

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічне благополуччя осіб молодого віку в умовах війни: роль довіри
до інших та епістемологічних переконань**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Олександра КОЗАЧЕНКА
(прізвище та ініціали)

Керівники

Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,
Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.
(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 _____
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові) Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

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

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному та емпіричному вивченню психологічного благополуччя осіб молодого віку в умовах війни з урахуванням ролі довіри до інших та епістемологічних переконань. Актуальність теми зумовлена тим, що тривала воєнна невизначеність, інформаційне перенасичення, емоційне напруження, зміни життєвого середовища та нестабільність соціальних зв'язків істотно впливають на позитивне психологічне функціонування молоді. Психологічне благополуччя розглянуто як багатовимірний конструкт, що охоплює емоційний стан, смислову визначеність, залученість у діяльність, якість стосунків, переживання досягнень і позитивне ментальне здоров'я.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично визначити роль довіри до інших та епістемологічних переконань у психологічному благополуччі осіб молодого віку в умовах війни. У теоретичній частині проаналізовано гедонічні, евдемонічні та інтегративні моделі психологічного благополуччя, розкрито зміст довіри до інших як соціально-психологічного ресурсу, а також охарактеризовано епістемологічні переконання як чинник орієнтації особистості в умовах інформаційної невизначеності.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 60 респондентів, розподілених на дві вікові групи: 18–21 років і 25–35 років. Для збору даних використано PERMA-Профайлер, PMH-scale, індекс довіри до інших на основі інверсії субшкали цинічної недовіри Cook–Medley та опитувальник епістемологічних переконань. Статистична обробка охоплювала описову статистику, перевірку нормальності розподілу, оцінювання внутрішньої узгодженості шкал, порівняння вікових груп, кореляційний аналіз і кореляційно-регресійне моделювання.

Результати засвідчили, що психологічне благополуччя молоді в умовах війни має загалом збережений, але неоднорідний профіль. Найбільш вираженим компонентом виступає смислова наповненість життя, тоді як залученість і

стосунки є менш вираженими. Довіра до інших виявилася найстійкішим позитивним чинником психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Потреба в доказах має ресурсне значення, оскільки пов'язана з критичним і впорядкованим способом оцінювання інформації. Натомість переконання про політичну зумовленість істини пов'язане з нижчим рівнем благополуччя, позитивного ментального здоров'я та довіри до інших.

Практичне значення результатів полягає в обґрунтуванні напрямів психопрофілактичної підтримки молоді в умовах війни, орієнтованих на розвиток довіри до інших, зниження цинічної недовіри, підтримку смислової опори, профілактику самотності, емоційну саморегуляцію та формування доказового способу оцінювання інформації.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПОЗИТИВНЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, МОЛОДИЙ ВІК, ВІЙНА, ДОВІРА ДО ІНШИХ, ЦИНІЧНА НЕДОВІРА, ЕПІСТЕМОЛОГІЧНІ ПЕРЕКОНАННЯ, ПОТРЕБА В ДОКАЗАХ, PERMA-ПРОФАЙЛЕР, PMH-SCALE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ	11
1.1 Психологічне благополуччя як наукова категорія: гедонічні, евдемонічні та інтегративні моделі	11
1.2 Психологічні та соціальні предиктори благополуччя у молодому віці: ресурси саморегуляції, соціальна підтримка, суб'єктивна оцінка життєвих подій	15
1.3 Довіра до інших як соціально-психологічний ресурс: визначення, структурні компоненти, емпіричні підходи до вимірювання (у т.ч. інверсія показників цинічної недовіри)	19
1.4 Епістемологічні переконання в умовах інформаційної невизначеності: потреба в доказах, віра в інтуїцію, уявлення про «політичність істини» та їх зв'язок із благополуччям і довірою	24
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДОВІРИ ДО ІНШИХ ТА ЕПІСТЕМОЛОГІЧНИХ ПЕРЕКОНАНЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	30
2.1 Дизайн та організація дослідження	30
2.2 Вибірка дослідження та етичні засади проведення.....	34
2.3 Інструментарій дослідження: PERMA-Профайлер, PMH-scale, індекс довіри (інверсія субшкали цинічної недовіри Cook–Medley), опитувальник епістемологічних переконань.....	38
2.4 Методи математико-статистичної обробки даних і критерії перевірки гіпотез	43
Висновки до розділу 2	48

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ 50

3.1 Результати дослідження психологічного благополуччя, довіри до інших та епістемологічних переконань у осіб молодого віку 50

3.2 Інтерпретація та обговорення результатів дослідження 65

3.3 Пріоритетні напрями психопрофілактичної підтримки психологічного благополуччя осіб молодого віку в умовах війни 87

3.4 Розвиток довіри до інших та епістемологічної компетентності як ресурсу психологічного благополуччя 92

Висновки до розділу 3 97

ВИСНОВКИ 100

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 103

ДОДАТКИ.....113

ВСТУП

Актуальність теми. Психологічне благополуччя осіб молодого віку належить до тих феноменів, через які найвиразніше простежується якість взаємодії між внутрішнім світом особистості, її соціальними зв'язками та способами осмислення реальності. У молодому віці людина проходить через інтенсивні зміни життєвих орієнтирів, професійного самовизначення, міжособистісних стосунків і критеріїв оцінювання самої себе. Цей період супроводжується зростанням автономії, посиленням відповідальності за власні рішення та потребою діяти в умовах, де інформація нерідко є суперечливою, надмірною або неповною. За таких обставин психологічне благополуччя не можна зводити лише до емоційного комфорту чи ситуативного відчуття задоволеності. Воно постає інтегральною характеристикою позитивного функціонування, що охоплює позитивні емоції, залученість у діяльність, якість стосунків, смислову наповненість життя та переживання результативності.

Гостроти цій проблематиці надають умови війни, у яких молоді люди змушені вибудовувати повсякденне життя, професійні плани та систему міжособистісних зв'язків під впливом хронічної невизначеності, безпекових загроз, вимушених змін життєвого середовища, втрат, інформаційного перенасичення та тривалого емоційного напруження. Воєнний контекст змінює не лише зовнішні умови життєдіяльності, а й внутрішні механізми психологічної адаптації, оскільки посилює значення довіри, соціальної підтримки, способів оцінювання ризику, ставлення до майбутнього та критеріїв істинності інформації. Унаслідок цього психологічне благополуччя молоді набуває не тільки індивідуально-психологічного, а й виразного соціально-регулятивного змісту.

Наукове осмислення психологічного благополуччя дало підстави розглядати його як багатовимірний конструкт, пов'язаний не тільки з індивідуальними особливостями, а й із характером включення людини в соціальний простір та з тим, якими критеріями вона користується під час оцінювання інформації, суджень і джерел знання. Саме тому вивчення

благополуччя осіб молодого віку потребує звернення не лише до загальних показників позитивного функціонування, а й до тих чинників, які можуть його підтримувати або послаблювати. Такими чинниками визначено довіру до інших та епістемологічні переконання.

Довіра до інших виконує функцію соціально-психологічного ресурсу. Вона визначає готовність людини взаємодіяти без постійного очікування ворожості, приймати взаємну вразливість, покладатися на інших у ситуаціях невизначеності та зберігати відчуття психологічної безпеки у спілкуванні. За дефіциту довіри міжособистісний простір стає джерелом напруження, підозрілості та дистанціювання, що неминуче позначається на якості психологічного функціонування. Для молодого віку це має окрему вагу, оскільки саме в цей період триває перебудова близьких зв'язків, формується стиль партнерської і дружньої взаємодії, посилюється значення підтримки з боку референтного оточення. В умовах війни довіра набуває додаткового значення, оскільки пов'язана не лише з емоційною близькістю, а й зі здатністю спиратися на інших у ситуаціях тривалої нестабільності, загрози та порушення звичних форм соціальної взаємодії.

