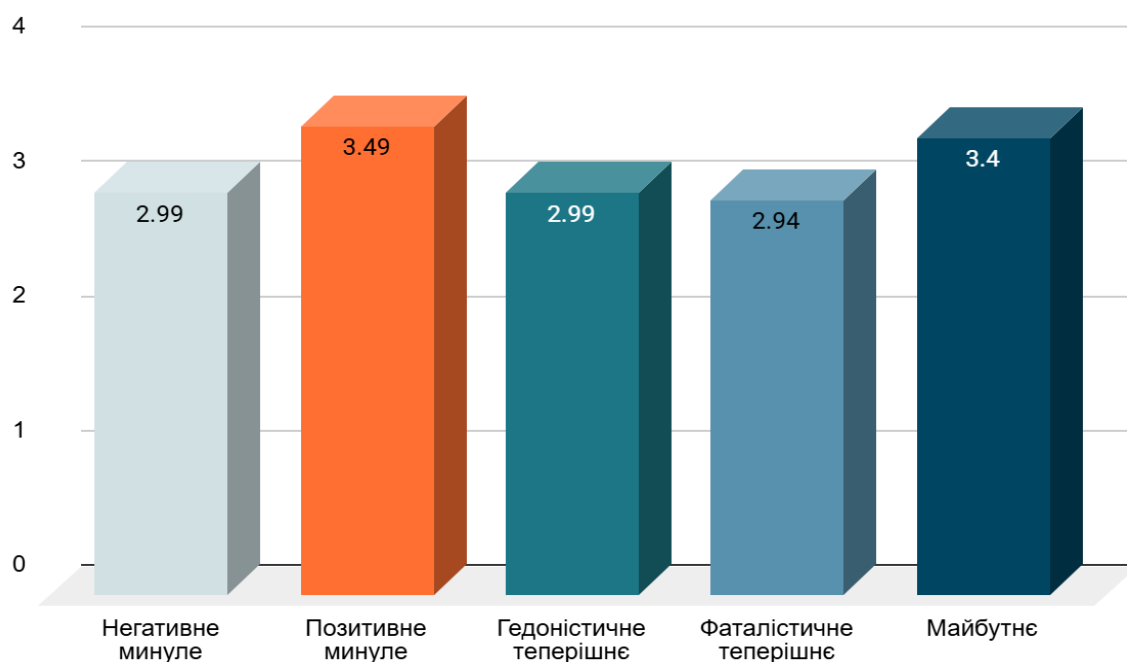


Рис. 3.2. Середні значення підшкал часової перспективи за методикою ZTPІ

Водночас середні значення за підшкалами «Негативне минуле» ($M = 2,99$; $SD = 0,690$) та «Гедоністичне теперішнє» ($M = 2,99$; $SD = 0,474$) перебували на помірному рівні. Це свідчить про відсутність вираженої фіксації респондентів на негативному життєвому досвіді, а також про помірну орієнтацію на отримання задоволення та емоційно насичене переживання теперішнього моменту.

Найнижчі показники були зафіксовані за підшкалою «Фаталістичне теперішнє» ($M = 2,94$; $SD = 0,572$), що вказує на відносно невисокий рівень фаталістичних установок та переживання безконтрольності життєвих подій серед респондентів. Загалом отримані результати свідчать про переважання у структурі часової перспективи респондентів орієнтації на позитивне сприйняття минулого та майбутнього, попри складний соціально-психологічний контекст, пов'язаний з умовами воєнного часу.

Наступним етапом емпіричного аналізу стало дослідження показників якості життя респондентів за допомогою опитувальника WHOQOL-BREF,

розробленого Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Методика спрямована на дослідження суб'єктивної оцінки якості життя у фізичному, психологічному та соціальному аспектах, а також у сфері навколишнього середовища. Показники описової статистики за шкалами WHOQOL-BREF наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники описової статистики сфер WHOQOL-BREF

Сфера	M	SD	Min	Max
Фізичне благополуччя	3,63	0,509	2,57	4,86
Психологічне благополуччя	3,30	0,590	1,83	4,67
Соціальна сфера	3,54	0,777	1,00	5,00
Сфера навколишнього середовища	3,31	0,526	1,88	4,50

Аналіз показників якості життя засвідчив, що найвищі середні значення були характерні для показників фізичного благополуччя ($M = 3,63$; $SD = 0,509$) та соціального благополуччя ($M = 3,54$; $SD = 0,777$). Це свідчить про відносно позитивну суб'єктивну оцінку респондентами власного фізичного самопочуття, рівня повсякденної активності та якості міжособистісної взаємодії.

Достатньо високі показники соціального благополуччя вказують на важливу роль соціальної підтримки, емоційної близькості та підтримання міжособистісних контактів у житті респондентів. Соціальні зв'язки можуть виступати одним із важливих психологічних ресурсів в умовах підвищеного емоційного навантаження та соціальної нестабільності.

Нижчі середні значення були характерні для показників психологічного благополуччя ($M = 3,30$; $SD = 0,590$) та сфери навколишнього середовища ($M = 3,31$; $SD = 0,526$). Це може відображати більшу вразливість психологічного

стану респондентів, а також вплив актуальних соціальних умов на суб'єктивне відчуття стабільності, безпеки та життєвого комфорту.

Отримані результати можуть бути пов'язані з впливом воєнного контексту, який супроводжується хронічним стресом, емоційною напругою, переживанням небезпеки та порушенням відчуття стабільності й контролю над власним життям. Водночас відносно вищі показники соціального благополуччя свідчать про компенсаторну роль міжособистісної підтримки та соціальних зв'язків у процесі адаптації до складних життєвих обставин.

Для дослідження особливостей тривожних проявів особистості було проаналізовано показники ситуативної та особистісної тривожності за методикою STAI (State-Trait Anxiety Inventory) Ч. Спілбергера. Методика дозволяє оцінити як актуальний емоційний стан особистості, пов'язаний із переживанням тривоги у конкретний момент часу, так і стійку схильність до тривожного реагування як індивідуально-психологічної характеристики. Показники описової статистики за шкалами STAI наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники описової статистики шкал ситуативної та особистісної тривожності за методикою STAI

Шкала	M	SD	Min	Max
Ситуативна тривожність	46,8	10,8	27	75
Особистісна тривожність	47,2	8,73	26	69

Результати дослідження засвідчили високі показники ситуативної ($M = 46,8$; $SD = 10,8$) та особистісної тривожності ($M = 47,2$; $SD = 8,73$). Отримані дані свідчать про виражені тривожні переживання у респондентів, підвищену емоційну напруженість та схильність до сприйняття різних життєвих ситуацій як потенційно загрозливих.

Аналіз розподілу рівнів ситуативної тривожності засвідчив переважання респондентів із високим рівнем тривожності — 54,5 %. Помірний рівень ситуативної тривожності було виявлено у 39,6 % опитаних, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 5,9 % респондентів (див. рис. 3.4).

Отримані результати свідчать про значний вплив актуального соціально-психологічного контексту на емоційний стан респондентів. Високий рівень ситуативної тривожності пов'язаний із переживанням невизначеності, емоційної напруги та необхідністю постійної адаптації до умов воєнного часу.

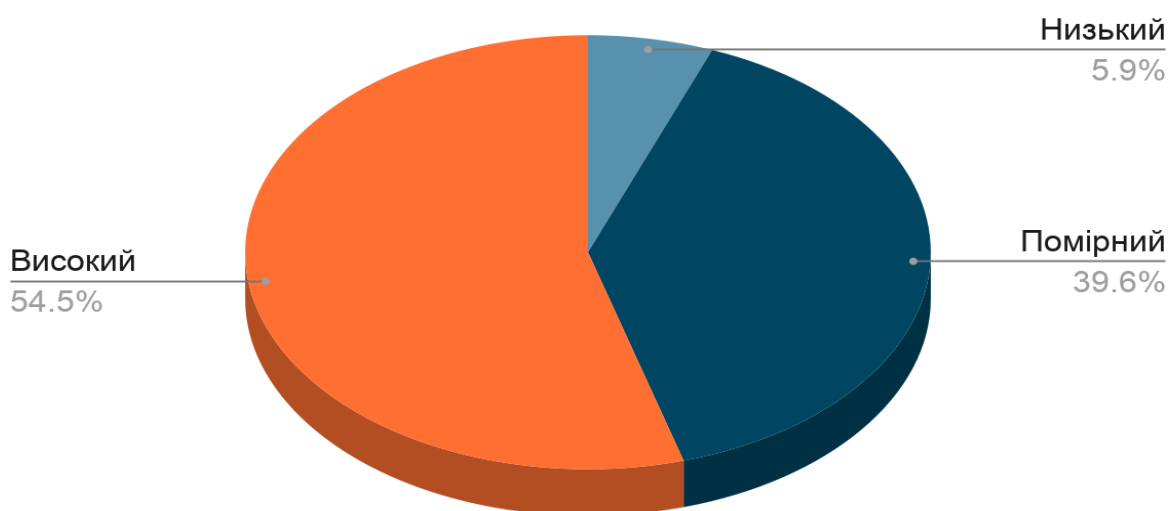


Рис. 3.4. Розподіл рівнів ситуативної тривожності серед респондентів

Аналіз рівнів особистісної тривожності також засвідчив переважання респондентів із високим рівнем тривожності — 56,4 %. Помірний рівень особистісної тривожності було виявлено у 41,6 % респондентів, тоді як низький рівень спостерігався лише у 2 % опитаних (див. рис. 3.5).

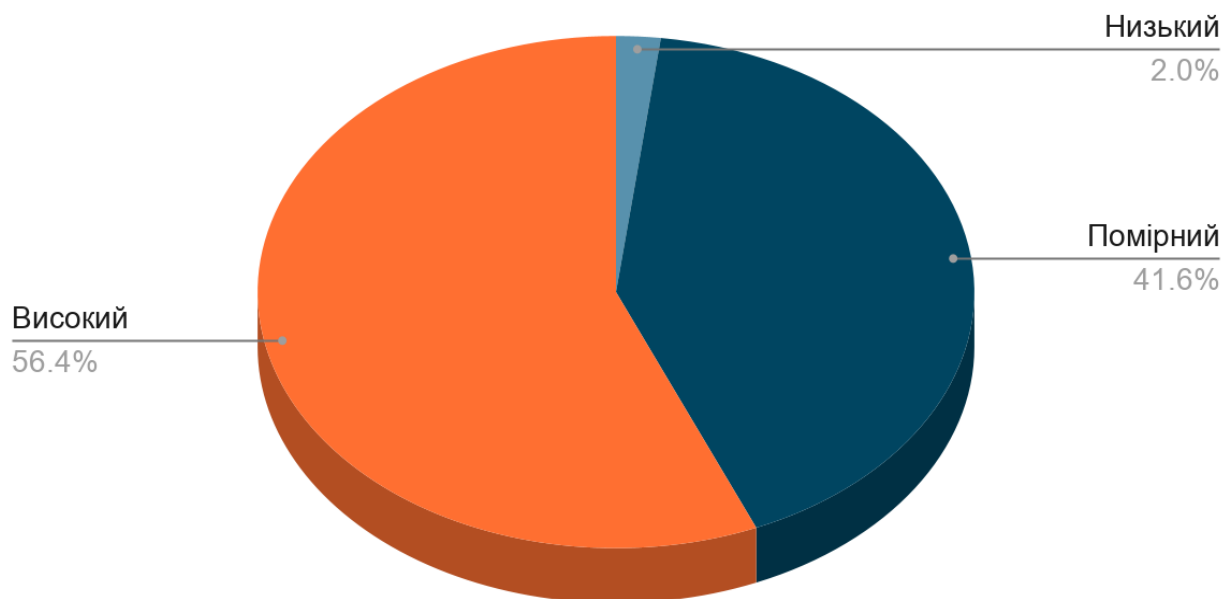


Рис. 3.5. Розподіл рівнів особистісної тривожності серед респондентів

Переважання високих показників особистісної тривожності свідчить про схильність респондентів до стійкого переживання тривоги, підвищеної емоційної чутливості та напруженого сприйняття життєвих ситуацій. Отримані результати загалом підтверджують високий рівень тривожних проявів у досліджуваній вибірці та актуальність подальшого аналізу психологічних чинників, пов'язаних із переживанням тривожності.

Наступним етапом емпіричного аналізу стало дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій респондентів за допомогою методики MLQ (Meaning in Life Questionnaire) М. Стігера. Методика дозволяє дослідити два аспекти смисложиттєвих орієнтацій особистості: наявність сенсу життя та пошук сенсу життя. Показники описової статистики за підшкалами MLQ наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Показники описової статистики підшкал смисложиттєвих орієнтацій
за методикою MLQ**

Підшкала	M	SD	Min	Max
Наявність сенсу життя	4,34	1,50	1,00	7,00
Пошук сенсу життя	4,38	1,59	1,00	7,00

Аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій показав, що середні значення за підшкалами «Наявність сенсу життя» ($M = 4,34$; $SD = 1,50$) та «Пошук сенсу життя» ($M = 4,38$; $SD = 1,59$) були близькими між собою. Це свідчить про поєднання у респондентів відчуття осмисленості власного життя з одночасним прагненням до подальшого пошуку життєвих цілей, цінностей та внутрішніх орієнтирів.

Дещо вищі показники за підшкалою «Пошук сенсу життя» свідчать про актуалізацію процесів переосмислення життєвого досвіду, пошуку особистісних ресурсів та прагнення до знаходження нових життєвих сенсів. Така тенденція може бути пов'язана з умовами соціальної нестабільності, високим рівнем невизначеності та впливом воєнного контексту на систему цінностей і життєвих пріоритетів особистості.

Водночас близькі показники обох підшкал свідчать про збереження у респондентів внутрішніх смисложиттєвих орієнтирів, прагнення підтримувати психологічну цілісність та суб'єктивне відчуття осмисленості життя навіть в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили виявити особливості прояву страху втрачених можливостей, часової перспективи, тривожності, смисложиттєвих орієнтацій та якості життя респондентів. Отримані дані свідчать про переважання високого рівня тривожності,

орієнтацію респондентів на позитивне сприйняття минулого та майбутнього, а також актуалізацію процесів пошуку життєвого сенсу в умовах соціальної нестабільності та воєнного контексту.

Водночас результати дослідження вказують на важливу роль соціальної підтримки, міжособистісних зв'язків та внутрішніх смисложиттєвих орієнтирів як психологічних ресурсів адаптації до складних життєвих обставин. Отримані показники стали основою для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

Аналіз кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками

З метою виявлення взаємозв'язків між страхом втрачених можливостей, особливостями часової перспективи, тривожністю, якістю життя та смисложиттєвими орієнтаціями було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Це дало змогу встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними психологічними показниками та визначити особливості їх взаємного співвідношення.

Результати аналізу взаємозв'язків між показниками страху втрачених можливостей та часової перспективи наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки між показниками FoMO та часової перспективи

Показники	r	p
FoMO – Негативне минуле	0,261**	0,008
FoMO – Фаталістичне теперішнє	0,201*	0,044

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між показником страху втрачених можливостей та окремими компонентами часової перспективи. Зокрема, було виявлено позитивний зв'язок між FoMO та підшкалою «Негативне минуле» ($r =$

0,261; $p = 0,008$). Це свідчить про те, що зі зростанням страху втрачених можливостей посилюється схильність респондентів до негативного сприйняття власного життєвого досвіду, фіксації на неприємних подіях минулого та переживання незадоволеності попереднім досвідом.