Епістемологічні переконання відображають уявлення особистості про природу знання, критерії істинності та достатність підстав для прийняття тверджень. В умовах інформаційної невизначеності вони визначають, чи буде людина орієнтуватися на доказовість, чи покладатиметься на інтуїтивне відчуття правдоподібності, чи розглядатиме істину як продукт політичної або групової боротьби. Такі установки впливають не лише на спосіб сприймання інформації, а й на довіру до джерел, характер соціальних суджень і переживання невизначеності. В умовах війни, коли інформаційний простір насичений суперечливими повідомленнями, дезінформацією, емоційно навантаженими інтерпретаціями та високою суспільною напругою, епістемологічні переконання починають істотно впливати на психологічну стійкість, відчуття контролю та спосіб адаптації до реальності. Через це вони можуть бути пов'язані з

психологічним благополуччям як через когнітивний, так і через соціально-регулятивний механізм.

З урахуванням сказаного вивчення психологічного благополуччя осіб молодого віку у зв'язку з довірою до інших та епістемологічними переконаннями в умовах війни становить науковий і прикладний інтерес. Такий підхід дозволяє перейти від загального опису благополуччя до аналізу конкретних соціально-психологічних і когнітивно-епістемічних чинників, що формують умови його підтримання в ситуації тривалого суспільного стресу та воєнної невизначеності.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя осіб молодого віку в умовах війни.

Предмет дослідження - роль довіри до інших та епістемологічних переконань у психологічному благополуччі осіб молодого віку в умовах війни.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні ролі довіри до інших та епістемологічних переконань у психологічному благополуччі осіб молодого віку в умовах війни.

Завдання дослідження передбачають аналіз наукових підходів до психологічного благополуччя осіб молодого віку; узагальнення ролі довіри до інших та епістемологічних переконань у його структурі; обґрунтування програми емпіричного дослідження, вибірки, інструментарію та статистичних методів; виявлення зв'язків між психологічним благополуччям, позитивним ментальним здоров'ям, довірою до інших та епістемологічними переконаннями; визначення практичних орієнтирів підтримки психологічного благополуччя осіб молодого віку в умовах війни.

Методи дослідження. Теоретичний блок ґрунтується на аналізі, зіставленні, систематизації та узагальненні наукових джерел, присвячених психологічному благополуччю, довірі до інших і епістемологічним переконанням. Емпіричний блок передбачає застосування PERMA-Профайлера для оцінювання психологічного благополуччя, шкали позитивного ментального здоров'я PMH-scale для фіксації узагальненого рівня позитивного психічного функціонування, індексу довіри, побудованого на основі інверсії субшкали

чиничної недовіри Cook-Medley, а також опитувальника епістемологічних переконань, спрямованого на виявлення орієнтації на доказовість, віри в інтуїцію та уявлень про політичну зумовленість істини. Обробка результатів здійснюється за допомогою методів математичної статистики, серед яких описова статистика, перевірка внутрішньої узгодженості шкал, міжгрупові порівняння, кореляційний аналіз і кореляційно-регресійне моделювання.

Емпірична база дослідження. У дослідженні беруть участь особи молодого віку, об'єднані у дві вікові підгрупи: 18-21 років і 25-35 років. Така побудова вибірки дає змогу зіставити ранній і пізніший етапи молодого віку та виявити особливості зв'язків між психологічним благополуччям, довірою до інших і епістемологічними переконаннями в межах різних вікових позицій. Організація дослідження спирається на принципи добровільної участі, поінформованої згоди, конфіденційності, анонімності обробки даних і використання результатів у наукових цілях.

Дослідницькі питання. У роботі перевіряються такі питання: яким є характер зв'язку між показниками психологічного благополуччя та рівнем довіри до інших у осіб молодого віку; як орієнтація на доказовість, віра в інтуїцію та уявлення про політичну зумовленість істини співвідносяться з показниками психологічного благополуччя і позитивного ментального здоров'я; чи виявляються відмінності між віковими підгрупами 18-21 і 25-35 років у рівні психологічного благополуччя, довіри до інших та епістемологічних переконань; якою мірою довіра до інших та епістемологічні переконання виступають предикторами психологічного благополуччя і позитивного ментального здоров'я осіб молодого віку.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні уявлень про психологічне благополуччя осіб молодого віку через включення до його чинникової моделі довіри до інших та епістемологічних переконань. Такий підхід розширює пояснювальну рамку благополуччя, поєднуючи соціально-психологічний вимір міжособистісної взаємодії з когнітивно-епістемічним виміром оцінювання інформації, джерел знання та критеріїв істинності.

Практичне значення дослідження пов'язане з можливістю використання отриманих результатів у психопрофілактичній, консультативній та психоедукаційній роботі з молодими людьми. Виявлені зв'язки між благополуччям, довірою до інших і епістемологічними переконаннями можуть бути покладені в основу програм, спрямованих на зміцнення соціальної включеності, зниження цинічної недовіри, формування рефлексивнішого ставлення до суперечливої інформації та підтримання стійкішого психологічного функціонування.

РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

1.1 Психологічне благополуччя як наукова категорія: гедонічні, евдемонічні та інтегративні моделі

Психологічне благополуччя належить до базових категорій позитивно орієнтованої психології, однак його зміст не вичерпується ані переживанням задоволення, ані загальним відчуттям життєвої успішності. У науковій літературі це поняття описує стан і спосіб функціонування особистості, що поєднує емоційне самопочуття, когнітивну оцінку власного життя, смислову впорядкованість, якість взаємин і здатність до самореалізації. Саме тому в узагальнювальних оглядах психологічне благополуччя подається як складний конструкт, у межах якого історично сформувалися дві великі дослідницькі лінії - гедонічна та евдемонічна, а згодом і моделі, що поєднують обидва підходи [88].

Гедонічна модель виходить із того, що благополуччя пов'язане передусім із переживанням щастя, задоволення та переважанням позитивного емоційного тону над негативним. Найвідомішим теоретичним оформленням цього підходу стала концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера. У ній благополуччя описується через три головні складові: когнітивну оцінку життя у формі життєвої задоволеності, частоту або інтенсивність позитивного афекту та порівняно низький рівень негативного афекту. Принциповим для цієї моделі є те, що критерієм благополуччя виступає власна оцінка людиною її життєвого становища, а не зовнішній нормативний стандарт. Саме завдяки такому підходу стало можливим емпірично досліджувати щастя, життєву задоволеність та афективний баланс у різних соціальних і вікових групах [58].

Разом із цим гедонічна перспектива виявила і власні межі. Високий рівень позитивного афекту ще не дає підстав стверджувати, що особистість живе осмислено, реалізує свій потенціал або має внутрішньо інтегровану систему цілей. У цьому полягає головний мотив критики редукції благополуччя до щастя. Р. Раян і Е. Десі показували, що гедонічний підхід фокусується на досягненні

задоволення та уникненні болю, тоді як повне психологічне функціонування включає також сенс, самореалізацію та відповідність життєвого способу глибинним потребам особистості. У свою чергу К. Ріфф наголошувала, що попередні індикатори благополуччя недостатньо репрезентували позитивне людське функціонування, тому виникла потреба в іншій теоретичній рамці [88].

Евдемонічна модель зміщує аналітичний центр від задоволення до повноти людського буття. У цій логіці благополуччя не ототожнюється з приємними переживаннями, а пов'язується з тим, наскільки людина реалізує свої можливості, живе відповідно до внутрішніх цінностей, розвивається та зберігає життєву спрямованість. У психології найбільш розробленою евдемонічною концепцією стала модель К. Ріфф, у якій психологічне благополуччя подане як багатовимірна структура позитивного функціонування. Ця модель постала як спроба надати поняттю благополуччя чіткіший теоретичний фундамент і відмежувати його від вузького трактування через емоційний комфорт [86].