Крім того, встановлено позитивний зв'язок між FoMO та підшкалою «Фаталістичне теперішнє» ($r = 0,201$; $p = 0,044$). Отримані дані вказують на те, що вищий рівень страху втрачених можливостей може супроводжуватися переживанням безконтрольності життєвих подій, невпевненістю у власному впливі на подальший розвиток ситуацій та схильністю сприймати зовнішні обставини як визначальні у власному житті. Результати аналізу взаємозв'язків між показниками FoMO та тривожності представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Кореляційні зв'язки між FoMO та показниками тривожності

Показники	r	p
FoMO – Особистісна тривожність	0,273**	0,006

Примітка. ** $p \leq 0,01$.

Було встановлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем страху втрачених можливостей та особистісною тривожністю ($r = 0,273$; $p = 0,006$). Це свідчить про те, що страх втратити важливі події, можливості чи соціальні взаємодії супроводжується підвищеним рівнем стійкої тривожності, емоційної напруженості та схильністю до тривожного реагування. Отримані результати також можуть вказувати на підвищену чутливість осіб із вираженим FoMO до соціального порівняння та переживання недостатньої включеності у значущі події соціального середовища. Кореляційні зв'язки між показниками часової перспективи та тривожності наведено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між показниками часової перспективи та тривожності

Показники	r	p
Негативне минуле – Ситуативна тривожність	0,463***	<0,001
Негативне минуле – Особистісна тривожність	0,583***	<0,001
Фаталістичне теперішнє – Майбутнє	-0,284**	0,004

Примітка. ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність виражених позитивних зв'язків між показником «Негативне минуле» та ситуативною ($r = 0,463$; $p < 0,001$) і особистісною тривожністю ($r = 0,583$; $p < 0,001$). Отримані дані свідчать про те, що схильність особистості концентруватися на негативних подіях минулого, переживати розчарування або незадоволеність власним життєвим досвідом супроводжується підвищенням рівня тривожності та емоційної напруженості.

Крім того, було встановлено статистично значущий негативний зв'язок між підшкалами «Фаталістичне теперішнє» та «Майбутнє» ($r = -0,284$; $p = 0,004$). Це може свідчити про те, що переживання безконтрольності життєвих подій та переконаність у неможливості впливати на власне життя супроводжується зниженням орієнтації на майбутнє, здатності до планування та постановки життєвих цілей.

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та якості життя представлені в таблиці 3.8.

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та якості життя

Показники	r	p
Ситуативна тривожність – Фізичне благополуччя	-0,506***	<0,001
Ситуативна тривожність – Психологічне благополуччя	-0,535***	<0,001
Ситуативна тривожність – Соціальне благополуччя	-0,348***	<0,001
Ситуативна тривожність – Сфера навколишнього середовища	-0,430***	<0,001
Особистісна тривожність – Фізичне благополуччя	-0,504***	<0,001
Особистісна тривожність – Психологічне благополуччя	-0,626***	<0,001
Особистісна тривожність – Соціальне благополуччя	-0,298**	0,002
Особистісна тривожність – Сфера навколишнього середовища	-0,362***	<0,001

Примітка. ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Найбільш виражені взаємозв'язки були виявлені між показниками тривожності та якості життя. Ситуативна тривожність продемонструвала негативні кореляційні зв'язки з фізичним, психологічним і соціальним благополуччям, а також зі сферою навколишнього середовища. Подібні тенденції були встановлені й щодо особистісної тривожності.

Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням суб'єктивної оцінки якості життя, психологічного комфорту та загального благополуччя особистості. Найбільш виражений негативний зв'язок було зафіксовано між особистісною тривожністю та психологічним благополуччям ($r = -0,626$; $p < 0,001$), що може вказувати на особливу вразливість емоційної сфери особистості в умовах хронічної тривоги.

Результати аналізу взаємозв'язків між смисложиттєвими орієнтаціями, тривожністю та показниками якості життя наведено в таблиці 3.9.

**Кореляційні зв'язки між смисложиттєвими орієнтаціями,
тривожністю та показниками якості життя**

Показники	r	p
Наявність сенсу життя – Майбутнє	0,379***	<0,001
Наявність сенсу життя – Психологічне благополуччя	0,561***	<0,001
Наявність сенсу життя – Соціальне благополуччя	0,235*	0,018
Наявність сенсу життя – Ситуативна тривожність	-0,334***	<0,001
Наявність сенсу життя – Особистісна тривожність	-0,478***	<0,001
Пошук сенсу життя – Гедоністичне теперішнє	0,290**	0,003
Пошук сенсу життя – Ситуативна тривожність	0,216*	0,030
Пошук сенсу життя – Особистісна тривожність	0,218*	0,029

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Аналіз взаємозв'язків між смисложиттєвими орієнтаціями та іншими психологічними показниками дозволив виявити низку важливих закономірностей. Зокрема, показник «Наявність сенсу життя» позитивно корелював із підшкалою «Майбутнє», психологічним та соціальним благополуччям. Це свідчить про те, що відчуття осмисленості життя пов'язане з орієнтацією на майбутнє, вищим рівнем психологічного благополуччя та позитивною оцінкою міжособистісної взаємодії.

Водночас було виявлено негативні зв'язки між показником «Наявність сенсу життя» та ситуативною й особистісною тривожністю. Отримані результати дають підстави припустити, що наявність життєвих цілей, внутрішніх цінностей та суб'єктивного відчуття осмисленості життя може виступати важливим психологічним ресурсом зниження тривожності та емоційної напруженості.

Крім того, показник «Пошук сенсу життя» продемонстрував позитивні зв'язки з підшкалою «Гедоністичне теперішнє», а також із ситуативною та особистісною тривожністю. Це може свідчити про те, що активний процес пошуку життєвих смислів супроводжується емоційною напруженістю, внутрішньою невизначеністю та прагненням до отримання емоційно насиченого досвіду.

Для більш наочного представлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками було побудовано теплову карту кореляцій (див. рис. 3.6). Візуалізація результатів дає змогу більш чітко простежити особливості взаємозв'язків між показниками страху втрачених можливостей, часової перспективи, тривожності, психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2	0.261													
3	0.164	0.327												
4	-0.165	-0.049	-0.071											
5	-0.016	-0.157	0.207	0.1										
6	0.201	0.408	0.598	-0.284	0.085									
7	-0.155	-0.26	-0.18	0.127	0.06	-0.089								
8	-0.05	-0.494	0.092	0.142	0.139	0.004	0.395							
9	-0.059	-0.278	0.109	0.111	0.078	0.058	0.223	0.357						
10	-0.023	-0.308	-0.089	0.097	0.195	-0.242	0.555	0.372	0.366					
11	0.177	0.463	0.097	-0.008	0.019	0.134	-0.506	-0.535	-0.348	-0.43				
12	0.273	0.583	0.181	-0.16	0.031	0.135	-0.504	-0.626	-0.298	-0.362	0.764			
13	-0.177	-0.292	0.037	0.379	0.054	-0.134	0.185	0.561	0.235	0.179	-0.334	-0.478		
14	0.063	0.211	0.29	0.103	0.103	0.142	-0.216	-0.099	-0.066	-0.094	0.216	0.218	0.091	

Рис. 3.6. Теплова карта кореляційних зв'язків між досліджуваними психологічними показниками

Примітка.

1 — FoMO; 2 — минуле негативне; 3 — гедоністичне теперішнє; 4 — майбутнє; 5 — минуле позитивне; 6 — фаталістичне теперішнє; 7 — фізичне благополуччя; 8 — психологічне благополуччя; 9 — соціальне благополуччя; 10 — середовище; 11 — ситуативна тривожність; 12 — особистісна тривожність; 13 — наявність сенсу життя; 14 — пошук сенсу життя.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволили встановити наявність численних статистично значущих взаємозв'язків між страхом втрачених можливостей, часовою перспективою, тривожністю, якістю життя та смисложиттєвими орієнтаціями особистості. Отримані дані свідчать про важливу роль негативного сприйняття минулого, фаталістичних установок, зниження психологічного благополуччя та недостатньої осмисленості життя у формуванні тривожних проявів особистості.

Водночас орієнтація на майбутнє, наявність життєвого сенсу та вищий рівень психологічного благополуччя можуть виступати важливими психологічними ресурсами зниження тривожності та підтримання емоційної стабільності особистості в умовах соціальної нестабільності та воєнного контексту.

3.2. Психологічна інтерпретація результатів кореляційного та регресійного аналізу

З метою визначення психологічних чинників, що найбільшою мірою пов'язані з проявами особистісної тривожності, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Як залежну змінну було використано показник особистісної тривожності, а як предиктори — страх втрачених можливостей, окремі компоненти часової перспективи, психологічне благополуччя та наявність сенсу життя. Результати оцінки загальної якості регресійної моделі наведено в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Показники якості регресійної моделі прогнозування особистісної тривожності

Модель	R	R ²	Скоригований R ²
1	0,731	0,535	0,505

Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень пояснювальної здатності побудованої моделі. Зокрема, значення коефіцієнта детермінації ($R^2 = 0,535$) вказує на те, що включені до моделі психологічні показники пояснюють 53,5 % варіативності особистісної тривожності респондентів. Це свідчить про суттєвий внесок досліджуваних психологічних характеристик у формування тривожних проявів особистості.

Результати аналізу регресійних коефіцієнтів наведено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Регресійні коефіцієнти психологічних предикторів особистісної тривожності

Предиктор	B	SE	t	p	β
FoMO	0,181	0,092	1,955	0,054	0,147
Негативне минуле	4,408	1,214	3,630	<0,001	0,349
Фаталістичне теперішнє	-0,972	1,296	-0,750	0,455	-0,064
Майбутнє	-0,481	1,311	-0,367	0,714	-0,030
Психологічне благополуччя	-5,321	1,472	-3,616	<0,001	-0,360
Наявність сенсу життя	-0,851	0,538	-1,582	0,117	-0,146

Примітка. B — нестандартизований регресійний коефіцієнт; β — стандартизований регресійний коефіцієнт.

Аналіз результатів регресійного аналізу дозволив встановити, що статистично значущими предикторами особистісної тривожності виступили показники «Негативне минуле» та «Психологічне благополуччя».

Зокрема, показник «Негативне минуле» продемонстрував позитивний статистично значущий вплив на рівень особистісної тривожності ($\beta = 0,349$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що схильність особистості до фіксації на

негативному життєвому досвіді, переживанні розчарувань та негативному емоційному сприйнятті минулого супроводжується підвищенням рівня тривожності. Отримані результати вказують на важливу роль негативних когнітивно-емоційних установок щодо власного минулого у формуванні стійких тривожних проявів особистості.

Водночас психологічне благополуччя виявило статистично значущий негативний вплив на особистісну тривожність ($\beta = -0,360$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що вищий рівень психологічного благополуччя, емоційної стабільності, задоволеності життям та внутрішнього психологічного комфорту пов'язаний зі зниженням рівня тривожності. Таким чином, психологічне благополуччя може виступати важливим ресурсом емоційної адаптації та психологічної стійкості особистості.

Показник страху втрачених можливостей продемонстрував тенденцію до статистичної значущості ($p = 0,054$), однак його вплив не досяг встановленого рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що FoMO має опосередкований характер впливу на тривожність та пов'язаний із іншими психологічними чинниками, зокрема особливостями часової перспективи та психологічного благополуччя.

Інші показники — «Фаталістичне теперішнє», «Майбутнє» та «Наявність сенсу життя» — не продемонстрували статистично значущого внеску в прогнозування особистісної тривожності у межах побудованої регресійної моделі.

Таким чином, результати регресійного аналізу дозволили встановити, що найбільш вагомими психологічними предикторами особистісної тривожності виступають негативне сприйняття минулого та зниження психологічного благополуччя. Отримані результати підтверджують важливу роль когнітивно-емоційного ставлення до власного життєвого досвіду та суб'єктивного психологічного комфорту у формуванні тривожних проявів особистості. Виявлені закономірності доцільно враховувати під час розробки

психокорекційних і тренінгових програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості особистості.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити психологічні особливості тривожних проявів особистості та визначити чинники, пов'язані з їх формуванням у сучасних соціально-психологічних умовах. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що тривожність має багатофакторний характер і пов'язана з особливостями часової перспективи, рівнем психологічного благополуччя, смисложиттєвими орієнтаціями та переживанням страху втрачених можливостей.

Результати дослідження показали, що переважна більшість респондентів характеризується низьким рівнем вираженості страху втрачених можливостей. Водночас було встановлено статистично значущі взаємозв'язки FoMO з окремими психологічними характеристиками. Зокрема, страх втрачених можливостей позитивно корелював із негативним сприйняттям минулого, фаталістичним ставленням до теперішнього та особистісною тривожністю. Отримані результати дозволяють припустити, що навіть помірний рівень FoMO може супроводжуватися підвищеною емоційною напруженістю, переживанням невпевненості та схильністю до негативного оцінювання власного життєвого досвіду.

Отримані дані частково підтвердили припущення щодо ролі страху втрачених можливостей у формуванні тривожних проявів особистості. Хоча FoMO не виступив самостійним статистично значущим предиктором тривожності у регресійній моделі, встановлені кореляційні зв'язки вказують на його опосередкований вплив через інші психологічні характеристики, зокрема особливості часової перспективи та психологічного благополуччя.

Важливе значення для розуміння механізмів формування тривожності мають результати, пов'язані з часовою перспективою особистості. Було встановлено, що негативне сприйняття минулого тісно пов'язане як із ситуативною, так і з особистісною тривожністю. Фіксація на негативному життєвому досвіді, переживання розчарувань та схильність до негативної

оцінки минулих подій можуть посилювати емоційну напруженість і сприяти формуванню стійких тривожних переживань.

Крім того, негативний зв'язок між фаталістичним ставленням до теперішнього та орієнтацією на майбутнє дозволяє припустити, що переживання безконтрольності життєвих обставин супроводжується зниженням здатності до планування, постановки життєвих цілей та усвідомлення власних перспектив. Подібні особливості часової перспективи можуть негативно впливати на психологічну адаптацію особистості та сприяти підвищенню рівня тривожності.

Результати дослідження також засвідчили наявність виражених негативних взаємозв'язків між тривожністю та показниками якості життя. Підвищення рівня ситуативної та особистісної тривожності супроводжувалося зниженням фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Найбільш тісний негативний зв'язок було встановлено між особистісною тривожністю та психологічним благополуччям, що вказує на важливу роль внутрішнього психологічного комфорту та емоційної стабільності у підтриманні психічного здоров'я особистості.

Особливу увагу привертають результати, пов'язані зі смисложиттєвими орієнтаціями. Було встановлено, що наявність сенсу життя пов'язана з нижчим рівнем тривожності, вищими показниками психологічного благополуччя та орієнтацією на майбутнє. Це дозволяє розглядати усвідомлення життєвих цілей, цінностей і внутрішніх орієнтирів як важливий психологічний ресурс подолання емоційної напруженості та підтримання психологічної стійкості особистості.

Водночас процес активного пошуку сенсу життя продемонстрував позитивні зв'язки з тривожністю. Це може свідчити про те, що переосмислення життєвого досвіду та пошук нових життєвих орієнтирів нерідко супроводжуються внутрішньою невизначеністю, емоційною напругою та переживанням психологічної нестабільності.