У структурі евдемонічного благополуччя К. Ріфф виокремила шість вимірів: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвої мети та особистісне зростання. Самоприйняття відображає здатність людини визнавати себе цілісно, разом із сильними й проблемними сторонами. Позитивні взаємини вказують на спроможність до довіри, близькості та взаємної підтримки. Автономія фіксує внутрішню незалежність суджень і рішень. Управління середовищем пов'язане зі здатністю організовувати життєві обставини відповідно до власних завдань. Життєва мета позначає смислову спрямованість існування. Особистісне зростання відображає переживання розвитку, відкритості до нового досвіду та готовності до самозміни. У подальших психометричних дослідженнях ці шість вимірів зберігаються як стрижень моделі, навіть коли обговорюються питання їхньої факторної структури або точності вимірювання [87].

Подальший розвиток теорії благополуччя показав, що жорстке протиставлення гедонії та евдемонії не завжди є продуктивним. В. Хута та А. Ватерман продемонстрували, що ці поняття відрізняються не лише змістом, а й

рівнем аналізу. Гедонія зазвичай описує орієнтацію на приємність, комфорт, насолоду та відсутність дистресу, тоді як евдемонія охоплює зростання, автентичність, значущість, досконалість і реалізацію потенціалу. Водночас автори наголошують, що в емпіричних дослідженнях ці категорії можуть з'являтися як мотиви, поведінка, переживання або форми функціонування, тому їх не слід ототожнювати з двома абсолютно несумісними типами життя. Подібну позицію розвивають і представники теорії самодетермінації, які пов'язують евдемонічне життя з внутрішніми цілями, автономністю, усвідомленістю та задоволенням базових психологічних потреб у автономії, компетентності й пов'язаності [75].

Саме з цієї причини в психології набули поширення інтегративні моделі благополуччя. Їхній зміст полягає в тому, що для адекватного опису благополуччя потрібно одночасно враховувати і переживання позитивності, і якість психологічного функціонування, і ступінь соціальної включеності. Однією з найвпливовіших інтегративних концепцій є модель К. Кіза, у якій *flourishing* трактується як стан високого позитивного ментального здоров'я. У цій системі благополуччя охоплює емоційний, психологічний і соціальний компоненти. Отже, йдеться вже не про відсутність психічного розладу, а про наявність позитивно організованого психічного життя, яке виявляється у продуктивності, життєвій ясності, резильєнтності, здатності до близькості та ефективного повсякденного функціонування [78].

Модель PERMA, запропонована М. Селігманом і реалізована в інструменті PERMA-Profiler, розкриває психологічне благополуччя через систему взаємопов'язаних вимірів. У цій моделі благополуччя описується через п'ять доменів: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення. Перевага такої конструкції полягає в тому, що вона не зводить благополуччя до одного глобального показника, а дозволяє аналізувати його профільно, тобто бачити, у якому саме вимірі особистість має ресурс, а в якому - дефіцит. Для досліджень молодого віку це методично вигідно, оскільки емоційне самопочуття, залученість

у діяльність, якість взаємин, смислова визначеність і переживання власної результативності не завжди розвиваються синхронно [52].

Логіка інтеграції гедонічного та евдемонічного підходів підтримується й дослідженнями позитивного ментального здоров'я. У роботі, присвяченій психометричним властивостям РМН-scale, прямо зазначено, що відсутність психічного розладу не дорівнює наявності позитивного ментального здоров'я. Отже, при вивченні благополуччя слід розмежовувати негативно визначене психічне благополуччя, тобто відсутність симптоматики, і позитивно визначене благополуччя як наявності внутрішніх ресурсів, життєвої енергії, задоволеності собою та здатності підтримувати продуктивне функціонування. Це положення добре узгоджується з інтегративними моделями, які розглядають психологічне благополуччя як більш широку категорію, ніж просто емоційний комфорт або низький рівень дистресу [81].

Інтегративне розуміння психологічного благополуччя є найбільш обґрунтованим, оскільки воно дає змогу поєднати емоційний, смисловий і функціональний виміри цього феномена. Молодий вік характеризується не лише емоційною мінливістю, а й перебудовою життєвих орієнтирів, професійним самовизначенням, зміною системи міжособистісних зв'язків і зростанням вимог до саморегуляції. Тому дослідження благополуччя в цій групі потребує такої теоретичної моделі, яка дозволяє враховувати одночасно і суб'єктивне відчуття задоволеності, і смислово-ціннісну організацію життя, і здатність особистості функціонувати в соціальному середовищі. З огляду на це психологічне благополуччя доцільно трактувати як багатовимірну наукову категорію, що формується на перетині гедонічних, евдемонічних та інтегративних підходів і створює належну теоретичну основу для подальшого аналізу його чинників [88].

1.2 Психологічні та соціальні предиктори благополуччя у молодому віці: ресурси саморегуляції, соціальна підтримка, суб'єктивна оцінка життєвих подій

Психологічне благополуччя у молодому віці формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, що діють не ізольовано, а у взаємозв'язку. Для цієї вікової групи визначальними виявляються три блоки предикторів: ресурси саморегуляції, соціальна підтримка та суб'єктивна оцінка життєвих подій. Така логіка відповідає сучасному розумінню благополуччя як динамічного результату взаємодії особистісних ресурсів, соціального середовища та когнітивної інтерпретації досвіду. У молодому віці це має окрему вагу, оскільки саме на цьому етапі поєднуються професійне самовизначення, освітні навантаження, перебудова близьких стосунків, посилення автономії та необхідність приймати рішення з відкладеними наслідками [47].

Рівень психологічного благополуччя істотно пов'язаний із сформованістю ресурсів саморегуляції. У систематичному огляді досліджень 2010–2020 років показано, що виконавчі функції, саморегуляційні стратегії та дефіцити саморегуляції статистично пов'язані з різними вимірами добробуту учнів і студентів. Ідеться не лише про навчальну успішність, а про ширший регуляторний потенціал особистості: здатність утримувати ціль, контролювати увагу, гальмувати імпульсивні реакції, коригувати поведінку відповідно до вимог ситуації та зберігати послідовність дій у довших часових інтервалах. Саме ці механізми забезпечують відчуття керованості власного життя, а відтак безпосередньо пов'язані з благополуччям [57].

Саморегуляція пов'язана з психологічним благополуччям через підтримання поведінкової впорядкованості, емоційної стабільності та автономності. Її розвиненість зменшує дезорганізацію поведінки в умовах багатозадачності й допомагає зберігати внутрішню узгодженість дій. Контроль уваги, інгібіторні механізми та планування знижують імовірність імпульсивних і дестабілізуючих реакцій на труднощі, тому саморегуляція бере участь і в

підтриманні емоційного функціонування. У молодому віці вона також тісно пов'язана з автономією, а вищий рівень автономності співвідноситься з вищим рівнем психологічного благополуччя. Дані, отримані на вибірці осіб віком 18–21 років, показали зв'язок між вищими показниками благополуччя та вищими показниками автономії, що дозволяє розглядати автономне самокерування як один із ресурсів підтримання благополуччя в період переходу до дорослості [82].

Соціальна підтримка належить до провідних груп предикторів психологічного благополуччя. Її значення полягає не лише у фактичній допомозі, а й у формуванні переживання доступності ресурсу, включеності, прийняття та зниження соціальної ізоляції. Дослідження зв'язку між різними видами підтримки і суб'єктивним благополуччям у вибірці 1111 осіб віком від 18 до 95 років показало, що життєва задоволеність прогнозувалася отриманою та сприйнятою підтримкою, позитивний афект - сімейною включеністю та наданою підтримкою, а негативний афект - сприйнятою підтримкою. Це свідчить, що підтримка не є однорідною змінною: її психологічний ефект залежить і від джерела, і від форми, і від того, чи сприймає людина її як реально доступну [54].

Теоретичне пояснення ролі підтримки в благополуччі традиційно пов'язують із моделями прямого ефекту та буферної дії. Класична праця Ш. Коена і Т. Віллса поставила питання, чи позитивний зв'язок між підтримкою і благополуччям зумовлений її загальним сприятливим впливом, чи тим, що підтримка захищає людину від шкідливих наслідків стресових подій. Подальші дослідження підтвердили евристичність обох механізмів. Для молодого віку це означає, що підтримка може одночасно бути постійним ресурсом емоційної стабільності та чинником, який послаблює наслідки стресових навантажень під час критичних життєвих змін [54].

Емпіричні дані також показують, що вплив підтримки проходить через базові психологічні потреби та механізми самовизначення. У дослідженні *younger and older adults* виявлено, що підтримка від подружжя та друзів мала стійкі зв'язки зі щастям і депресивною симптоматикою, а потреби в автономії та пов'язаності частково опосередковували ці зв'язки. Такий результат важливий

для розуміння молодого віку: підтримка сприяє благополуччю не лише через факт допомоги, а через посилення почуття значущості, прийняття та збереження автономної позиції. Тому соціальна підтримка не суперечить самостійності, а за певних умов підсилює її як психологічний ресурс [57].

Зв'язок між соціальною підтримкою і благополуччям значною мірою опосередковується сприйнятим стресом. У дослідженні 2024 року показано, що сімейна підтримка та підтримка від значущих інших знижують сприйнятий стрес, а через це підвищують позитивний афект і зменшують тривогу та депресію. Авторка прямо спирається на теорію стресу і копінгу Лазаруса та Фолкман, у межах якої стрес залежить не лише від вимог ситуації, а й від оцінки людиною доступних ресурсів. Коли особистість сприймає подію як керовану і таку, з якою можна впоратися, інтенсивність стресу знижується. Отже, соціальна підтримка виступає не тільки зовнішнім соціальним фактором, а й умовою менш загрозливої когнітивної оцінки ситуації [80].

Третім блоком предикторів є суб'єктивна оцінка життєвих подій. Для психології благополуччя принциповим є положення, що сама наявність події не визначає автоматично психологічний результат. Значення має те, як людина її інтерпретує, які наслідки їй приписує, якою мірою вважає її контрольованою, тимчасовою, подоланною або, навпаки, руйнівною. Метааналіз 188 публікацій і 313 вибірок показав, що життєві події мають коротко- і довгострокові наслідки для суб'єктивного благополуччя, причому для більшості подій ефекти на когнітивне благополуччя є сильнішими й стабільнішими, ніж на афективне. Це означає, що подія впливає не лише на емоційний стан, а й на загальну оцінку життя, а отже її інтерпретація має тривале значення для переживання благополуччя [65].

Суб'єктивна оцінка життєвих подій особливо значуща у молодому віці, коли освітні, професійні та міжособистісні зміни часто мають невизначений статус і можуть тлумачитися як загроза, втрата, шанс або етап розвитку. Матеріали дослідження соціальної підтримки і стресу прямо вказують, що стресовість події залежить не лише від її об'єктивної природи, а й від

суб'єктивної оцінки наявних ресурсів для подолання. Звідси випливає, що життєва подія не є незалежним «зовнішнім» чинником благополуччя; її дія опосередковується оцінкою контрольованості, значущості та відповідності особистісним ресурсам. Для молодшої людини одна й та сама зміна - переїзд, зміна роботи, розрив стосунків, вступ до нового середовища - може функціонувати або як чинник дезорганізації, або як умова особистісного зростання [80].

Узагальнення цих даних дає підстави розглядати психологічне благополуччя у молодому віці як результат взаємодії регуляторних, соціальних і когнітивно-оцінних процесів. Ресурси саморегуляції забезпечують внутрішню організованість поведінки, емоційну керованість і відчуття автономії. Соціальна підтримка створює зовнішню ресурсну основу, що підсилює включеність, пов'язаність і психологічну стійкість. Суб'єктивна оцінка життєвих подій визначає, чи буде конкретний досвід інтегрований як керований виклик, чи переживатиметься як надмірне навантаження. Саме така трикомпонентна рамка є теоретично продуктивною для подальшого емпіричного аналізу чинників психологічного благополуччя осіб молодого віку [61].

Табл. 1.1

Психологічні та соціальні предиктори благополуччя у молодому віці

Предиктор	Зміст	Психологічний механізм впливу	Емпіричне підтвердження
Ресурси саморегуляції	Контроль уваги, інгібаторний контроль, планування, постановка цілей, корекція поведінки, автономне самокерування	Підвищують відчуття керованості життя, зменшують поведінкову дезорганізацію, підтримують послідовність дій і самостійність рішень	Систематичний огляд засвідчив статистичний зв'язок між саморегуляцією та різними вимірами добробуту; вищі рівні автономії у молодих людей пов'язані з вищим психологічним благополуччям [57].
Соціальна підтримка	Емоційна, інструментальна та сприйнята підтримка; підтримка сім'ї, друзів, значущих інших	Формує відчуття прийняття, пов'язаності та доступності ресурсів; прямо підтримує благополуччя і	Життєва задоволеність, позитивний і негативний афект по-різному пов'язані з видами підтримки; класична модель описує прямий і буферний ефекти підтримки [54].

		послаблює дію стресу	
Суб'єктивна оцінка життєвих подій	Інтерпретація події як контрольованої чи неконтрольованої, загрозової чи подоланої, значущої чи периферійної	Визначає інтенсивність сприйнятого стресу, тривалість адаптації та вплив події на когнітивне і афективне благополуччя	Метааналіз показав різні коротко- і довгострокові ефекти життєвих подій на благополуччя; когнітивна оцінка ресурсів впливає на те, наскільки стресовою переживається подія [65].

1.3 Довіра до інших як соціально-психологічний ресурс: визначення, структурні компоненти, емпіричні підходи до вимірювання (у т.ч. інверсія показників цинічної недовіри)

Довіра до інших у соціальній психології розглядається як ресурс, що знижує невизначеність міжособистісної взаємодії, підтримує кооперацію, полегшує прийняття взаємної вразливості та створює підґрунтя для стабільних соціальних зв'язків. У найзагальнішому вигляді йдеться про позитивне очікування щодо намірів, слів і поведінки іншої людини в умовах, коли результат взаємодії не може бути повністю проконтрольований. Саме компонент невизначеності є тут принциповим: якщо ризик відсутній, то поведінка вже не потребує довіри як окремого психологічного механізму [85].

Класичне визначення міжособистісної довіри, запропоноване Дж. Роттером, описує її як узагальнене очікування того, що на слова, обіцянки чи повідомлення інших людей можна покладатися. Таке розуміння має дві важливі характеристики. По-перше, воно підкреслює генералізований характер довіри: йдеться не лише про окрему конкретну людину, а про відносно стабільну настанову щодо інших як соціального світу. По-друге, воно фіксує зв'язок довіри з попереднім соціальним досвідом, оскільки стійкі очікування формуються внаслідок багаторазового підтвердження або порушення надійності інших. Для теми психологічного благополуччя осіб молодого віку це має безпосереднє значення, адже довіра визначає якість включення в соціальні зв'язки, відкритість до підтримки та рівень психологічної безпеки у взаємодії [85].