Результати регресійного аналізу дозволили визначити найбільш вагомі психологічні предиктори особистісної тривожності. Встановлено, що основний внесок у прогнозування тривожних проявів здійснюють негативне сприйняття минулого та зниження психологічного благополуччя. Це підтверджує важливу роль когнітивно-емоційного ставлення особистості до власного життєвого досвіду та суб'єктивного психологічного комфорту у формуванні тривожності.

Таким чином, результати проведеного дослідження загалом підтвердили припущення щодо взаємозв'язку страху втрачених можливостей, часової перспективи, смисложиттєвих орієнтацій та тривожних проявів особистості. Встановлені закономірності свідчать про те, що підвищений рівень тривожності пов'язаний із негативним сприйняттям минулого, зниженням психологічного благополуччя, недостатньою осмисленістю життя та переживанням безконтрольності життєвих подій. Водночас орієнтація на майбутнє, наявність життєвого сенсу та психологічне благополуччя можуть виступати важливими внутрішніми ресурсами психологічної адаптації особистості.

Отримані результати стали підґрунтям для розробки програми психологічного тренінгу, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування більш адаптивної часової перспективи та посилення смисложиттєвих ресурсів особистості.

3.3. Програма психологічного тренінгу зі зниження тривожних проявів особистості та розвитку психологічних ресурсів особистості в умовах соціальної невизначеності та воєнного стресу

Повномасштабна війна Росії проти України стала потужним психотравмувальним фактором, який суттєво вплинув на психоемоційний стан населення. Постійна небезпека, невизначеність майбутнього, загроза життю, вимушена адаптація до нових умов, інформаційне перевантаження та тривалий стрес спричинили значне зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та психологічної дезадаптації. Особливістю сучасної війни є не лише фізична

загроза, а й безперервний інформаційний вплив, який підтримується цифровими технологіями, соціальними мережами та медіапростором.

На відміну від воєн попередніх десятиліть, сучасна людина перебуває у стані постійного контакту з травматичним контентом через Telegram-канали, соціальні мережі, відеоплатформи та новинні ресурси. Навіть особи, які не перебувають безпосередньо в зоні бойових дій, щоденно стикаються з повідомленнями про обстріли, загибель людей, руйнування та небезпеку. У результаті формується ефект безперервної психологічної присутності у травматичному просторі, що підтримує стан хронічної напруги, гіперпильності та емоційного виснаження.

Сучасні дослідження підтверджують значний вплив війни на психічне здоров'я населення. Зокрема, у дослідженні Р. Rzońca та співавторів (2024), проведеному серед українських цивільних медиків через шість місяців після початку повномасштабного вторгнення, було виявлено високі показники тривожності, депресії та посттравматичних симптомів. Автори зазначають, що навіть професійно підготовлені фахівці в умовах тривалого воєнного стресу демонструють значне психологічне виснаження, високий рівень тривоги та порушення психоемоційного функціонування. Дослідники наголошують на необхідності систематичного моніторингу психічного стану та впровадження психологічних програм підтримки.

Подібні результати отримали також А. Kurarov та співавтори (2023), які досліджували рівень стресу, тривожності та депресії серед українців через шість місяців після початку війни. Автори встановили, що значна частина населення демонструє симптоми емоційного виснаження, хронічного стресу та підвищеної тривожності. Особливо вразливими виявилися особи з низьким рівнем психологічних ресурсів, недостатньою соціальною підтримкою та високим рівнем невизначеності щодо майбутнього.

Результати проведеного емпіричного дослідження також засвідчили високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у значної частини респондентів. Особистісна тривожність при цьому виявилася більш вираженою,

що свідчить не лише про реакцію на актуальні стресові події, а й про формування стійкої схильності до переживання тривоги. Це дозволяє припустити, що тривожність у сучасних умовах набуває хронічного характеру та підтримується не лише зовнішніми стресовими факторами, а й певними когнітивними установками та психологічними механізмами.

У межах проведеного дослідження було виявлено взаємозв'язок між високим рівнем тривожності та негативним сприйняттям минулого, фаталістичним ставленням до теперішнього, підвищеним рівнем FoMO та зниженим психологічним благополуччям. Це свідчить про те, що переживання тривоги пов'язане не лише із самою ситуацією війни, а й зі способом інтерпретації власного досвіду, сприйняттям майбутнього та відчуттям контролю над власним життям.

Особливо значущим виявився зв'язок між особистісною тривожністю та негативним минулим. Особи, схильні фокусуватися на негативних подіях, втратах та травматичному досвіді, демонстрували вищий рівень тривожності та емоційного напруження. Отримані результати узгоджуються з теорією часової перспективи Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, відповідно до якої домінування негативного минулого пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя, песимістичним баченням майбутнього та підвищенням емоційної дезадаптації (Zimbardo & Boyd, 1999).

Крім того, результати дослідження показали значущий зв'язок між тривожністю та фаталістичним теперішнім. Це свідчить про переживання безсилля, втрати контролю над ситуацією та переконання у неможливості впливати на власне життя. Подібні когнітивні установки є характерними для осіб, які тривалий час перебувають в умовах хронічного стресу та невизначеності.

Відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури, одним із ключових чинників психологічної стійкості є самоефективність — віра людини у власну здатність справлятися зі складними ситуаціями та впливати на події власного життя (Bandura, 1997). Особи з високим рівнем самоефективності

менш схильні сприймати складні ситуації як неконтрольовану загрозу, демонструють кращу емоційну саморегуляцію та швидше адаптуються до стресових умов.

Хоча безпосередньо рівень самоефективності у дослідженні не вимірювався, отримані результати щодо високої тривожності, фаталістичного ставлення до теперішнього та зниженого психологічного благополуччя свідчать про ймовірний дефіцит суб'єктивного відчуття контролю та впевненості у власних можливостях. Саме тому одним із ключових компонентів тренінгової програми визначено розвиток самоефективності як важливого психологічного ресурсу.

Необхідність розвитку самоефективності підтверджується сучасними науковими дослідженнями. Так, Greenglass та співавтори (2024) встановили, що високий рівень самоефективності виступає захисним фактором у ситуаціях інформаційного стресу, пов'язаного з війною в Україні. Особи з вищою вірою у власні можливості демонстрували нижчий рівень тривожності навіть за умов постійного контакту з тривожним медіаконтентом.

Особливістю сучасної повномасштабної війни є також надмірне інформаційне навантаження та постійне перебування людини у тривожному медіапросторі. Отримані результати щодо взаємозв'язку тривожності та FoMO свідчать про те, що страх пропустити важливу інформацію або соціальну взаємодію може виступати одним із механізмів підтримання емоційної напруги.

Респонденти з вищим рівнем FoMO демонстрували також вищий рівень тривожності та психологічного виснаження. Це можна пояснити постійною потребою контролювати новинний простір, перевіряти повідомлення, моніторити сигнали небезпеки та перебувати у стані інформаційної готовності.

Доцільність включення до тренінгової програми компонентів, спрямованих на розвиток інформаційної гігієни та емоційної саморегуляції, підтверджується сучасними науковими дослідженнями. Зокрема, у дослідженнях серед студентської молоді за межами України було встановлено, що частий перегляд новин про війну та постійне споживання воєнного

медіаконтенту пов'язані зі зростанням рівня тривожності, емоційного виснаження та погіршенням психологічного самопочуття. Автори зазначають, що надмірна включеність у новинний простір підтримує стан гіперпильності та ускладнює психологічне відновлення.

Сучасні дослідження також показують, що тривалий вплив воєнного стресу формує стійкий стан емоційної напруги та очікування небезпеки навіть після завершення безпосередньої травматичної ситуації (Javanbakht, 2022). Людина постійно перебуває у стані психофізіологічної мобілізації, що підтримує тривожність, порушення сну, труднощі концентрації уваги та емоційне виснаження.

У зв'язку з цим до структури тренінгової програми було включено вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, стабілізацію психоемоційного стану, формування навичок усвідомленого користування інформаційним простором та зниження залежності від постійного моніторингу новин. Особливе значення при цьому має розвиток внутрішнього локусу контролю та самоефективності, оскільки саме вони сприяють зниженню емоційної вразливості до інформаційного перевантаження.

Важливим результатом проведеного дослідження стало також виявлення негативного зв'язку між психологічним благополуччям та рівнем тривожності. Особи з нижчим рівнем психологічного благополуччя демонстрували значно вищий рівень емоційної напруги, невпевненості та психологічного виснаження. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя виступає важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує емоційну стабільність та адаптивність особистості.

Отримані результати узгоджуються з концепцією К. Ріфф, відповідно до якої психологічне благополуччя включає самоприйняття, автономію, позитивні взаємини, життєві цілі та відчуття компетентності (Ryff, 2014). Зниження цих компонентів пов'язане зі зростанням емоційної нестабільності та тривожності.

Саме тому тренінгова програма була спрямована не лише на зниження симптомів тривожності, а й на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів

особистості — самоефективності, емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, адаптивної часової перспективи та психологічного благополуччя.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують необхідність комплексної психологічної підтримки осіб, які живуть в умовах повномасштабної війни. Отримані дані свідчать про потребу у розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію, емоційну стійкість та здатність ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу й невизначеності. Особливого значення у цьому контексті набуває самоефективність як один із ключових чинників психологічної стійкості та адаптації до психотравмувальних умов. Саме тому розробка та впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток самоефективності, емоційної саморегуляції та стресостійкості, є своєчасною, науково обґрунтованою та практично необхідною.

Метою тренінгової програми є розвиток самоефективності, психологічної стійкості та навичок емоційної саморегуляції в осіб, які проживають в умовах повномасштабної війни, з метою зниження рівня тривожності, підвищення адаптаційних можливостей і покращення психологічного благополуччя.

Теоретичною основою тренінгу стали trauma-informed підходи, положення когнітивно-поведінкової терапії, сучасні дослідження psychological resilience, а також концепція самоефективності у межах соціально-когнітивного підходу. Програма також враховує сучасні наукові дані щодо емоційної саморегуляції, адаптації до хронічного стресу та психологічної підтримки осіб, які переживають психотравмувальні події в умовах війни.

Основними завданнями тренінгу є:

- розвиток самоефективності та впевненості у власних можливостях;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- зниження рівня ситуативної та хронічної тривожності;
- розвиток психологічної стійкості до стресових і психотравмувальних факторів;
- формування адаптивних копінг-стратегій;

- зниження рівня емоційного виснаження та психоемоційного напруження;
- розвиток навичок усвідомленого реагування в ситуаціях невизначеності;
- покращення психологічного благополуччя та внутрішнього відчуття контролю над власним життям;
- зниження залежності від постійного інформаційного моніторингу та проявів FoMO.

Програма розрахована на групову форму роботи та включає комплекс психоедукаційних, практичних і рефлексивних методів. У роботі використовуються мінілекції, групові дискусії, вправи на саморефлексію, когнітивні техніки, практики емоційної стабілізації, дихальні вправи, елементи тілесно-орієнтованих підходів та методи розвитку навичок самопідтримки.

Структура тренінгу передбачає послідовне проходження кількох тематичних блоків:

1. Знайомство, формування безпечного простору та психоедукація щодо впливу війни на психіку.
2. Усвідомлення власних емоційних реакцій та робота з тривожністю.
3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та стабілізації.
4. Формування та розвиток самоефективності.
5. Розвиток психологічної стійкості та адаптивних копінг-стратегій.
6. Робота з інформаційним перевантаженням і проявами FoMO.
7. Формування ресурсного стану та навичок самопідтримки.
8. Підсумкова рефлексія, закріплення навичок і оцінка отриманого досвіду.

Кожна сесія має чітку структуру та включає вступну частину, психоедукаційний блок, практичні вправи, групове обговорення, рефлексію та домашні практики. Тривалість однієї сесії становить орієнтовно 90–120 хвилин. Загальна тривалість програми може варіюватися залежно від потреб групи та умов проведення.

Тренінгова програма складається з восьми послідовних сесій, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, психологічної

стійкості, самоефективності та адаптивних способів подолання стресу в умовах повномасштабної війни. Кожна сесія включає психоедукаційний компонент, практичні вправи, елементи групового обговорення, рефлексію та домашні практики для закріплення отриманих навичок.

Структура програми побудована за принципом поступового переходу від стабілізації емоційного стану та формування психологічної безпеки до розвитку внутрішніх ресурсів, навичок саморегуляції, стресостійкості та підвищення рівня самоефективності.

Сесія 1. Формування безпечного простору та психоедукація щодо впливу війни на психіку

Повномасштабна війна створює умови тривалого хронічного стресу, який суттєво впливає на психоемоційний стан особистості. Постійне перебування в ситуації небезпеки, інформаційне перенавантаження, невизначеність майбутнього та переживання втрат сприяють розвитку тривожності, емоційного виснаження, гіперпильності та порушення емоційної саморегуляції. Сучасні дослідження підтверджують, що навіть за відсутності безпосереднього перебування в зоні бойових дій людина може перебувати у стані постійної психофізіологічної мобілізації через тривалий вплив воєнного інформаційного середовища (Javanbakht, 2022).

Згідно з trauma-informed підходом, одним із ключових етапів психологічної підтримки осіб, які переживають психотравмувальні події, є створення безпечного простору, формування відчуття контролю та стабілізація емоційного стану. Саме тому перша сесія спрямована на формування психологічної безпеки, психоедукацію щодо реакцій психіки на стрес та опанування базових технік емоційної стабілізації.

Grounding-техніки розглядаються сучасними дослідженнями як ефективний метод зниження рівня тривожності та стабілізації нервової системи в умовах хронічного стресу й психотравмувальних подій (Qi et al., 2016). Їх використання сприяє зменшенню гіперпильності, відновленню відчуття контролю та покращенню емоційної саморегуляції.

Мета сесії:

Створення безпечного та підтримувального групового простору, формування довіри між учасниками, підвищення усвідомлення впливу війни та хронічного стресу на психоемоційний стан людини, а також розвиток базових навичок емоційної стабілізації й саморегуляції для зниження початкового рівня тривожності та психоемоційного напруження.

Очікувані результати сесії:

- розуміння основних психологічних реакцій на хронічний стрес і психотравмувальні події;
- усвідомлення власних емоційних та тілесних реакцій на стрес;
- формування відчуття психологічної безпеки та підтримки в групі;
- опанування базової grounding-техніки для стабілізації емоційного стану;
- розвиток навичок визначення власних ресурсів психологічної підтримки;
- зниження початкового рівня емоційного напруження та тривожності.

Структуру першої сесії тренінгової програми представлено в табл. 3.12.

Таблиця 3.12

Структура сесії 1. Формування безпечного простору та психоедукація щодо впливу війни на психіку

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Вступна частина	Знайомство учасників, формування правил групи, визначення очікувань	15–20 хв
Психоедукаційний блок	Мінілекція «Психоемоційні реакції на тривалий стрес в умовах війни»	20 хв
Практичний блок	Вправа «Коло безпеки», grounding-техніка «5–4–3–2–1»	30–35 хв

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Групове обговорення	Обговорення емоційних реакцій та досвіду виконання вправ	10–15 хв
Рефлексія та завершення	Підсумкова рефлексія та завершення сесії, вправа «Мій ресурс після заняття».	10–15 хв
Домашня практика	Практикування техніки заземлення та самопостереження	—

Процедура проведення сесії:

Вступна частина

На початку сесії тренер знайомить учасників із метою та структурою роботи, окреслює основні принципи групової взаємодії та створює атмосферу психологічної безпеки. Особлива увага приділяється формуванню довірливого та підтримувального простору, що є важливою умовою ефективної роботи з особами, які перебувають у стані хронічного стресу та психоемоційного напруження.