Сучасні концептуалізації довіри показують, що цей конструкт має складнішу внутрішню будову, ніж просто загальна готовність «вірити людям». У статті 2024 року, присвяченій структурі міжособистісної довіри, виокремлено чотири взаємопов'язані компоненти: *trust trait*, *trust expectation*, *trust risk* і *trust behavior*. У такій моделі особистісна схильність до довіри виступає відносно стійкою основою, очікування визначають уявлення про можливу надійність іншого, ризик відображає усвідомлення можливої втрати чи вразливості, а поведінковий рівень фіксує фактичне рішення довіритися у конкретній ситуації. Така схема є цінною для соціально-психологічного аналізу, оскільки дозволяє розглядати довіру не лише як рису, а як процес, у якому особистісні передумови поєднуються з оцінкою ситуації та поведінковим актом [82].

Поряд із цим у психології широко використовується підхід, у межах якого структурні компоненти довіри описуються через зміст того, що саме людина очікує від іншого. У дослідженнях, заснованих на *framework* К. Ротенберга, довіра до інших розкривається через три базові компоненти: надійність, емоційну безпечність та чесність. Надійність означає очікування, що інша людина дотримається слова або виконає обіцяне; емоційна довіра стосується впевненості, що інший не завдасть емоційної шкоди, не зрадить конфіденційність і не використає вразливість проти особистості; чесність відображає переконання, що інший говорить правду і не вдається до маніпуляції. Така трикомпонентна побудова є особливо продуктивною для молодого віку, тому що дозволяє відокремити довіру до поведінкової надійності, довіру до емоційної безпеки і довіру до правдивості іншого - тобто до тих параметрів, що реально визначають якість дружніх, романтичних і ширших соціальних відносин [79].

У дослідженнях довіри застосовується розмежування когнітивного та афективного її вимірів. У праці Д. Макаллістера когнітивно заснована довіра пов'язується з раціональною оцінкою компетентності, надійності та передбачуваності іншого, тоді як афективно заснована довіра спирається на емоційний зв'язок, турботу та переживання взаємної прихильності. Для міжособистісних стосунків молодих людей це розрізнення є змістовно важливим:

одна людина може викликати довіру як відповідальний і передбачуваний партнер по спільній діяльності, але не сприйматися як емоційно безпечна; натомість інша може викликати глибоку емоційну довіру навіть за меншої оцінки формальної надійності. Саме тому в дослідженнях довіри важливо фіксувати, чи йдеться про раціонально оцінену надійність, чи про довірчу прив'язаність і емоційне прийняття [83].

Як соціально-психологічний ресурс довіра до інших пов'язана зі зменшенням психологічної напруги, полегшенням кооперації та кращою інтеграцією в соціальне середовище. Емпіричні дані свідчать, що загальна довіра негативно пов'язана зі сприйнятим стресом, хоча цей ефект не є ізольованим від особистісних рис і копіngu. У дослідженні *Should Trust Be Stressed?* загальна довіра розглядалася як потенційний буфер психологічного стресу, і результати показали наявність негативного зв'язку між довірою та сприйнятим стресом навіть після включення додаткових змінних, хоча величина цього зв'язку зменшувалась у складніших моделях. Для нашої теми цей результат має принципове значення: довіра до інших може розглядатися як один із соціально-психологічних ресурсів, які послаблюють переживання загрози та полегшують адаптацію [69].

Щодо емпіричного вимірювання довіри, найбільш прямим підходом є використання опитувальників, які безпосередньо фіксують позитивні очікування щодо інших. Класичним прикладом є *Interpersonal Trust Scale* Дж. Роттера, побудована саме для оцінки генералізованої міжособистісної довіри. Інший шлях полягає у диференційованому вимірюванні змістових компонентів довіри: надійності, емоційної безпеки та чесності, або когнітивної й афективної довіри. Перевага прямих інструментів полягає в тому, що вони реєструють довіру як самостійний конструкт, а не виводять її опосередковано з інших негативних чи суміжних показників. Це методично важливо, коли дослідник прагне описати довіру як ресурс, а не лише відсутність підозрілості чи цинізму [85].

Водночас у прикладних і міждисциплінарних дослідженнях часто використовується непрямий підхід, коли довіра операціоналізується через

інверсію показників цинічної недовіри. Теоретична логіка такого рішення полягає в тому, що високий рівень цинічної недовіри відображає узагальнені переконання про нечесність, корисливість і ненадійність інших, тоді як низькі значення цих переконань можуть бути інтерпретовані як вищий рівень базової довіри. Саме тому в деяких дослідницьких дизайнах інверсія показників *cynical distrust* використовується як практичний індикатор міжособистісної довіри, особливо коли первинний інструмент безпосередньо вимірює недовіру, а не довіру. Психометричні дослідження шкали Cook-Medley показали, що серед її підшкал центральне місце займає саме компонент цинізму та недовіри, а не лише афективна ворожість [48].

Однак інверсія показників цинічної недовіри потребує методологічного застереження. Низька недовіра не завжди тотожна високій довірі, оскільки довіра, *mistrust* і *distrust* можуть бути пов'язаними, але не абсолютно симетричними конструкціями. Сучасний огляд, присвячений розмежуванню *trust*, *mistrust* і *distrust*, прямо наголошує на відсутності повного консенсусу щодо того, чи слід вважати їх єдиним континуумом. Звідси випливає, що інверсія цинічної недовіри є допустимою операціональною стратегією, коли дослідник свідомо трактує показник як індекс більшої або меншої схильності довіряти, але така процедура не замінює прямого багатовимірного вимірювання довіри. У межах поточного дослідження це означає, що інверсований показник цинічної недовіри може використовуватися як робочий індикатор довіри до інших, проте його інтерпретація має зберігати зв'язок саме з антиподом цинічності, а не претендувати на вичерпне охоплення всіх структурних вимірів довіри [55].

Отже, довіра до інших є не лише характеристикою міжособистісного стилю, а повноцінним соціально-психологічним ресурсом, який знижує невизначеність, підтримує почуття безпеки, полегшує звернення по допомогу та сприяє збереженню психологічного благополуччя. Її структура може описуватися як через узагальнену настанову довіряти, так і через змістові компоненти надійності, емоційної безпеки та чесності, а також через когнітивний та афективний виміри. Емпіричне вимірювання довіри можливе як прямими

інструментами, так і через інверсію показників цинічної недовіри, але другий варіант вимагає обережної інтерпретації. Основні теоретичні та методичні підходи до вивчення довіри до інших узагальнено в таблиці (Табл. 1.2) [85].

Табл. 1.2

Теоретичні та емпіричні підходи до вивчення довіри до інших

Підхід	Що саме вимірюється	Структурні компоненти	Методичне значення для дослідження
Генералізована міжособистісна довіра за Роттером	Узагальнене очікування, що словам і обіцянкам інших можна довіряти	Загальна схильність покладатися на інших у ситуації соціальної невизначеності	Дає змогу оцінити базову настанову довіряти людям як узагальнену диспозицію
Структурна модель interpersonal trust	Довіра як поєднання особистісної схильності, очікувань, оцінки ризику та поведінкового акту	trust trait, trust expectation, trust risk, trust behavior	Дозволяє аналізувати довіру не лише як рису, а як процес переходу від очікування до поведінки
Підхід К. Ротенберга	Довіра до значущих інших через зміст очікувань щодо їхньої поведінки	Надійність, емоційна довіра, чесність	Придатний для аналізу міжособистісної довіри у близьких відносинах і для розмежування поведінкової, емоційної та моральної складових довіри
Когнітивна та афективна довіра	Довіра як раціонально оцінена надійність і як емоційна прихильність	cognition-based trust, affect-based trust	Дозволяє відокремити довіру, що ґрунтується на компетентності й передбачуваності, від довіри, що спирається на турботу й емоційний зв'язок
Інверсія показників цинічної недовіри	Низький рівень цинічної підозрілості як непрямий індикатор більшої довіри до інших	Цинізм, недовіра, негативні атрибуції щодо інших	Практична стратегія для досліджень, де первинний інструмент вимірює distrust; потребує обережної інтерпретації, бо низька недовіра не повністю дорівнює високій довірі

Таблиця показує, що в сучасній психології довіра до інших не зводиться до одного вузького індикатора. Для поточного дослідження найбільш релевантним є поєднання змістового тлумачення довіри як ресурсу соціальної безпеки з операціональним рішенням, у межах якого інверсія показників цинічної недовіри використовується як індикатор вищої довіри до інших. Такий підхід є методично прийнятним за умови, що в інтерпретації результатів зберігається розмежування між прямим вимірюванням довіри та непрямим виведенням її з антипода недовіри [55].

1.4 Епістемологічні переконання в умовах інформаційної невизначеності: потреба в доказах, віра в інтуїцію, уявлення про «політичність істини» та їх зв'язок із благополуччям і довірою

Епістемологічні переконання в психології визначають як уявлення людини про природу знання та способи його обґрунтування. У більш вузькому значенні йдеться про те, що саме суб'єкт вважає достатньою підставою для визнання твердження істинним, наскільки він допускає мінливість знання, чи сприймає його як результат перевірки, інтерпретації, авторитету, особистого досвіду або інтуїції. Саме тому в умовах інформаційної невизначеності епістемологічні переконання виконують не фонову, а регулятивну функцію: вони задають правила, за якими особистість відбирає джерела, зважує суперечливі повідомлення й вирішує, кому і чому довіряти [73].

Гострота цієї проблеми в сучасному інформаційному середовищі зумовлена одночасним розширенням доступу до знання і зростанням кількості джерел, що заявляють про свою достовірність. У такій ситуації людина нерідко стикається не з браком інформації, а з надлишком несумісних тверджень. Саме на цьому тлі особливого значення набувають три типи переконань, які в літературі *post-truth epistemic beliefs* описуються як потреба в доказах, віра в інтуїцію щодо фактів та уявлення про «політичність істини». Ці змінні не є випадковими: вони безпосередньо визначають, чи буде індивід орієнтуватися на перевірку і джерельне зіставлення, чи на внутрішнє відчуття правдоподібності,

чи на переконання, що «факти» завжди є продуктом політичної боротьби та влади [66].

Потреба в доказах означає орієнтацію на емпіричне підтвердження, логічну аргументацію, міжджерельну перевірку та вимогу, щоб переконання спиралися не лише на суб'єктивну правдоподібність, а на обґрунтування. У такому режимі оцінювання істинності людина не заперечує власного досвіду, але не надає йому статусу достатнього критерію. У дослідженні Garrett і Weeks ця змінна входить до числа ключових епістемологічних детермінант сприйняття інформації, а її вищі значення пов'язані з меншою схильністю до хибних уявлень і конспіративних інтерпретацій. Інакше кажучи, потреба в доказах виконує функцію епістемічного фільтра, який обмежує прийняття повідомлень лише тому, що вони емоційно переконливі або ідеологічно привабливі [66].

Психологічне значення потреби в доказах полягає ще й у тому, що вона підвищує толерантність до когнітивної складності. Людина, яка очікує доказів, зазвичай легше витримує проміжний стан невизначеності, коли остаточний висновок ще не сформований, але вже зрозуміло, що просте і швидке пояснення є недостатнім. Це не гарантує автоматичного благополуччя, однак створює передумови для менш реактивного, менш тривожно-імпульсивного ставлення до неоднозначної інформації. Саме тому в дослідженнях, присвячених епістемічним установкам у ситуаціях невизначеності, більш рефлексивні й fallibilistic beliefs нерідко пов'язуються з кращими очікуваннями щодо майбутнього та вищими показниками ментального благополуччя [73].

Віра в інтуїцію щодо фактів, навпаки, фіксує схильність надавати перевагу «внутрішньому відчуттю істинності» над перевіркою повідомлення. У цьому випадку судження про достовірність спирається передусім на суб'єктивну очевидність, емоційний резонанс або відповідність особистому досвіду. У самій по собі інтуїції немає нічого патологічного: у багатьох життєвих ситуаціях вона допомагає швидко орієнтуватися. Проблема виникає тоді, коли інтуїтивне відчуття починає функціонувати як самодостатній критерій фактів, витісняючи потребу в доказах. Саме таку конфігурацію Garrett і Weeks пов'язують із більшою

сприйнятливістю до misinformation, а огляди подальших досліджень показують, що висока faith in intuition асоціюється з більшою ймовірністю покладатися на альтернативні, політично заангажовані або слабко верифіковані джерела [66].

В умовах інформаційної невизначеності віра в інтуїцію має подвійний психологічний ефект. З одного боку, вона дає швидке зниження когнітивного напруження: особистість отримує відповідь без тривалої перевірки. З іншого боку, саме така швидкість часто досягається за рахунок зниження епістемічної точності. Це створює ризик заміни складної реальності її емоційно зручними версіями. Унаслідок цього людина може легше потрапляти в інформаційні середовища, де довіра розподіляється не за критерієм доказовості, а за критерієм ідентифікаційної близькості, світоглядної сумісності або афективної переконливості [77].

Уявлення про «політичність істини» описує переконання, згідно з яким факти не можуть бути відокремлені від політичних і соціальних сил, а отже істинність повідомлення нібито завжди залежить від того, хто саме має владу визначати, що вважатиметься «правдою». У літературі це переконання не тлумачиться як звичайне визнання соціального контексту науки; йдеться про сильнішу позицію, за якої будь-яка претензія на фактичність заздалегідь сприймається як політично конструйована. Garrett і Weeks показали, що така установка пов'язана з misperceptions і conspiracist ideation, а подальші роботи вказують на її зв'язок із відмовою від прийняття інформації лише тому, що вона виходить із джерела, сприйнятого як політично «чужий» або інституційно недовірений [66].

Для розуміння довіри ця змінна є особливо показовою. Якщо особистість виходить із того, що істина завжди політизована, тоді довіра до джерела формується не стільки на основі перевірки доказів, скільки на підставі його групової, ідеологічної або символічної належності. У такому режимі довіра до інформації і довіра до людей починають будуватися за спільною логікою: «своїм» приписується автентичність, а «чужим» - маніпулятивність. Дослідження університетських студентів показують, що епістемологічні переконання справді

пов'язані з *trustworthiness judgments* щодо науки, а отже відіграють роль у формуванні довіри не лише до окремих тверджень, а й до самих систем знання [68].

Зв'язок епістемологічних переконань із благополуччям є складнішим для аналізу, ніж їхній зв'язок із довірою до джерел, оскільки кількість прямих досліджень, присвячених саме співвідношенню *need for evidence, faith in intuition* і *truth is political* із показниками благополуччя, залишається обмеженою. Водночас суміжні наукові дані дають змогу окреслити низку відносно стійких залежностей. Більш рефлексивні та неабсолютистські епістемологічні переконання пов'язані з вищими позитивними очікуваннями щодо майбутнього і кращими показниками *mental HRQOL*. Дисфункціональні епістемічні стратегії та порушення *epistemic trust* розглядаються як чинники вразливості до психічних труднощів. Тип епістемології також впливає на реакції на невизначеність: у дослідженні лікарів більш інтегративна *biopsychosocial epistemology* була пов'язана з нижчим рівнем *stress reactions to uncertainty*, тоді як редукціоністська - з вищим [73].