З метою зниження початкової тривожності та формування позитивного емоційного контакту проводиться вправа «Моє ресурсне ім'я». Тренер пропонує учасникам представитися та назвати слово або асоціацію, яка символізує їхній внутрішній ресурс, підтримку або силу. Наприклад: «Я Олена, і мій ресурс — спокій» або «Я Андрій, і мій ресурс — витривалість». Після завершення вправи тренер акцентує увагу на важливості внутрішніх ресурсів у подоланні стресу та адаптації до складних життєвих умов.

Наступним етапом є спільне формування правил групової роботи. Разом з учасниками обговорюються принципи конфіденційності, добровільності участі, безоцінного ставлення, поваги до особистих кордонів та права відмовитися від відповіді чи виконання окремих вправ. Формування чітких правил сприяє

створенню передбачуваного та безпечного середовища, що особливо важливо для осіб, які переживають наслідки психотравмувальних подій.

Психоедукаційний блок

У межах психоедукаційного блоку проводиться мінілекція «Як хронічний стрес і війна впливають на організм та психіку людини». Основною метою цього етапу є пояснення учасникам психофізіологічних механізмів стресу, нормалізація їхніх переживань та формування розуміння власних емоційних і тілесних реакцій.

Тренер пояснює, що в умовах небезпеки нервова система автоматично переходить у режим виживання. Активується симпатична нервова система та запускається реакція «бий — тікай — завмири», яка є природним біологічним механізмом захисту. У цей момент організм починає виробляти підвищену кількість гормонів стресу — адреналіну та кортизолу. Це призводить до прискорення серцебиття, напруження м'язів, пришвидшеного дихання, підвищення рівня тривожності та постійної готовності реагувати на небезпеку.

Учасникам пояснюється, що в умовах повномасштабної війни організм часто не має можливості повністю повернутися до стану безпеки та відновлення. Через постійні сигнали небезпеки — сирени, новини, інформаційне перенавантаження, невизначеність та емоційне напруження — нервова система тривалий час залишається у стані психофізіологічної мобілізації. Саме тому люди можуть відчувати:

- постійну тривогу;
- гіперпильність;
- труднощі зі сном;
- емоційне виснаження;
- дратівливість;
- труднощі концентрації уваги;
- тілесне напруження;
- відчуття виснаження навіть без значного фізичного навантаження.

Окрема увага приділяється впливу інформаційного середовища на психіку людини. Тренер пояснює, що постійний моніторинг новин, Telegram-каналів та соціальних мереж підтримує мозок у стані очікування небезпеки. Організм сприймає тривожний інформаційний контент як потенційну загрозу, навіть якщо людина фізично перебуває у відносній безпеці. У результаті нервова система не отримує достатнього сигналу про завершення небезпеки, що підтримує стан хронічного стресу та виснаження.

Під час пояснення тренер також акцентує увагу на тому, що подібні реакції є нормальною відповіддю організму на ненормальні обставини. Це дозволяє знизити рівень самозвинувачення, сорому та внутрішньої критики, які часто виникають у людей через власну емоційну нестабільність або втому.

Після теоретичного пояснення тренер обговорює з учасниками важливість емоційної саморегуляції та психологічної стабілізації в умовах тривалого стресу. Учасникам пояснюється, що техніки заземлення, дихальні вправи, тілесні практики та обмеження надмірного інформаційного навантаження допомагають нервовій системі поступово виходити зі стану постійної мобілізації. Це сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню концентрації уваги, емоційної стабільності та відновленню відчуття контролю над власним станом.

Наприкінці блоку учасникам пропонується коротко поділитися тим, які реакції стресу вони помічають у себе найчастіше та що зазвичай допомагає їм хоча б частково відновлювати внутрішню рівновагу.

Практичний блок

Першою вправою практичного блоку є вправа «Коло психологічної безпеки». Тренер пропонує учасникам намалювати коло та поділити його на чотири сектори: «люди», «місця», «дії» та «думки». У кожному секторі учасники записують те, що допомагає їм відчувати підтримку, стабільність, внутрішню рівновагу або психологічну безпеку.

Після завершення вправи проводиться коротке обговорення, під час якого учасники за бажанням діляться своїми ресурсами та спостереженнями. Тренер

акцентує увагу на тому, що навіть у складних життєвих умовах людина зберігає внутрішні та зовнішні ресурси, які можуть підтримувати психологічну стійкість і допомагати справлятися зі стресом.

Наступним елементом практичного блоку є grounding-техніка «5–4–3–2–1», спрямована на стабілізацію емоційного стану та зниження ситуативної тривожності. Тренер пропонує учасникам сфокусувати увагу на диханні та поступово переключити увагу на актуальний момент. Після цього учасники поетапно називають п'ять предметів, які вони бачать, чотири звуки, якічують, три тілесні відчуття, два запахи та один смак або позитивну думку. Вправа проводиться у повільному темпі під супровід спокійного голосу тренера.

Після завершення техніки учасники коротко описують власний емоційний стан, рівень напруги та тілесні відчуття. Тренер пояснює, що grounding-техніки допомагають переключити увагу з тривожних думок на теперішній момент, сприяють стабілізації нервової системи та зниженню рівня гіперпильності.

Групове обговорення

Після виконання практичних вправ проводиться групове обговорення, у межах якого учасники мають можливість поділитися власними враженнями, емоціями та труднощами, які виникали під час роботи. Для активізації рефлексії тренер може використовувати такі запитання:

- “Що було для вас найбільш корисним під час сесії?”
- “Які емоції або думки виникали під час виконання вправ?”
- “Що допомагало вам відчувати більше спокою або стабільності?”
- “Які ресурси підтримки ви помітили у себе?”

Обговорення сприяє розвитку емоційного усвідомлення, формуванню підтримувальної взаємодії між учасниками та закріпленню отриманого досвіду.

Рефлексія та завершення сесії

На завершальному етапі проводиться рефлексивна вправа «Мій ресурс після сесії». Учасникам пропонується коротко сформулювати думку, емоцію,

навичку або внутрішній ресурс, які були для них найбільш важливими чи корисними під час роботи.

Тренер підсумовує основні результати сесії, акцентує увагу на важливості емоційної саморегуляції та підтримання психологічної стабільності в умовах тривалого стресу. Також учасникам надаються рекомендації щодо самостійного використання grounding-технік у повсякденному житті.

Домашня практика

Учасникам рекомендується щоденно практикувати grounding-техніку «5–4–3–2–1» у ситуаціях підвищеної тривожності або емоційного напруження. Також пропонується вести коротке самостереження за власним емоційним станом та фіксувати ситуації, дії або фактори, які допомагають підтримувати відчуття психологічної безпеки, стабільності та внутрішньої рівноваги.

Сесія 2. Усвідомлення тривожності та тілесних реакцій

Після формування базового відчуття психологічної безпеки та ознайомлення з основними психоемоційними реакціями на стрес важливим етапом тренінгової роботи є розвиток навичок усвідомлення власних емоційних і тілесних станів. Умови тривалого стресу часто призводять до того, що людина перестає помічати сигнали перевантаження нервової системи, ігнорує втому, тілесне напруження або прояви тривожності до моменту значного емоційного виснаження.

Результати проведеного дослідження засвідчили високий рівень ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів, що вказує на постійне психоемоційне напруження та труднощі емоційної саморегуляції. Встановлений взаємозв'язок між тривожністю, психологічним благополуччям та фаталістичним сприйняттям теперішнього свідчить про необхідність розвитку навичок усвідомленого реагування на власні емоційні й тілесні сигнали.

У зв'язку з цим друга сесія спрямована на розвиток тілесної та емоційної усвідомленості, формування навичок розпізнавання проявів тривожності та

опанування базових технік саморегуляції. Особлива увага приділяється усвідомленню взаємозв'язку між емоційним станом, тілесними реакціями та функціонуванням нервової системи.

Сучасні дослідження підтверджують, що mindfulness-практики, дихальні техніки та тілесно-орієнтовані методи сприяють зниженню фізіологічної активації, покращенню емоційної саморегуляції та зменшенню рівня тривожності (Kunzler et al., 2020).

Мета сесії:

Розвиток навичок усвідомлення власних емоційних і тілесних реакцій на стрес, підвищення рівня емоційної усвідомленості, формування здатності розпізнавати прояви тривожності та опанування базових технік тілесної й дихальної саморегуляції.

Очікувані результати сесії:

- підвищення рівня емоційної та тілесної усвідомленості;
- розвиток навичок розпізнавання проявів тривожності;
- усвідомлення взаємозв'язку між емоційним і фізичним станом;
- формування навичок стабілізації нервової системи через дихальні та тілесні практики;
- зниження рівня психоемоційного напруження;
- покращення здатності помічати сигнали перевантаження організму.

У табл. 3.13 подано структуру другої сесії тренінгової програми.

Таблиця 3.13

Структура сесії 2. Усвідомлення тривожності та тілесних реакцій

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Вступна частина	Вправа «Мій стан сьогодні»	10 хв

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Психоедукаційний блок	Мінілекція «Тривога і нервова система»	20 хв
Практичний блок	Практика тілесного сканування, вправа «Карта тривоги»	35–40 хв
Практика саморегуляції	Дихальна техніка «Дихання за квадратом»	10 хв
Групове обговорення	Обговорення тілесних та емоційних реакцій	10–15 хв
Рефлексія та завершення	Підсумкова рефлексія	10–15 хв
Домашня практика	Самоспостереження та дихальна практика	—

Процедура проведення сесії

Вступна частина

На початку сесії проводиться вправа «Мій стан сьогодні». Учасникам пропонується описати свій актуальний емоційний або фізичний стан одним словом, асоціацією чи образом. За бажанням учасники можуть коротко пояснити, що саме вплинуло на їхній стан сьогодні.

Метою вправи є розвиток навичок емоційного усвідомлення, формування контакту із власним станом та поступове переключення уваги із зовнішніх подразників на внутрішні переживання. Крім того, вправа допомагає тренеру оцінити емоційний стан групи та рівень психоемоційного напруження учасників.

Психоедукаційний блок

У межах психоедукаційного блоку проводиться мінілекція «Тривога і нервова система». Тренер пояснює учасникам, як функціонує нервова система в

умовах тривалого стресу та чому тривожність часто проявляється через тілесні симптоми.

Учасникам пояснюється концепція «вікна толерантності», відповідно до якої нервова система людини має певний діапазон емоційної активації, у межах якого вона здатна ефективно справлятися зі стресом, зберігати емоційну рівновагу та контролювати власні реакції. Тренер пояснює, що під впливом хронічного стресу людина може виходити за межі цього стану та переходити у:

- стан гіперактивації (тривожність, паніка, гіперпильність, дратівливість);
- стан гіпоактивації (емоційне виснаження, апатія, відчуття «відключення», втома).

Особлива увага приділяється тому, як організм сигналізує про перенавантаження через тілесні реакції: напруження м'язів, стискання в грудях, головний біль, прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, дискомфорт у шлунку тощо.

Тренер також пояснює, чому важливо вчасно помічати сигнали власного організму. Усвідомлення тілесних реакцій допомагає раніше розпізнавати підвищення тривожності та використовувати техніки саморегуляції ще до моменту сильного емоційного виснаження.

Практичний блок

Практика тілесного сканування

Першою практикою сесії є вправа «Тілесне сканування», спрямована на розвиток усвідомлення тілесних відчуттів, зниження психоемоційного напруження та формування навичок контакту з власним тілом.

Тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, заплющити очі або сфокусувати погляд в одній точці та поступово перевести увагу на власне дихання. Після цього учасникам пропонується повільно й послідовно сконцентрувати увагу на різних частинах тіла: стопах, ногах, животі, грудній клітці, плечах, руках, шії та обличчі. У процесі виконання вправи учасники звертають увагу на напруження, тепло, холод, поколювання, втому або інші тілесні відчуття, не намагаючись їх змінити чи оцінити.

Під час виконання вправи тренер акцентує увагу на важливості безоцінного спостереження за власними тілесними реакціями та наголошує, що будь-які відчуття є нормальними. Після завершення практики учасники коротко описують, які тілесні сигнали вони помітили найчастіше та як змінився їхній емоційний стан.

Психологічний зміст вправи полягає у розвитку тілесної усвідомленості та формуванні навичок раннього розпізнавання психоемоційного перенавантаження. Усвідомлений контакт із тілом сприяє стабілізації нервової системи, зниженню рівня фізіологічної активації та покращенню емоційної саморегуляції.

Вправа «Карта тривоги»

Наступною вправою є «Карта тривоги», спрямована на усвідомлення індивідуальних проявів тривожності.

Учасникам пропонується схематично зобразити контур людського тіла та позначити:

- де саме у тілі вони найчастіше відчують тривогу або напруження;
- які думки супроводжують цей стан;
- які ситуації найчастіше запускають тривожну реакцію.

Після виконання вправи учасники за бажанням обговорюють власні спостереження. Тренер звертає увагу на індивідуальність реакцій стресу та пояснює, що тілесні симптоми є важливими сигналами нервової системи про емоційне перенавантаження.

Психологічний зміст вправи полягає у формуванні більш усвідомленого ставлення до власного стану та розвитку здатності вчасно помічати прояви тривожності.

Практика саморегуляції

Дихальна техніка «Дихання за квадратом»

Для стабілізації емоційного стану проводиться дихальна техніка «Дихання за квадратом», яка використовується у сучасних практиках регуляції стресу та стабілізації нервової системи.

Тренер пояснює учасникам, що контрольоване дихання допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за процеси заспокоєння та відновлення організму.

Учасникам пропонується виконувати дихання за схемою:

- вдих — 4 секунди;
- затримка дихання — 4 секунди;
- видих — 4 секунди;
- затримка — 4 секунди.

Практика повторюється кілька циклів у повільному темпі. Після завершення вправи учасники описують зміни у власному самопочутті та рівні напруги.

Групове обговорення

Після завершення практичних вправ проводиться групове обговорення. Учасники діляться власними спостереженнями щодо тілесних проявів тривоги, труднощів під час виконання вправ та змін емоційного стану.

Для підтримки рефлексії тренер може використовувати такі запитання:

- «Які тілесні реакції ви помічаєте у себе найчастіше?»
- «Що нового ви помітили про свій стан?»
- «Які техніки були для вас найбільш ефективними?»
- «Що допомагало вам відчувати більше стабільності?»

Рефлексія та завершення сесії

На завершальному етапі учасникам пропонується коротко завершити фразу:

«Після сьогоднішньої сесії я зрозумів(ла)...».

Рефлексія сприяє інтеграції отриманого досвіду, розвитку усвідомлення власного стану та закріпленню навичок саморегуляції.

Тренер підсумовує основні результати роботи та наголошує на важливості регулярного контакту з тілом і вчасного помічання сигналів емоційного перевантаження.

Домашня практика

Учасникам рекомендується:

- щоденно практикувати техніку «Дихання за квадратом»;
- спостерігати за тілесними проявами тривожності протягом дня;
- фіксувати ситуації, у яких рівень психоемоційного напруження підвищується або знижується;
- звертати увагу на сигнали організму, що можуть свідчити про емоційне перевантаження або виснаження;
- відстежувати, які способи саморегуляції допомагають відновлювати емоційну рівновагу.

Сесія 3. Емоційна саморегуляція та стабілізація

У межах попередніх сесій учасники ознайомилися з особливостями психоемоційних реакцій на стрес та навчилися розпізнавати власні емоційні й тілесні прояви тривожності. Наступним етапом тренінгової роботи є формування практичних навичок емоційної саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану.

В умовах тривалого стресу людина часто стикається з труднощами емоційного відновлення, підвищеною чутливістю до стресових факторів і внутрішнім напруженням. Саме тому важливого значення набуває розвиток навичок самозаспокоєння, психологічної стабілізації та відновлення внутрішньої рівноваги.

Сучасні травмоорієнтовані підходи розглядають техніки емоційної стабілізації як один із базових компонентів психологічної підтримки осіб, які переживають психотравмувальні події. Дослідження підтверджують ефективність технік двосторонньої стимуляції, дихальних практик і вправ на самозаспокоєння у зниженні тривожності та покращенні емоційної регуляції (Pfeiffer et al., 2023).

Мета сесії:

Формування навичок емоційної саморегуляції та самозаспокоєння, розвиток здатності стабілізувати психоемоційний стан у ситуаціях стресу й емоційного перенавантаження, а також опанування практичних технік зниження тривожності та внутрішнього напруження.

Очікувані результати сесії:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- опанування практичних технік зниження тривожності та внутрішнього напруження;
- підвищення здатності стабілізувати власний психоемоційний стан у стресових ситуаціях;
- формування навичок самозаспокоєння та відновлення емоційної рівноваги;
- підвищення відчуття внутрішньої безпеки та психологічного контролю;
- розвиток уміння використовувати внутрішні ресурси для підтримання емоційної стійкості.

У табл. 3.14 подано структуру третьої сесії тренінгової програми.

Таблиця 3.14

Структура сесії 3. Емоційна саморегуляція та стабілізація

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Вступна частина	Вправа «Мій емоційний стан зараз»	10 хв
Психоедукаційний блок	Мінілекція «Емоційна саморегуляція та способи відновлення психологічної рівноваги»	20 хв
Практичний блок	Вправа «Метелик», вправа «Безпечне місце»	35–40 хв
Практика саморегуляції	Техніка «Подовжений видих»	10 хв

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Групове обговорення	Обговорення емоційних змін та відчуттів після практик	10–15 хв
Рефлексія та завершення	Підсумкова рефлексія	10–15 хв
Домашня практика	Практикування технік емоційної стабілізації	—

Процедура проведення сесії

Вступна частина

На початку сесії проводиться вправа «Мій емоційний стан зараз». Учасникам пропонується коротко описати свій актуальний емоційний стан за допомогою слова, асоціації, кольору або образу. За бажанням учасники можуть коротко поділитися тим, які події або переживання вплинули на їхній стан сьогодні.

Метою вправи є розвиток навичок емоційного усвідомлення, формування контакту із власними переживаннями та поступове налаштування на подальшу роботу. Крім того, вправа дозволяє учасникам краще помічати зміни власного емоційного стану та підвищує рівень емоційної рефлексії.

Психоедукаційний блок

У межах психоедукаційного блоку проводиться мінілекція «Емоційна саморегуляція та способи відновлення психологічної рівноваги». Тренер пояснює учасникам, що емоції виконують сигнальну функцію та допомагають людині реагувати на події навколишнього середовища. Проте в умовах тривалого стресу емоційні реакції можуть ставати надмірно інтенсивними, тривалими або важко контрольованими.

Учасникам пояснюється, що постійне пригнічення емоцій, уникнення переживань або ігнорування власного стану часто призводить до накопичення внутрішнього напруження, емоційного виснаження та посилення тривожності.

Натомість усвідомлення власних емоцій і використання навичок саморегуляції сприяють поступовому відновленню психологічної рівноваги та зменшенню рівня психоемоційного напруження.

Особлива увага приділяється поняттю самозаспокоєння як здатності людини самостійно знижувати рівень емоційного напруження у стресових ситуаціях. Тренер пояснює, що техніки стабілізації допомагають людині переключати увагу з тривожних переживань на відчуття безпеки, тілесний комфорт, дихання та внутрішні ресурси.

Також учасникам пояснюється, що регулярне використання технік емоційної саморегуляції сприяє розвитку психологічної стійкості, покращенню емоційного контролю та підвищенню здатності адаптуватися до умов невизначеності й тривалого стресу.

Практичний блок

Вправа «Метелик»

Першою практикою є вправа «Метелик», спрямована на емоційну стабілізацію, зниження рівня тривожності та формування відчуття психологічної безпеки. Вправа базується на методах двосторонньої стимуляції, які використовуються у сучасних підходах роботи з психотравмувальними переживаннями.

Тренер пропонує учасникам схрестити руки на грудях таким чином, щоб долоні торкалися плечей, і почати повільно та ритмічно поплескувати себе по черзі правою та лівою рукою. Під час виконання вправи учасникам пропонується зосередитися на диханні та власних тілесних відчуттях.

Після завершення вправи учасники коротко описують власний емоційний стан та зміни рівня напруги. Тренер пояснює, що ритмічна двостороння стимуляція сприяє стабілізації нервової системи, зниженню тривожності та формуванню відчуття безпеки.

Вправа «Безпечне місце»

Наступною практикою є вправа «Безпечне місце», спрямована на формування внутрішнього відчуття психологічної безпеки та емоційної стабільності.

Тренер пропонує учасникам заплющити очі та уявити місце, у якому вони почуваються максимально спокійно, безпечно та комфортно. Учасникам пропонується звернути увагу на деталі цього місця: звуки, кольори, запахи, температуру, тілесні відчуття та емоції, які виникають під час візуалізації.

Після завершення вправи учасники за бажанням коротко описують власні образи та відчуття. Тренер акцентує увагу на тому, що створений образ безпечного місця може використовуватися як ресурсна техніка у ситуаціях підвищеної тривожності або емоційного перевантаження.

Психологічний зміст вправи полягає у формуванні внутрішнього ресурсу психологічної безпеки та розвитку навичок емоційної стабілізації.

Практика саморегуляції

Техніка «Подовжений видих»

Для зниження психоемоційного напруження проводиться техніка «Подовжений видих». Тренер пояснює учасникам, що, на відміну від техніки «Дихання за квадратом», яка була спрямована на відновлення концентрації та контролю над власним станом, ця практика орієнтована насамперед на емоційне заспокоєння та зниження внутрішнього напруження.

Учасникам пропонується виконувати дихання за схемою:

- повільний вдих через ніс на 4 рахунки;
- повільний видих через рот на 6–8 рахунків.

Під час вправи учасники зосереджуються на ритмі дихання та тілесних відчуттях. Після завершення практики проводиться коротке обговорення змін емоційного стану та рівня напруги.

Групове обговорення

Після виконання практик проводиться групове обговорення, під час якого учасники діляться власними емоціями, відчуттями та спостереженнями щодо змін психоемоційного стану.

Для підтримки рефлексії тренер може використовувати такі запитання:

- «Яка вправа була для вас найбільш корисною?»
- «Що допомагало вам відчувати більше стабільності?»
- «Які зміни у власному стані ви помітили?»
- «Які техніки ви могли б використовувати у повсякденному житті?»

Рефлексія та завершення сесії

На завершальному етапі учасникам пропонується коротко завершити фразу:

«Після сьогоднішньої сесії я відчуваю...»

Домашня практика

Учасникам рекомендується:

- використовувати вправу «Метелик» у ситуаціях підвищеного емоційного напруження або тривожності;
- практикувати вправу «Безпечне місце» для відновлення відчуття внутрішньої стабільності та психологічної безпеки;
- щоденно виконувати техніку «Подовжений видих»;
- спостерігати за змінами власного емоційного стану після використання технік саморегуляції та відзначати практики, які допомагають найбільше.

Сесія 4. Розвиток самоефективності

Після опанування базових навичок емоційної саморегуляції важливим етапом тренінгової роботи є розвиток самоефективності як одного з ключових внутрішніх ресурсів психологічної стійкості. В умовах тривалого стресу та невизначеності люди часто стикаються з переживанням безсилля, втрати контролю над власним життям і невпевненості у власних можливостях. Подібні переживання можуть посилювати тривожність, емоційне виснаження та ускладнювати адаптацію до складних життєвих обставин.

У межах попередніх сесій учасники навчилися краще усвідомлювати власні емоційні й тілесні реакції на стрес, а також опанували базові техніки емоційної стабілізації. Наступним етапом є формування більш стійкого відчуття

внутрішньої опори, віри у власні можливості та здатності ефективно справлятися з труднощами.

Сучасні дослідження підтверджують, що високий рівень самоефективності пов’язаний із нижчим рівнем тривожності, кращою адаптацією до стресових умов та вищим рівнем психологічної стійкості (Bandura, 1997; Greenglass et al., 2024). Розвиток самоефективності сприяє підвищенню впевненості у власних ресурсах, активізації адаптивних копінг-стратегій та формуванню відчуття контролю над власним життям.

Мета сесії:

Розвиток самоефективності, формування впевненості у власних можливостях та ресурсах, підвищення здатності конструктивно реагувати на труднощі й підтримувати відчуття психологічного контролю в умовах тривалого стресу.

Очікувані результати сесії:

- підвищення рівня впевненості у власних можливостях;
- розвиток навичок усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін;
- зниження відчуття безсилля та невпевненості;
- формування більш адаптивного ставлення до труднощів;
- підвищення відчуття внутрішнього контролю;
- розвиток здатності помічати власний досвід подолання складних ситуацій.

У табл. 3.15 подано структуру четвертої сесії тренінгової програми.

Таблиця 3.15

Структура сесії 4. Розвиток самоефективності

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Вступна частина	Вправа «Мій ресурс сьогодні»	10 хв
Психоедукаційний блок	Мінілекція «Самоефективність та психологічна стійкість»	20 хв

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Практичний блок	Вправа «Мої сильні сторони», вправа «Карта досягнень»	40–45 хв
Ресурсна практика	Вправа «Я впорався/лася»	15–20 хв
Групове обговорення	Обговорення власних ресурсів і досвіду подолання труднощів	10–15 хв
Рефлексія та завершення	Підсумкова рефлексія	10 хв
Домашня практика	Ведення щоденника власних досягнень і ресурсів	—

Процедура проведення сесії

Вступна частина

На початку сесії проводиться вправа «Мій ресурс сьогодні». Учасникам пропонується коротко описати ресурс, внутрішню якість або дію, які допомагали їм справлятися зі складнощами протягом останнього часу. Метою вправи є актуалізація внутрішніх ресурсів, формування позитивного фокусу уваги та налаштування учасників на подальшу роботу.

Психоедукаційний блок

У межах психоедукаційного блоку проводиться мінілекція «Самоефективність та психологічна стійкість». Тренер пояснює учасникам, що самоефективність — це віра людини у власну здатність впливати на події свого життя, справлятися з труднощами та досягати поставлених цілей.

Учасникам пояснюється, що в умовах тривалого стресу люди можуть поступово втрачати відчуття контролю над власним життям, що часто супроводжується невпевненістю, уникненням активних дій та переживанням безсилля. Водночас усвідомлення власного досвіду подолання труднощів, підтримка внутрішніх ресурсів і фокус на власних сильних сторонах сприяють

формуванню психологічної стійкості та кращій адаптації до складних життєвих обставин.

Тренер також акцентує увагу на тому, що самоефективність формується поступово через власний досвід успішного подолання труднощів, підтримувальне соціальне середовище та позитивне усвідомлення власних можливостей.

Практичний блок

Вправа «Мої сильні сторони»

Учасникам пропонується записати власні особистісні якості, навички або риси характеру, які допомагають їм справлятися зі стресом і життєвими труднощами. Після виконання вправи учасники за бажанням діляться своїми спостереженнями та обговорюють, які ресурси підтримують їх у складних ситуаціях. Вправа сприяє розвитку позитивного образу себе, підвищенню впевненості та усвідомленню власних психологічних ресурсів.

Вправа «Карта досягнень»

Наступною вправою є «Карта досягнень», спрямована на усвідомлення власного досвіду подолання труднощів. Учасникам пропонується пригадати складні життєві ситуації, з якими їм вдалося впоратися, та коротко описати:

- з якими труднощами вони стикнулися;
- що допомогло їм подолати ситуацію;
- які внутрішні якості або ресурси вони використали.

Після завершення вправи проводиться коротке обговорення, під час якого учасники можуть поділитися власним досвідом та усвідомленнями.

Психологічний зміст вправи полягає у зміцненні відчуття власної компетентності, розвитку впевненості у власних можливостях та зниженні переживання безсилля.

Ресурсна практика

Вправа «Я впорався/лася»

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, у якій їм вдалося впоратися зі стресом, труднощами або емоційним навантаженням. Після цього учасники

коротко описують:

- що саме допомогло їм впоратися;
- які дії були найбільш ефективними;
- які внутрішні якості вони проявили у цій ситуації.

Тренер акцентує увагу на тому, що навіть невеликий досвід успішного подолання труднощів є важливим ресурсом для формування впевненості у власних можливостях.

Групове обговорення

Після виконання вправ проводиться групове обговорення, під час якого учасники діляться власними спостереженнями та емоціями.

Для підтримки рефлексії тренер може використовувати такі запитання:

- «Що нового ви помітили у собі під час виконання вправ?»
- «Які власні ресурси виявилися для вас найбільш важливими?»
- «Що допомагає вам справлятися зі складними ситуаціями?»
- «Які внутрішні якості підтримують вас у періоди стресу?»

Рефлексія та завершення сесії

На завершальному етапі учасникам пропонується завершити фразу:
«Сьогодні я зрозумів/ла, що...»

Домашня практика

Учасникам рекомендується вести «Щоденник ресурсів і досягнень», у якому щоденно фіксувати:

- ситуації, у яких вдалося впоратися зі стресом, труднощами або емоційним напруженням;
- власні сильні сторони та ресурси, які допомогли впоратися із ситуацією;
- позитивні зміни у власному емоційному стані, поведінці або ставленні до себе;
- навіть невеликі щоденні досягнення, які викликали відчуття впевненості або задоволення собою.

Сесія 5. Робота з негативними думками та катастрофізацією

Тривале перебування в умовах невизначеності, небезпеки та хронічного стресу часто супроводжується формуванням негативних автоматичних думок і схильністю до катастрофізації подій. Людина може постійно очікувати найгіршого розвитку ситуації, перебільшувати рівень загрози або сприймати власне майбутнє як неконтрольоване й небезпечне. Подібні когнітивні установки підтримують високий рівень тривожності, внутрішнього напруження та емоційного виснаження.

У межах попередніх сесій учасники навчилися краще усвідомлювати власні емоційні та тілесні реакції, а також опанували базові техніки емоційної саморегуляції. Наступним етапом тренінгової роботи є розвиток навичок усвідомлення власних думок, виявлення дезадаптивних когнітивних установок і формування більш адаптивного способу мислення.

Сучасні когнітивно-поведінкові підходи розглядають автоматичні негативні думки як один із механізмів підтримання тривожності та емоційної дезадаптації. Дослідження свідчать, що когнітивно-поведінкові техніки сприяють зниженню рівня тривожності, катастрофізації та дезадаптивного мислення (Qi et al., 2016).

Мета сесії:

Розвиток навичок виявлення автоматичних негативних думок, зниження рівня катастрофізації та формування більш адаптивного й реалістичного способу мислення в умовах стресу та невизначеності.

Очікувані результати сесії:

- розвиток навичок усвідомлення автоматичних негативних думок;
- зниження схильності до катастрофізації;
- формування більш адаптивного та реалістичного способу мислення;
- підвищення здатності критично оцінювати власні когнітивні установки;
- зниження емоційної напруги, пов'язаної з тривожними думками;
- розвиток навичок когнітивної саморегуляції.