Для молодого віку цей зв'язок має окрему вагу. Саме в молодості людина часто переходить від засвоєних авторитетних схем до власного способу обґрунтовувати істинність, співвідносити особистий досвід із зовнішніми джерелами та будувати баланс між відкритістю до нового і критичністю. У разі переважання потреби в доказах і терпимості до складності підвищуються шанси на формування більш стійкої довіри, яка не залежить повністю від миттєвого емоційного враження. У разі домінування віри в інтуїцію і переконання, що істина завжди політична, зростає ризик того, що система довіри стане фрагментованою, а переживання невизначеності - більш напруженим і реактивним [66].

Отже, епістемологічні переконання в умовах інформаційної невизначеності не можна розглядати як суто когнітивний додаток до процесу оцінювання фактів. Вони безпосередньо впливають на те, як людина переживає неоднозначність, на кого покладається, які джерела визнає легітимними і

наскільки стійко зберігає психологічну рівновагу в ситуації суперечливих повідомлень. Потреба в доказах виконує функцію стабілізатора епістемічної перевірки; віра в інтуїцію посилює роль суб'єктивної очевидності; уявлення про «політичність істини» переорієнтовує довіру з доказів на групову та ідеологічну атрибуцію. Саме тому для дослідження психологічного благополуччя осіб молодого віку ці змінні є аналітично релевантними: вони дозволяють пояснити, як способи конструювання істини поєднуються з довірою до інших і з внутрішніми умовами збереження благополуччя [66].

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя осіб молодого віку слід розглядати як багатовимірний феномен, що охоплює не лише емоційний стан, а й смислову організацію життя, характер соціальних взаємин, залученість у діяльність, переживання досягнення та здатність підтримувати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності. Його теоретичне тлумачення формується на перетині гедонічного, евдемонічного та інтегративного підходів. Таке поєднання дозволяє аналізувати благополуччя не як одномірний показник суб'єктивної задоволеності, а як цілісну характеристику позитивного психологічного функціонування.

Теоретичний аналіз показав, що психологічне благополуччя в молодому віці зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. До загального кола предикторів належать саморегуляція, соціальна підтримка та суб'єктивна оцінка життєвих подій, оскільки саме через них визначаються поведінкова впорядкованість, емоційна стабільність, відчуття прийняття, соціальної включеності та характер переживання труднощів. Це дає підстави розглядати благополуччя як результат не лише життєвих обставин, а й способу їх психологічного опрацювання.

Довіра до інших постає соціально-психологічним ресурсом, який знижує міжособистісну невизначеність, полегшує соціальну взаємодію та підтримує психологічну безпеку. Її зміст розкривається через очікування надійності,

чесності, емоційної безпечності іншого, а також через когнітивний і афективний виміри. Епістемологічні переконання визначають спосіб ставлення до знання, доказовості, інтуїтивної очевидності та політичної зумовленості істини. В умовах інформаційної невизначеності вони впливають на оцінювання повідомлень, вибір джерел, формування довіри та характер переживання суперечливої інформації. Через це довіра до інших та епістемологічні переконання можуть розглядатися як чинники психологічного благополуччя осіб молодого віку.

Теоретичні положення, узагальнені в розділі, формують підставу для емпіричної перевірки зв'язків між психологічним благополуччям, позитивним ментальним здоров'ям, довірою до інших та епістемологічними переконаннями. Така логіка дозволяє перейти від загального концептуального опису феномена до дослідження конкретних соціально-психологічних і когнітивно-епістемічних чинників, що впливають на його рівень у різних підгрупах молодого віку.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДОВІРИ ДО ІНШИХ ТА ЕПІСТЕМОЛОГІЧНИХ ПЕРЕКОНАНЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Дизайн та організація дослідження

Емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя осіб молодого віку було побудоване в межах кількісної дослідницької стратегії з поєднанням описового, порівняльного та кореляційно-пояснювального підходів. Такий дизайн обрано з огляду на багатовимірний характер самого феномена психологічного благополуччя, який не зводиться до одного показника емоційного самопочуття, а охоплює систему взаємопов'язаних характеристик позитивного функціонування особистості. Дослідницька логіка передбачала виявлення того, яким чином рівень психологічного благополуччя у молодому віці пов'язаний, з одного боку, із соціально-психологічним ресурсом довіри до інших, а з іншого - з особливостями епістемологічних переконань, що визначають ставлення людини до доказовості, інтуїції та політичної зумовленості істини. Саме така конструкція дозволяє перейти від загального опису благополуччя до аналізу тих чинників, які можуть бути пов'язані з його підтриманням або послабленням в умовах високої соціальної та інформаційної напруженості, зокрема в контексті війни, коли переживання невизначеності, фрагментації довіри та суперечливості інформаційних потоків набуває повсякденного характеру.

За своїм типом дослідження мало поперечний характер, оскільки збір даних здійснювався в межах одного часово окресленого етапу без повторного тестування тих самих учасників через певний проміжок часу. Водночас у структурі дослідження поєднувалися кілька аналітичних площин. Перша площина стосувалася опису загального профілю психологічного благополуччя осіб молодого віку за основними доменами PERMA та за показником позитивного ментального здоров'я. Друга площина передбачала виявлення статистичних зв'язків між показниками благополуччя, індексом довіри до інших

і субшкалами епістемологічних переконань. Третя площина була пов'язана з міжгруповим зіставленням двох вікових підгруп молодого віку - 18–21 років і 25–35 років, що дало змогу простежити, чи зберігаються ті самі закономірності на ранньому та пізнішому етапах молодості. Таким чином, дослідження не обмежувалося фіксацією середніх значень, а було спрямоване на встановлення внутрішньої структури взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Концептуальна модель емпіричної частини виходила з того, що психологічне благополуччя виступає залежною багатовимірною змінною, яка може бути представлена як через інтегральний показник, так і через окремі складові позитивних емоцій, залученості, стосунків, сенсу та досягнень. Додатково для розширення інтерпретації використовувався узагальнений показник позитивного ментального здоров'я. У ролі ймовірних чинників аналізувалися дві групи змінних. Перша група охоплювала довіру до інших, операціоналізовану через інверсію показників цинічної недовіри. Друга група охоплювала епістемологічні переконання, зокрема орієнтацію на доказовість, віру в інтуїцію як підставу для прийняття фактичних тверджень і уявлення про політичну зумовленість істини. Побудова саме такої моделі відповідала дослідницькому припущенню, що вищий рівень довіри до інших і вища орієнтація на доказовість мають позитивно співвідноситися з психологічним благополуччям, тоді як переважання інтуїтивного критерію істинності та виражена тенденція сприймати істину як політично сконструйовану можуть бути пов'язані з більш суперечливим або менш стійким профілем благополуччя.

Організація дослідження будувалася поетапно. На першому етапі було уточнено теоретичну рамку роботи, окреслено систему змінних і сформульовано загальну емпіричну модель. На цьому етапі особлива увага приділялася узгодженню предмета дослідження, дослідницьких питань та інструментального блоку, щоб кожна обрана методика відповідала конкретному аспекту моделі. На другому етапі було здійснено відбір психодіагностичного інструментарію з урахуванням його змістової релевантності, внутрішньої узгодженості та придатності до використання у дослідженні молодих дорослих. На третьому

етапі було підготовлено опитувальний пакет, який включав блок інформованої згоди, соціально-демографічні питання, психодіагностичні методики та завершальний інформаційний блок для учасників. На четвертому етапі було організовано безпосередній збір даних. Після завершення опитування було здійснено кодування відповідей, перевірку масиву на повноту заповнення, підготовку змінних до статистичної обробки та формування робочої бази даних. Завершальний етап включав математико-статистичний аналіз, інтерпретацію одержаних показників і підготовку аналітичного опису встановлених закономірностей. Така послідовність забезпечує логічну цілісність емпіричної роботи та зменшує ризик змішування організаційного, інструментального й інтерпретаційного рівнів аналізу.