У табл. 3.16 подано структуру п'ятої сесії тренінгової програми.

Таблиця 3.16

Структура сесії 5. Робота з негативними думками та катастрофізацією

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Вступна частина	Вправа «Моя думка сьогодні»	10 хв
Психоедукаційний блок	Мінілекція «Автоматичні думки та когнітивні викривлення»	20 хв
Практичний блок	Вправа «Щоденник думок», вправа «Факт чи припущення?»	35–40 хв
Практика когнітивної саморегуляції	Техніка дистанціювання від думок	15 хв
Групове обговорення	Обговорення власних когнітивних реакцій	10–15 хв
Рефлексія та завершення	Підсумкова рефлексія	10 хв
Домашня практика	Ведення щоденника автоматичних думок	—

Процедура проведення сесії

Вступна частина

На початку сесії проводиться вправа «Моя думка сьогодні». Учасникам пропонується коротко описати думку або переживання, які найчастіше супроводжували їх протягом останнього часу. Метою вправи є актуалізація процесу самоспостереження та розвиток усвідомлення власних когнітивних реакцій.

Психоедукаційний блок

У межах психоедукаційного блоку проводиться мінілекція «Автоматичні думки та когнітивні викривлення». Тренер пояснює учасникам, що в умовах

тривалого стресу людина може автоматично інтерпретувати події як більш небезпечні або загрозливі, ніж вони є насправді.

Учасникам пояснюється, що автоматичні негативні думки виникають швидко та часто сприймаються як беззаперечний факт. Особлива увага приділяється когнітивним викривленням, зокрема:

- катастрофізації;
- надмірному узагальненню;
- фокусуванню лише на негативному;
- перебільшенню рівня загрози.

Тренер акцентує увагу на тому, що думки не завжди є об'єктивним відображенням реальності, а спосіб інтерпретації подій значною мірою впливає на емоційний стан людини. Усвідомлення власних когнітивних реакцій допомагає знижувати рівень тривожності та формувати більш адаптивне ставлення до стресових ситуацій.

Практичний блок

Вправа «Щоденник думок»

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, яка викликала тривогу або сильне емоційне напруження, та коротко записати:

- ситуацію;
- автоматичні думки, які виникли;
- емоції та тілесні реакції;
- можливе більш реалістичне пояснення ситуації.

Після виконання вправи проводиться коротке обговорення, під час якого учасники аналізують, як саме думки впливають на емоційний стан і поведінку. Психологічний зміст вправи полягає у розвитку навичок когнітивного усвідомлення та формуванні більш адаптивного способу мислення.

Вправа «Факт чи припущення?»

Наступною вправою є «Факт чи припущення?», спрямована на розвиток здатності критично оцінювати власні думки.

Тренер пропонує учасникам проаналізувати тривожні думки та визначити:

- що у ситуації є реальним фактом;
- що є припущенням або прогнозом;
- які докази підтверджують або спростовують думку.

Після виконання вправи проводиться коротке групове обговорення.

Вправа сприяє зниженню катастрофізації, розвитку більш реалістичного мислення та зменшенню емоційної напруги.

Практика когнітивної саморегуляції

Техніка дистанціювання від думок

Тренер пояснює учасникам, що думки є лише психічними процесами, а не обов'язково об'єктивною реальністю. Учасникам пропонується обрати тривожну думку та спробувати сформулювати її у формі:

«Я помічаю думку, що...»

Наприклад:

замість «Я не впораюся» — «Я помічаю думку, що я не впораюся».

Після виконання вправи учасники коротко описують, чи змінилося їхнє емоційне сприйняття власних думок.

Техніка сприяє зменшенню емоційного злиття з негативними думками та розвитку більш усвідомленого ставлення до власних переживань.

Групове обговорення

Після виконання вправ проводиться групове обговорення, під час якого учасники діляться власними спостереженнями та емоціями.

Для підтримки рефлексії тренер може використовувати такі запитання:

- «Які думки найчастіше посилюють вашу тривожність?»
- «Що допомагало вам дивитися на ситуацію більш реалістично?»
- «Які когнітивні викривлення ви помітили у себе?»
- «Що було для вас найбільш корисним під час виконання вправ?»

Рефлексія та завершення сесії

На завершальному етапі учасникам пропонується завершити фразу:

«Сьогодні для мене було важливим...»

Домашня практика

Учасникам рекомендується вести «Щоденник автоматичних думок», у якому фіксувати:

- ситуації, що викликали тривогу або емоційне напруження;
- автоматичні думки, які виникали у цих ситуаціях;
- емоції та тілесні реакції;
- більш реалістичні або адаптивні способи інтерпретації ситуації.

Сесія 6. Робота з інформаційним перенавантаженням та страхом пропустити важливу інформацію

В умовах повномасштабної війни інформаційний простір стає одним із постійних джерел психоемоційного напруження. Регулярний перегляд новин, моніторинг соціальних мереж, повідомлень та сигналів небезпеки часто формує стан постійної психологічної мобілізації, що підтримує високий рівень тривожності, емоційного виснаження та труднощі психологічного відновлення.

У межах попередніх сесій учасники опанували навички емоційної саморегуляції, стабілізації та роботи з тривожними думками. Наступним етапом тренінгової роботи є розвиток усвідомленого ставлення до споживання інформації та формування навичок інформаційної гігієни.

Сучасні дослідження свідчать, що надмірне споживання воєнного контенту та постійний інформаційний моніторинг пов'язані зі зростанням тривожності, емоційного виснаження та психологічної дезадаптації (Javanbakht, 2022). Особливу роль у підтриманні емоційної напруги відіграє страх пропустити важливу інформацію, що сприяє формуванню залежності від постійного оновлення новинного простору.

Мета сесії:

Формування навичок усвідомленого споживання інформації, зниження залежності від постійного інформаційного моніторингу та розвиток навичок інформаційної гігієни в умовах тривалого стресу.

Очікувані результати сесії:

- усвідомлення впливу інформаційного простору на психоемоційний стан;
- розвиток навичок контролю інформаційного навантаження;
- зниження проявів страху пропустити важливу інформацію;
- формування навичок інформаційної гігієни;
- зниження рівня психоемоційного виснаження, пов'язаного з інформаційним перенавантаженням;
- розвиток більш усвідомленого ставлення до використання цифрового простору.

У табл. 3.17 подано структуру шостої сесії тренінгової програми.

Таблиця 3.17

Структура сесії 6. Робота з інформаційним перенавантаженням та страхом пропустити важливу інформацію

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Вступна частина	Вправа «Мій інформаційний день»	10 хв
Психоедукаційний блок	Мінілекція «Інформаційний стрес та його вплив на психіку»	20 хв
Практичний блок	Вправа «Мої інформаційні тригери», вправа «Усвідомлене споживання інформації»	35–40 хв
Практика саморегуляції	Практика усвідомленої присутності	10 хв
Групове обговорення	Обговорення власних інформаційних звичок	10–15 хв
Рефлексія та завершення	Підсумкова рефлексія	10 хв
Домашня практика	Формування індивідуального плану інформаційної гігієни	—

Процедура проведення сесії

Вступна частина

На початку сесії проводиться вправа «Мій інформаційний день». Учасникам пропонується коротко описати, скільки часу протягом дня вони витрачають на перегляд новин, соціальних мереж або повідомлень, а також визначити, як це впливає на їхній емоційний стан. Метою вправи є розвиток усвідомлення власних інформаційних звичок та актуалізація зв'язку між інформаційним навантаженням і психоемоційним станом.

Психоедукаційний блок

У межах психоедукаційного блоку проводиться мінілекція «Інформаційний стрес та його вплив на психіку». Тренер пояснює учасникам, що постійне перебування у тривожному інформаційному просторі підтримує стан емоційного напруження та ускладнює психологічне відновлення.

Учасникам пояснюється, що мозок людини сприймає тривожний інформаційний контент як потенційну загрозу, навіть якщо людина фізично перебуває у безпеці. У результаті постійний моніторинг новин може підтримувати:

- тривожність;
- гіперпильність;
- труднощі концентрації уваги;
- емоційне виснаження;
- порушення сну.

Особлива увага приділяється страху пропустити важливу інформацію як одному з механізмів підтримання інформаційної залежності. Тренер пояснює, що постійна потреба перевіряти новини або повідомлення часто не знижує тривожність, а навпаки — підтримує стан внутрішнього напруження.

Також учасникам пояснюється важливість інформаційної гігієни, обмеження надмірного інформаційного навантаження та формування більш усвідомленого ставлення до використання цифрового простору.

Практичний блок

Вправа «Мої інформаційні тригери»

Учасникам пропонується визначити:

- які новини або теми викликають у них найбільше емоційне напруження;
- які джерела інформації найчастіше підсилюють тривожність;
- у яких ситуаціях виникає потреба постійно перевіряти новини або повідомлення.

Після виконання вправи проводиться коротке обговорення, під час якого учасники аналізують власні інформаційні реакції та способи їх регуляції.

Вправа сприяє розвитку усвідомленого ставлення до інформаційного середовища та зниженню автоматизованого інформаційного моніторингу.

Вправа «Усвідомлене споживання інформації»

Наступною вправою є «Усвідомлене споживання інформації». Учасникам пропонується проаналізувати власні інформаційні звички та визначити:

- які джерела інформації є для них дійсно необхідними;
- які інформаційні дії є надмірними або виснажливими;
- які часові межі споживання новин можуть бути для них більш комфортними та безпечними.

Після виконання вправи учасники формують короткі індивідуальні правила інформаційної гігієни.

Практика саморегуляції

Практика усвідомленої присутності

Для зниження психоемоційного напруження проводиться коротка практика усвідомленої присутності. Тренер пропонує учасникам сфокусувати увагу на диханні, тілесних відчуттях та навколишньому просторі.

Учасникам пропонується протягом кількох хвилин спостерігати за власними думками без оцінювання та поступово повертати увагу до теперішнього моменту.

Групове обговорення

Після виконання вправ проводиться групове обговорення, під час якого учасники діляться власними спостереженнями щодо впливу інформаційного простору на їхній емоційний стан.

Для підтримки рефлексії тренер може використовувати такі запитання:

- «Які інформаційні звички найбільше виснажують вас?»
- «Що допомагає вам знижувати інформаційне перенавантаження?»
- «Які зміни у власному самопочутті ви помічаєте після обмеження новин?»
- «Які правила інформаційної гігієни можуть бути для вас найбільш корисними?»

Рефлексія та завершення сесії

На завершальному етапі учасникам пропонується завершити фразу:
«Сьогодні для мене було важливим...»

Домашня практика

Учасникам рекомендується:

- спостерігати за власними інформаційними звичками протягом тижня;
- фіксувати ситуації, у яких інформаційний моніторинг посилює тривожність або емоційне виснаження;
- дотримуватися індивідуального плану інформаційної гігієни;
- практикувати усвідомлене обмеження інформаційного навантаження у повсякденному житті.

Сесія 7. Психологічна стійкість та ресурсність

Після опанування навичок емоційної саморегуляції, роботи з тривожними думками та інформаційним перенавантаженням важливим етапом тренінгової роботи є розвиток психологічної стійкості та актуалізація внутрішніх ресурсів особистості. В умовах тривалого стресу особливого значення набуває здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін та відновлювати психологічні ресурси після емоційного виснаження.

У межах попередніх сесій учасники навчилися краще усвідомлювати власні емоційні, когнітивні та тілесні реакції, а також опанували базові навички саморегуляції. Наступним етапом є формування більш стійкого відчуття внутрішньої опори, розвиток навичок самопідтримки та усвідомлення власних ресурсів у подоланні складних життєвих ситуацій.

Сучасні дослідження розглядають психологічну стійкість як один із ключових чинників адаптації до психотравмувальних умов та збереження психологічного благополуччя (Kunzler et al., 2020). Розвиток внутрішніх ресурсів і адаптивних способів подолання стресу сприяє зниженню емоційного виснаження, покращенню емоційної саморегуляції та формуванню більш стійкого відчуття психологічної безпеки.

Мета сесії:

Розвиток психологічної стійкості, актуалізація внутрішніх ресурсів особистості та формування навичок самопідтримки у стресових ситуаціях.

Очікувані результати сесії:

- підвищення рівня психологічної стійкості;
- розвиток навичок використання внутрішніх ресурсів у складних ситуаціях;
- формування більш адаптивних способів подолання стресу;
- розвиток навичок самопідтримки та емоційного відновлення;
- підвищення здатності підтримувати психологічну рівновагу в умовах невизначеності;
- усвідомлення значення підтримувального соціального середовища.

У табл. 3.18 подано структуру сьомої сесії тренінгової програми.

Таблиця 3.18

Структура сесії 7. Психологічна стійкість та ресурсність

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Вступна частина	Вправа «Моя внутрішня опора»	10 хв

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Психоедукаційний блок	Мінілекція «Психологічна стійкість та внутрішні ресурси»	15–20 хв
Практичний блок	Вправа «Дерево стійкості», ресурсні практики	35–40 хв
Практика самопідтримки	Тілесні вправи на відновлення ресурсу	10–15 хв
Групове обговорення	Обговорення власних ресурсів і підтримувального середовища	10–15 хв
Рефлексія та завершення	Підсумкова рефлексія	10 хв
Домашня практика	Щоденник ресурсів та самопідтримки	—

Процедура проведення сесії

Вступна частина

На початку сесії проводиться вправа «Моя внутрішня опора». Учасникам пропонується коротко описати людину, діяльність, внутрішню якість або життєвий досвід, які допомагають їм зберігати стійкість у складних ситуаціях. Метою вправи є актуалізація внутрішніх ресурсів, формування позитивного фокусу уваги та налаштування учасників на подальшу роботу.

Психоедукаційний блок

У межах психоедукаційного блоку проводиться мінілекція «Психологічна стійкість та внутрішні ресурси». Тренер пояснює учасникам, що психологічна стійкість не означає відсутності тривоги, страху чи емоційного виснаження, а полягає у здатності людини поступово відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій.

Учасникам пояснюється, що внутрішні ресурси можуть включати:

- особистісні якості;
- життєвий досвід;
- підтримувальні взаємини;
- звичні способи відновлення;
- діяльність, яка допомагає знижувати емоційне напруження.

Особлива увага приділяється тому, що психологічна стійкість формується поступово та підтримується регулярним використанням навичок саморегуляції, самопідтримки й адаптивних способів подолання труднощів.

Практичний блок

Вправа «Дерево стійкості»

Учасникам пропонується намалювати дерево, яке символізує їхню психологічну стійкість.

Під час виконання вправи учасники позначають:

- коріння — джерела підтримки та цінності;
- стовбур — особистісні якості та внутрішні ресурси;
- гілки — способи подолання труднощів;
- листя або плоди — досягнення, досвід і те, що допомагає рухатися вперед.

Після завершення вправи проводиться коротке обговорення, під час якого учасники можуть поділитися власними спостереженнями та усвідомленнями.

Вправа сприяє розвитку усвідомлення власних ресурсів, зміцненню відчуття внутрішньої опори та формуванню більш цілісного бачення власної стійкості.

Ресурсна практика

Наступною вправою є ресурсна практика, спрямована на актуалізацію позитивного емоційного досвіду. Тренер пропонує учасникам пригадати ситуацію, у якій вони відчували внутрішню силу, підтримку або спокій.

Учасникам пропонується звернути увагу на:

- власні емоції;
- тілесні відчуття;

- думки;
- людей або фактори, які допомагали підтримувати ресурсний стан.

Після завершення вправи проводиться коротке обговорення емоційного стану учасників.

Практика самопідтримки

Тілесні вправи на відновлення ресурсу

Для зниження емоційного напруження та підтримання контакту з тілом проводяться легкі тілесні вправи на розслаблення та відновлення ресурсу.

Тренер пропонує учасникам виконати:

- м'яке розтягування;
- повільні рухи плечима та руками;
- вправи на стабілізацію дихання;
- коротку практику розслаблення м'язового напруження.

Під час виконання вправ учасники зосереджуються на тілесних відчуттях та змінах внутрішнього стану.

Групове обговорення

Після виконання вправ проводиться групове обговорення, під час якого учасники діляться власними спостереженнями та переживаннями.

Для підтримки рефлексії тренер може використовувати такі запитання:

- «Що допомагає вам відновлювати внутрішню рівновагу?»
- «Які внутрішні ресурси ви помітили у себе?»
- «Що підтримує вас у складних життєвих ситуаціях?»
- «Які способи самопідтримки є для вас найбільш ефективними?»

Рефлексія та завершення сесії

На завершальному етапі учасникам пропонується завершити фразу: «Сьогодні для мене ресурсом стало...»

Домашня практика

Учасникам рекомендується вести «Щоденник ресурсів», у якому фіксувати:

- ситуації, які допомагали відновлювати внутрішню рівновагу;

- власні способи самопідтримки;
- людей або фактори, які створюють відчуття підтримки та безпеки;
- позитивні зміни у власному емоційному стані.

Сесія 8. Інтеграція досвіду та завершення тренінгової програми

Завершальний етап тренінгової програми спрямований на узагальнення отриманого досвіду, інтеграцію сформованих навичок та усвідомлення особистісних змін, які відбулися у процесі роботи. Важливим завданням фінальної сесії є закріплення навичок емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та самопідтримки для їх подальшого використання у повсякденному житті.

У межах попередніх сесій учасники опанували техніки емоційної стабілізації, навички роботи з тривожністю, способи самозаспокоєння, усвідомлення власних ресурсів та методи зниження інформаційного перенавантаження. Завершальна сесія спрямована на інтеграцію отриманих знань і формування індивідуального плану подальшої психологічної підтримки. Сучасні дослідження свідчать, що повторення, рефлексія та практичне закріплення навичок сприяють більш тривалому збереженню результатів психологічних інтервенцій та підвищують ефективність програм психологічної підтримки (Turrini et al., 2019).

Мета сесії:

Узагальнення отриманого досвіду, закріплення сформованих навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості, а також формування індивідуального плану подальшої самопідтримки.

Очікувані результати сесії:

- усвідомлення особистісних змін та отриманого досвіду;
- закріплення навичок емоційної саморегуляції;
- формування індивідуального плану самопідтримки;
- підвищення впевненості у використанні отриманих навичок у повсякденному житті;

- розвиток здатності самостійно підтримувати психологічну рівновагу;
- завершення групового процесу та інтеграція отриманого досвіду.

У табл. 3.19 подано структуру восьмої сесії тренінгової програми.

Таблиця . 3.19

Структура сесії 8. Інтеграція досвіду та завершення тренінгової програми

Етап сесії	Зміст тренінгової роботи	Тривалість
Вступна частина	Вправа «Мій стан сьогодні»	10 хв
Практичний блок	Вправа «Мій ресурсний рюкзак», повторення ключових технік саморегуляції	35–40 хв
Групове обговорення	Рефлексія змін та отриманого досвіду	15–20 хв
Зворотний зв'язок	Анкета зворотного зв'язку та обговорення результатів програми	10–15 хв
Завершення програми	Завершальний ритуал	10 хв
Домашня практика	Індивідуальний план самопідтримки	—

Процедура проведення сесії

Вступна частина

На початку сесії проводиться коротка вправа «Мій стан сьогодні». Учасникам пропонується описати свій актуальний емоційний стан та коротко пригадати, з яким запитом або переживаннями вони приходили на початку тренінгової програми. Метою вправи є актуалізація процесу рефлексії та усвідомлення особистісних змін, які відбулися протягом участі у програмі.

Практичний блок

Вправа «Мій ресурсний рюкзак»

Учасникам пропонується уявити, що вони збирають «ресурсний рюкзак», який залишиться з ними після завершення тренінгу. Для цього учасники записують:

- навички або техніки, які були для них найбільш корисними;
- внутрішні ресурси, які вони відкрили або зміцнили;
- способи самопідтримки, які планують використовувати надалі;
- важливі усвідомлення або висновки, отримані під час роботи.

Після завершення вправи проводиться коротке обговорення, під час якого учасники за бажанням діляться своїми спостереженнями та досвідом.

Повторення ключових технік саморегуляції

Наступним етапом є коротке повторення найбільш значущих технік, які використовувалися протягом тренінгової програми:

- grounding-техніка «5–4–3–2–1»;
- техніка «Подовжений видих»;
- вправа «Безпечне місце»;
- техніки самоспостереження та роботи з думками.

Тренер акцентує увагу на тому, що регулярне використання навіть коротких практик саморегуляції може підтримувати емоційну стабільність та знижувати рівень психоемоційного напруження у повсякденному житті.

Групове обговорення

Після виконання вправ проводиться групова рефлексія, під час якої учасники мають можливість поділитися власними змінами, переживаннями та висновками.

Для підтримки рефлексії тренер може використовувати такі запитання:

- «Що було для вас найбільш цінним у програмі?»
- «Які зміни ви помітили у власному емоційному стані?»
- «Які навички ви плануєте використовувати надалі?»
- «Що допомагало вам найбільше протягом тренінгу?»

Обговорення сприяє інтеграції отриманого досвіду, завершенню групового процесу та закріпленню позитивних змін.

Зворотний зв'язок

Учасникам пропонується заповнити коротку анкету зворотного зв'язку щодо власних вражень від програми, найбільш корисних вправ та змін, які вони помітили у своєму психоемоційному стані. Також проводиться коротке обговорення отриманого досвіду та важливості підтримання сформованих навичок після завершення програми.

Завершення програми

На завершальному етапі проводиться завершальний ритуал. Учасникам пропонується по черзі завершити фразу: «Після завершення програми я хочу побажати собі...»

Тренер дякує учасникам за довіру, відкритість та участь у тренінговій роботі, підкреслює значущість отриманого досвіду та важливість подальшого використання навичок самопідтримки.

Домашня практика

Учасникам рекомендується сформувати індивідуальний план самопідтримки, у якому визначити:

- техніки саморегуляції, які вони планують використовувати регулярно;
- способи відновлення психологічного ресурсу;
- дії, які допомагають підтримувати емоційну рівновагу;
- джерела підтримки, до яких можна звертатися у складних ситуаціях.

Очікувані результати та оцінка ефективності програми

Розроблена тренінгова програма спрямована на розвиток самоефективності, психологічної стійкості та навичок емоційної саморегуляції в осіб, які проживають в умовах повномасштабної війни. Очікується, що участь у програмі сприятиме зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності, покращенню психологічного благополуччя, розвитку адаптивних

копінг-стратегій і формуванню більш стійкого відчуття внутрішнього контролю над власним життям.

У результаті проходження тренінгової програми учасники повинні:

- підвищити рівень емоційної усвідомленості;
- покращити навички емоційної саморегуляції та самозаспокоєння;
- навчитися розпізнавати власні тілесні та когнітивні реакції на стрес;
- знизити рівень психоемоційного напруження та тривожності;
- сформувати більш адаптивні способи реагування на стресові ситуації;
- підвищити рівень самоефективності та впевненості у власних можливостях;
- розвинути навички психологічної стійкості та самопідтримки;
- знизити залежність від постійного інформаційного моніторингу та проявів страху пропустити важливу інформацію;
- покращити загальний рівень психологічного благополуччя.

Оцінка ефективності тренінгової програми передбачається шляхом повторного психодіагностичного обстеження учасників після завершення програми та порівняння отриманих результатів із показниками первинної діагностики. Для оцінки ефективності програми доцільно використовувати ті самі психодіагностичні методики, які застосовувалися на етапі емпіричного дослідження, зокрема:

- шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна;
- шкалу психологічного благополуччя;
- методики оцінки психологічної стійкості та самоефективності.

Критеріями ефективності тренінгової програми можуть виступати:

- зниження показників ситуативної та особистісної тривожності;
- підвищення рівня психологічного благополуччя;
- підвищення показників самоефективності;
- покращення навичок емоційної саморегуляції;
- зниження проявів емоційного виснаження та психоемоційного напруження;
- формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

Крім психодіагностичних показників, оцінка ефективності програми також може здійснюватися шляхом аналізу якісного зворотного зв'язку учасників. Для цього наприкінці програми учасникам пропонується анкета зворотного зв'язку, спрямована на оцінку суб'єктивних змін емоційного стану, рівня тривожності, навичок саморегуляції та загального психологічного самопочуття.

Очікується, що систематичне використання технік емоційної стабілізації, саморегуляції та ресурсно-орієнтованих практик сприятиме довготривалому підтриманню психологічної стійкості та покращенню адаптації до умов хронічного стресу й невизначеності.

Висновки до розділу III

У третьому розділі магістерської роботи здійснено емпіричний аналіз взаємозв'язків між страхом втрачених можливостей, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою, якістю життя та тривожними проявами особистості. На основі отриманих результатів було розроблено профілактичну тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та посилення психологічних ресурсів особистості.

У межах описового аналізу результатів дослідження було встановлено, що переважна більшість респондентів характеризується низьким рівнем вираженості страху втрачених можливостей. Водночас результати дослідження засвідчили високі показники ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про підвищену емоційну напруженість і схильність до тривожного реагування серед досліджуваних.

Аналіз часової перспективи показав, що респонденти переважно позитивно сприймають власне минуле та орієнтуються на майбутнє. Водночас помірні показники негативного минулого та фаталістичного ставлення до теперішнього свідчать про наявність у частини респондентів переживань,

пов'язаних із невизначеністю, негативною оцінкою попереднього досвіду та недостатнім відчуттям контролю над власним життям.

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій показали, що респонденти не лише відчувають наявність життєвого смислу, а й прагнуть до пошуку нових життєвих цілей і цінностей. Отримані дані свідчать про прагнення респондентів переосмислювати власний життєвий досвід і шукати внутрішні орієнтири в сучасних умовах.

Аналіз показників якості життя показав, що найнижчі середні значення були характерні для психологічного благополуччя. Водночас відносно вищі показники фізичного та соціального благополуччя свідчать про важливу роль міжособистісної підтримки та соціальних зв'язків у підтриманні психологічної рівноваги особистості.

Результати кореляційного аналізу дозволили встановити низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Було виявлено, що страх втрачених можливостей позитивно пов'язаний із негативним сприйняттям минулого, фаталістичним ставленням до теперішнього та особистісною тривожністю. Отримані результати свідчать про те, що переживання страху втратити значущі можливості або соціальний досвід може супроводжуватися підвищеною емоційною напруженістю та схильністю до негативного оцінювання власного життєвого досвіду.

Також було встановлено виражені негативні взаємозв'язки між показниками тривожності та психологічного благополуччя. Вищий рівень тривожності супроводжувався нижчою суб'єктивною оцінкою якості життя та психологічного комфорту. Водночас наявність сенсу життя була пов'язана з нижчим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, вищими показниками психологічного благополуччя та орієнтацією на майбутнє.

Результати регресійного аналізу засвідчили, що найбільш вагомими психологічними предикторами особистісної тривожності виступають негативне сприйняття минулого та зниження психологічного благополуччя. Отримані результати підтвердили важливу роль когнітивно-емоційного ставлення

особистості до власного життєвого досвіду та суб'єктивного психологічного комфорту у формуванні тривожних проявів.

Психологічна інтерпретація результатів дослідження дозволила зробити висновки про багатофакторний характер тривожності та її зв'язок із особливостями часової перспективи, смисложиттєвими орієнтаціями, психологічним благополуччям і переживанням страху втрачених можливостей. Встановлені закономірності свідчать про те, що орієнтація на майбутнє, наявність життєвого сенсу, психологічне благополуччя та соціальна підтримка можуть виступати важливими психологічними ресурсами зниження тривожності та підтримання емоційної стабільності особистості.

Відповідно до отриманих результатів було розроблено профілактичну тренінгову програму, побудовану на основі травмоорієнтованого підходу, елементів когнітивно-поведінкової терапії, практик усвідомленості, ресурсно-орієнтованих і тілесно-орієнтованих технік. Програма спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування психологічної стійкості, розвиток самоефективності та посилення внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, результати проведеного емпіричного аналізу підтвердили наявність взаємозв'язків між страхом втрачених можливостей, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою та тривожними проявами особистості, а також обґрунтували доцільність використання комплексних профілактичних програм психологічної підтримки для зниження рівня тривожності та розвитку психологічних ресурсів особистості.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження страху втрачених можливостей як психологічного чинника тривожних проявів особистості. Актуальність дослідження зумовлена особливостями сучасного інформаційного середовища, активним використанням соціальних мереж, постійною доступністю інформації та посиленням соціального порівняння, що сприяє зростанню емоційної напруженості, невизначеності та переживань, пов'язаних із можливістю втратити важливий досвід, події або життєві можливості. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного часу, який супроводжується підвищенням психологічним навантаженням, нестабільністю, інформаційним перенавантаженням та зростанням рівня тривожності особистості.

Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку страху втрачених можливостей та смисложиттєвих орієнтацій як психологічних чинників тривожних проявів особистості. Для досягнення поставленої мети було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності, феномену FoMO, смисложиттєвих орієнтацій і часової перспективи особистості, а також проведено емпіричне дослідження відповідних психологічних характеристик.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити, що страх втрачених можливостей є складним когнітивно-емоційним феноменом, пов'язаним із прагненням людини до соціальної включеності, визнання та самореалізації. Встановлено, що підвищений рівень FoMO може супроводжуватися емоційною напруженістю, схильністю до соціального порівняння, незадоволеністю життям і підвищеним рівнем тривожності. Водночас смисложиттєві орієнтації, психологічне благополуччя та орієнтація на майбутнє можуть сприяти зниженню рівня тривожності та підтриманню емоційної стабільності особистості.

Окрему увагу у роботі було приділено аналізу часової перспективи як чинника емоційного стану людини. Теоретичний аналіз показав, що негативне

сприйняття минулого та фаталістичне ставлення до теперішнього можуть сприяти посиленню тривожності, переживанню безконтрольності життєвих подій і зниженню здатності до планування майбутнього. Натомість орієнтація на майбутнє та позитивне сприйняття власного життєвого досвіду пов'язані з вищим рівнем психологічної стійкості та емоційної рівноваги.

Емпіричне дослідження охоплювало аналіз страху втрачених можливостей, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи, якості життя та тривожності. У дослідженні взяли участь 101 респондент віком від 18 до 68 років. Для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження FoMO, смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи, тривожності та якості життя особистості.

Результати дослідження засвідчили високий рівень ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів. Водночас більшість досліджуваних характеризувалися низьким рівнем вираженості страху втрачених можливостей. Аналіз часової перспективи показав переважання орієнтації на позитивне сприйняття минулого та майбутнього, що свідчить про збереження у респондентів здатності до планування, постановки життєвих цілей і підтримання позитивного ставлення до власного життєвого досвіду.

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій засвідчили поєднання у респондентів відчуття осмисленості життя з одночасним прагненням до пошуку нових життєвих цілей і цінностей. Це може свідчити про актуалізацію процесів переосмислення життєвого досвіду та пошуку внутрішніх орієнтирів у сучасних соціально-психологічних умовах.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками. Зокрема, страх втрачених можливостей позитивно корелював із негативним сприйняттям минулого, фаталістичним ставленням до теперішнього та особистісною тривожністю. Отримані результати свідчать про те, що переживання страху втратити значущі можливості або соціальний досвід може

супроводжуватися підвищеною емоційною напруженістю, схильністю до негативного оцінювання власного життєвого досвіду та переживанням безконтрольності життєвих подій.

Встановлено також, що наявність сенсу життя пов'язана з нижчим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, вищими показниками психологічного благополуччя та орієнтацією на майбутнє. Водночас активний пошук сенсу життя супроводжувався підвищеним рівнем тривожності, що може свідчити про внутрішню невизначеність та емоційну напруженість у процесі переосмислення життєвого досвіду та пошуку нових життєвих орієнтирів.

Регресійний аналіз дозволив встановити, що найбільш вагомими психологічними предикторами особистісної тривожності виступають негативне сприйняття минулого та зниження психологічного благополуччя. Отримані результати підтвердили важливу роль когнітивно-емоційного ставлення особистості до власного життєвого досвіду та суб'єктивного психологічного комфорту у формуванні тривожних проявів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження загалом підтвердили висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між страхом втрачених можливостей, смисложиттєвими орієнтаціями, часовою перспективою та тривожними проявами особистості. Встановлено, що підвищення рівня тривожності пов'язане з негативним сприйняттям минулого, фаталістичним ставленням до теперішнього, зниженням психологічного благополуччя та переживанням страху втратити значущі можливості або соціальний досвід.

Відповідно до отриманих результатів було розроблено профілактичну тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування психологічної стійкості та посилення внутрішніх ресурсів особистості. Програма включає психоедукаційні, когнітивно-поведінкові, ресурсно-орієнтовані та тілесно-орієнтовані техніки, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, стабілізацію емоційного стану, зниження психоемоційного напруження,

розвиток самоефективності та формування адаптивних способів подолання стресу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження та розробленої тренінгової програми у практиці психологічного консультування, психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності, підтримання психологічного благополуччя та розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, проведенні лонгітюдних досліджень та більш детальному вивченні впливу інформаційного середовища, соціальних мереж і особливостей емоційної саморегуляції на формування страху втрачених можливостей та тривожних проявів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Acarturk C., Uygun E., Ilkursun Z. et al. Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey // *World Psychiatry*. 2022. Vol. 21, № 1. P. 88–95.
2. Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 49. P. 111–119.
3. American Psychological Association. Anxiety. URL: <https://www.apa.org/topics/anxiety> (дата звернення: 12.12.2025).
4. Andrews J. L. et al. Intolerance of uncertainty and anxiety symptoms // *BMC Psychiatry*. 2023. Vol. 23.
5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 1997. 604 p.
6. Barlow D. H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2021. 704 p.
7. Beck A. T., Emery G. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York : Basic Books, 1985. 356 p.
8. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2020. 414 p.
9. Benight C. C., Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy // *Behaviour Research and Therapy*. 2004. Vol. 42, № 10. P. 1129–1148.
10. Blackwell D., Leaman C., Tramposch R. et al. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out // *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 116. P. 69–72.
11. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? // *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 5–21.
12. Clark D. A., Beck A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. New York : Guilford Press, 2011. 628 p.

13. Craske M. G., Stein M. B. Anxiety // *The Lancet*. 2016. Vol. 388, № 10063. P. 3048–3059.
14. Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. Online social media fatigue and psychological wellbeing // *International Journal of Information Management*. 2018. Vol. 40. P. 141–152.
15. Fioravanti G., Casale S., Benucci S., Probst A. Fear of missing out and social networking sites use // *Addictive Behaviors Reports*. 2021. Vol. 13.
16. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 1985. 200 p.
17. Greenglass E. R., Marques S., de Ridder M., Behloul H. Self-efficacy and coping with war-related media stress during the war in Ukraine // *Current Psychology*. 2024.
18. Grasser L. R., Javanbakht A. Virtual arts and movement therapies for youth in the era of COVID-19 // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2021. Vol. 60, № 11. P. 1334–1336.
19. Hayes S. C., Strosahl K., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2016. 402 p.
20. Hofmann S. G., Asnaani A., Vonk I. J. J. et al. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses // *Cognitive Therapy and Research*. 2012. Vol. 36, № 5. P. 427–440.
21. Hyland P., Vallières F., Shevlin M. et al. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents // *Psychological Medicine*. 2023.
22. Javanbakht A. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late // *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 13, № 1.
23. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2025. 165 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 09.10.2025).

24. Kunzler A. M., Helmreich I., Chmitorz A. et al. Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020. № 7.
25. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A. et al. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among Ukrainians // *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14.
26. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 296 с.
27. Martela F., Steger M. F. The three meanings of meaning in life // *Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11, № 5. P. 531–545.
28. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York : Guilford Press, 2018. 370 p.
29. Montag C., Sindermann C., Becker B., Panksepp J. An affective neuroscience framework for the molecular study of Internet addiction // *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7.
30. Morriss J., McSorley E., van Reekum C. I don't know where to look: The impact of intolerance of uncertainty on attention to threat // *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2020. Vol. 20. P. 817–829.
31. Ogden P., Minton K., Pain C. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York : W. W. Norton & Company, 2006. 344 p.
32. Peng B., Chen W., Yu T. How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? // *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. P. 285.
33. Pfeiffer E., Goldsmith R., Beaulieu T., Geissler P. EMDR and trauma stabilization approaches in the treatment of anxiety and traumatic stress // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.
34. Помиткін Є. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
35. Porges S. W. *Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation*. New York : W. W. Norton & Company, 2021. 304 p.

36. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, № 4. P. 1841–1848.
37. Qi W., Gevonden M., Shalev A. Prevention of post-traumatic stress disorder after trauma: Current evidence and future directions // *Current Psychiatry Reports*. 2016. Vol. 18, № 2. P. 20.
38. Rosen L. D., Carrier L. M., Cheever N. A. Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, № 3. P. 948–958.
39. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, № 1. P. 10–28.
40. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale // *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*. Windsor : NFER-NELSON, 1995. P. 35–37.
41. Сеник О. М. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI) // *Соціальна психологія*. 2012. № 1–2 (51–52). С. 153–168.
42. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2018. 472 p.
43. Shevlin M., Hyland P., Vallières F. et al. A comparison of DSM-5 and ICD-11 PTSD prevalence, comorbidity and disability // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2018. Vol. 137, № 2. P. 138–147.
44. Siegel D. J. The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience. New York : Guilford Press, 1999. 394 p.
45. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S. et al. Resilience definitions, theory, and challenges // *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5.

46. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 76 p.
47. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire // Journal of Counseling Psychology. 2006. Vol. 53, № 1. P. 80–93.
48. Stolarski M., Fieulaine N., van Beek W. Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Springer, 2020. 592 p.
49. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
50. van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.
51. WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment // Psychological Medicine. 1998. Vol. 28, № 3. P. 551–558.
52. World Health Organization. Anxiety disorders – Fact sheet. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (дата звернення: 11.10.2025).
53. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77, № 6. P. 1271–1288.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК: ШКАЛА СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ (FoMO)

№	Твердження	Зовсім не про мене	Трохи про мене	Частково про мене	Значною мірою про мене	Повністю про мене
1	Я боюся, що інші мають цікавіший досвід, ніж я.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Я боюся, що мої друзі мають цікавіший досвід, ніж я.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я переживаю, коли дізнаюсь, що мої друзі розважаються без мене.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Я почуваюся тривожно, коли не знаю, чим займаються мої друзі.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Для мене важливо розуміти жарти, притаманні компанії моїх друзів.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Іноді я замислююсь, чи не витрачаю я занадто багато часу, намагаючись бути в курсі всього.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Мене бентежить, коли я пропускаю зустріч з друзями.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Коли я гарно проводжу час, мені важливо поділитися цим у соцмережах.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Мене хвилює, якщо я пропускаю заплановану зустріч.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Навіть у відпустці я стежу за тим, що роблять мої друзі.	☐	☐	☐	☐	☐

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ Ф. ЗІМБАРДО (ZTPİ)

№	Питання	1	2	3	4	5
1	Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з найважливіших задоволень у житті					
2	Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів					
3	У моєму житті багато визначає доля					
4	Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому					
5	На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують					
6	Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку					
7	Мені приємно думати про своє минуле					
8	Я дію імпульсивно					
9	Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу					
10	Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення					
11	Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого					
12	Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу					
13	Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері					
14	Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму					
15	Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи»					
16	Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови					
17	Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше					
18	Мені неприємно запізнюватися на зустрічі					
19	В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті					
20	Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові					

21	Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом					
22	В минулому мені довелося зазнати образ та неприйняття					
23	Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту					
24	Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його					
25	З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати					
26	Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою					
27	В минулому я робив помилки, про які шкодую					
28	Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно					
29	Я інколи сумую за дитинством					
30	Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти»					
31	Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати					
32	Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі					
33	Справи рідко йдуть так, як я очікую					
34	Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності					
35	Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати					
36	Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом					
37	Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими					
38	Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути					
39	Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити					
40	Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно					
41	Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле					
42	Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження					
43	Я складаю список того, що маю зробити					

44	Часто слухаюся серця, а не розуму					
45	Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити					
46	Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі					
47	Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого					
48	Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано					
49	Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються					
50	Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому					
51	Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху					
52	Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє					
53	Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця					
54	Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті					
55	Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними					
56	Завжди знайдеться час доробити незроблене					

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВООЗ (WHOQOL-BREF)

№	Питання	Варіанти відповідей / Поле для заповнення
1	Яка ваша стать?	☐ Чоловік ☐ Жінка ☐ Вони
2	Яка дата вашого народження?	_____
3	Який рівень освіти ви отримали?	☐ Взагалі жодного Вища ☐ Початкова ☐ Середня ☐
4	Який ваш сімейний стан?	☐ Неодружений(-на) ☐ Одружений(-на) ☐ Живемо як одружені ☐ Живемо окремо ☐ Розлучений(-на) ☐ Вдівець/Вдова
5	Ви зараз хворі?	☐ Так ☐ Ні
6	Якщо з вашим здоров'ям щось не так, як ви думаєте, що це?	_____ _____ _____ _____

№	Питання	Варіант 1	Варіант 2	Варіант 3	Варіант 4	Варіант 5
1	Як би ви оцінили якість свого життя?	Дуже погана	Погана	Ні те, ні те	Добра	Дуже добра
2	Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
3	Якою мірою фізичний біль заважає вам робити те, що потрібно?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
4	Наскільки вам потрібне медичне лікування, щоб функціонувати?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно

5	Наскільки ви насолоджуєтеся життям?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
6	Якою мірою ви вважаєте своє життя значущим?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
7	Наскільки добре ви здатні зосереджуватися?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
8	Наскільки безпечно ви почуваетесь у повсякденному житті?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
9	Наскільки здоровим є ваше фізичне оточення?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
10	Чи вистачає вам енергії для повсякденного життя?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
11	Чи здатні ви приймати власні рішення?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
12	Чи є у вас достатньо грошей, щоб задовольнити свої потреби?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
13	Наскільки вам доступна важлива для життя інформація?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
14	Наскільки у вас є можливість для активного дозвілля?	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Дуже сильно	Надзвичайно
15	Як добре ви здатні пересуватися?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
16	Наскільки задоволені своїм сном?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений

17	Наскільки ви задоволені здатністю виконувати повсякденну діяльність?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
18	Наскільки ви задоволені своєю працездатністю?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
19	Наскільки ви задоволені собою?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
20	Наскільки ви задоволені особистими стосунками?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
21	Наскільки ви задоволені своїм сексуальним життям?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
22	Наскільки ви задоволені підтримкою друзів?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
23	Наскільки ви задоволені своїм житлом?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
24	Наскільки ви задоволені доступом до медичних послуг?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
25	Наскільки ви задоволені своїм транспортом?	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений

26	Як часто у вас виникали негативні почуття (пригніченість, відчай, тривога або депресія)?	Ніколи	Зрідка	Доволі часто	Дуже часто	Завжди
----	--	--------	--------	--------------	------------	--------

Додаток Г

ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ (СИТУАТИВНОЇ) ТА
ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (Ч.Д. СПІЛБЕРГЕР)

І частина

№	Питання	Зовсім не відчуваю	Відчува ю трохи	Відчуваю помітно	Відчуваю дуже сильно
1	Я почуваюся спокійно.				
2	Я почуваюся в безпеці.				
3	Я відчуваю фізичну напругу.				
4	Я відчуваю емоційне перенапруження.				
5	Я почуваюся розслаблено.				
6	Я відчуваю роздратування.				
7	Я хвилююся через можливі неприємності.				
8	Я задоволений(-а) своїм поточним станом.				
9	Я відчуваю страх.				
10	Я відчуваю фізичний комфорт.				
11	Я впевнений(-а) у собі.				
12	Я нервую.				
13	Я відчуваю внутрішнє збудження.				
14	Мені важко ухвалювати рішення.				
15	Я перебуваю в емоційному спокої.				
16	Я відчуваю задоволення.				
17	Я відчуваю тривогу.				
18	Я відчуваю розгубленість.				
19	Я почуваюся урівноважено.				
20	Я перебуваю в приємному стані.				

II частина

№	Питання	Зовсім не погоджуюсь	Погоджуюсь частково	Переважає о погоджуюсь	Цілком погоджуюсь
21	У більшості ситуацій я відчуваю приємні емоції.				
22	Я часто нервую та відчуваю неспокій.				
23	Я зазвичай задоволений(-а) собою.				
24	Я хотів(-ла) би бути таким(-ою) щасливим(-ою), як інші.				
25	Я часто почуваюся невдахою.				
26	Я зазвичай почуваюся відпочилим(-ою).				
27	Я спокійний(-а), зібраний(-а) та врівноважений(-а).				
28	Я відчуваю, що труднощі накопичуються і я не можу їх подолати.				
29	Я надто часто хвилююся через дрібниці.				
30	Я зазвичай щасливий(-а).				
31	У мене виникають тривожні або нав'язливі думки.				
32	Я почуваюся невпевнено.				
33	Я почуваюся захищеним(-ою).				
34	Я легко приймаю рішення.				
35	Я часто відчуваю себе недостатньо хорошим(-ою).				
36	Я загалом задоволений(-а) своїм життям.				
37	Мене турбують сторонні думки, навіть якщо вони неважливі.				

38	Я дуже гостро переживаю розчарування.				
39	Я — врівноважена людина.				
40	Я нервую, коли думаю про свої проблеми.				

Додаток Д
ОПИТУВАЛЬНИК MLQ

№	Питання	1	2	3	4	5	6	7
1	Я розумію сенс свого життя							
2	Я шукаю щось, що робить моє життя значущим							
3	Я завжди прагну знайти мету свого життя							
4	Моє життя має чітку мету							
5	Я добре усвідомлюю, що робить моє життя змістовним							
6	Я знайшов(-ла) задовільну життєву мету							
7	Я постійно шукаю щось, що робить моє життя важливим							
8	Я шукаю мету або місію свого життя							
9	Моє життя не має чіткої мети							
10	Я шукаю сенс свого життя							