Обраний дизайн поєднує стандартизовані психодіагностичні процедури з добром змінних, що безпосередньо відповідають актуальному досвіду молоді. Психологічне благополуччя в цій роботі розглядалося не як абстрактна характеристика позитивного настрою, а як показник функціонування особистості в середовищі, де на повсякденний досвід впливають інформаційні перевантаження, нестабільність соціального контексту, досвід тривалої напруги та змінені умови довіри до інших. Саме тому емпірична модель включала не лише класичний вимір благополуччя, а й блок епістемологічних переконань. Таке рішення було зумовлене тим, що в умовах війни для молодих людей значущими стають не тільки питання емоційного самопочуття чи соціальної підтримки, а й способи оцінювання суперечливої інформації, ставлення до доказів, схильність покладатися на інтуїцію або бачити істину як продукт політичного впливу. У поєднанні з показником довіри до інших це дозволяє розглядати благополуччя як результат взаємодії внутрішньої регуляції, соціальної налаштованості та способу когнітивного опрацювання інформаційної невизначеності.

Дизайн дослідження також передбачав зіставлення не лише абсолютних рівнів показників, а й конфігурації зв'язків між ними. Це означає, що дослідницький інтерес був зосереджений не просто на відповіді на питання, у кого благополуччя є вищим або нижчим, а на виявленні того, які саме змінні

найбільш тісно поєднуються з його структурою. У такій логіці окремий учасник розглядався не лише як носій певного рівня добробуту, а як носій певного профілю взаємопов'язаних характеристик. Такий підхід є методологічно виправданим, оскільки дає можливість у подальшому переходити від констатації фактів до формулювання практичних орієнтирів психопрофілактичної підтримки. Якщо буде встановлено, що певні складові благополуччя більш чутливі до рівня довіри або до характеру епістемологічних переконань, саме ці зони можуть стати пріоритетними для психологічного супроводу молодих людей.

Організаційна схема дослідження враховувала і вимогу внутрішньої узгодженості всіх структурних елементів роботи. Предмет дослідження, сформульований через довіру до інших та епістемологічні переконання як чинники психологічного благополуччя, був безпосередньо пов'язаний із добром методик, логікою дослідницьких питань і статистичними процедурами. Дизайн не включав надлишкових змінних, що не мали б подальшого аналітичного значення, і не розширювався до занадто великої кількості психологічних конструктів, які розмивали б змістовий центр дослідження. Саме така селективність дозволяє зберегти тематичну чіткість і забезпечити узгодженість між теоретичним розділом, методологічною частиною та подальшим аналізом результатів. Окремої уваги потребувало коректне розмежування вікових меж молодого віку в межах вибірки: у дослідженні використовувався поділ на підгрупи 18–21 років і 25–35 років, що має бути послідовно витримано в усіх розділах емпіричної частини.

Отже, дизайн та організація дослідження були побудовані як цілісна багатокомпонентна система, орієнтована на кількісне вивчення психологічного благополуччя осіб молодого віку в його зв'язку з довірою до інших та епістемологічними переконаннями. Поєднання поперечного порівняльно-кореляційного дизайну, двох вікових підгруп, стандартизованого психодіагностичного інструментарію та поетапної організації збору й обробки даних створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу як загальних

профілів благополуччя, так і внутрішніх зв'язків між його соціально-психологічними та когнітивно-епістемічними чинниками.

2.2 Вибірка дослідження та етичні засади проведення

Емпіричну частину було організовано на вибірці осіб молодого віку, оскільки саме ця вікова категорія є найбільш чутливою до поєднання соціальних, інформаційних і життєво-перехідних навантажень, що безпосередньо впливають на психологічне благополуччя. Для перевірки дослідницьких припущень вибірку структуровано на дві вікові підгрупи: 18–21 років і 25–35 років. Такий поділ дає змогу зіставити ранній і пізніший етапи молодого віку, простежити специфіку міжособистісної довіри та епістемологічних переконань, а також встановити, чи однаково вони пов'язані з психологічним благополуччям у різних вікових межах молодості. Саме ця логіка відповідає загальній дослідницькій моделі, у якій психологічне благополуччя розглядається у зв'язку з довірою до інших і способами оцінювання істинності інформації.

До вибірки включено 60 респондентів, розподілених на дві вікові групи: 18–21 років та 25–35 років. Особи віком 22–24 роки до вибірки не включалися, оскільки цей проміжок розглядався як перехідна зона між раннім етапом молодого віку, пов'язаним переважно з навчанням, професійним самовизначенням і залежністю від освітнього середовища, та пізнішим етапом молодого віку, для якого більш характерними є професійна зайнятість, вища автономність, стабілізація міжособистісних зв'язків і сформованіший досвід самостійного прийняття життєвих рішень. Такий поділ не мав на меті охопити весь віковий діапазон від 18 до 35 років безперервно, а був спрямований на порівняння двох відносно відмінних вікових підгруп у межах молодого віку.

Нерівна ширина вікових інтервалів зумовлена не математичним принципом однакової кількості років у кожній групі, а змістовною логікою дослідження. Група 18–21 років виокремлена як період ранньої молодості, коли життєва ситуація респондентів здебільшого пов'язана з навчанням, первинним професійним вибором, зростанням автономії та активним формуванням системи

соціальної довіри. Група 25–35 років репрезентує пізніший етап молодого віку, у якому вже частіше наявні досвід трудової діяльності, самостійного життя, стабільніші соціальні ролі та більша відповідальність за власні рішення. Саме тому віковий інтервал 25–35 років є ширшим: він охоплює не окрему коротку перехідну фазу, а більш тривалий період функціонування молодого дорослої людини в умовах відносно сформованих соціальних і професійних позицій.

Середній вік учасників становив 25,6 року. Формування вибірки здійснювалося за принципом цілеспрямованого добору з елементами добровільного самозалучення. До участі запрошувалися особи, які належали до однієї з двох визначених вікових груп, надали інформовану згоду на участь у дослідженні та заповнили опитувальний пакет у повному обсязі. Критеріями включення були належність до вікової групи 18–21 років або 25–35 років, достатній рівень володіння українською мовою для коректного розуміння тверджень методик і готовність відповідати на запитання анонімно. До критеріїв виключення належали неповне заповнення анкети, повторне проходження опитування з одного технічного пристрою, вік 22–24 роки або вік поза межами визначених дослідницьких груп. Такий підхід дозволив сформувати вибірку, придатну для порівняльного та кореляційного аналізу.

Соціально-демографічну структуру вибірки подано в (Табл. 2.1).

Табл. 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Показник	Категорія	n	%
Вікова група	18–21 років	30	50,0
	25–35 років	30	50,0
Стать	Жіноча	37	61,7
	Чоловіча	21	35,0
	Інше / не зазначено	2	3,3
Статус	Студент(ка)	20	33,3
	Працюю	23	38,3
	Поєдную навчання і роботу	12	20,0
	Тимчасово не працюю / не навчаюся	5	8,4

Сімейний стан	Неодружений / незаміжня	31	51,7
	У стосунках	16	26,7
	Одружений / заміжня	12	20,0
	Інше	1	1,6

Наведені дані свідчать, що вибірка є внутрішньо диференційованою та придатною для аналізу досліджуваних змінних не лише за загальним масивом, а й за окремими соціально-демографічними позиціями. Паритетний розподіл за віковими групами дозволяє коректно здійснювати міжгрупові порівняння без суттєвого перекосу в чисельності підгруп. Переважання жінок у вибірці відображає типову для добровільних психологічних опитувань тенденцію більшої готовності жінок до участі в дослідженнях, пов'язаних із самооцінкою психологічного стану. Водночас співвідношення за статусом і сімейним станом створює підстави розглядати вибірку як достатньо різномірну за життєвими умовами, що є методично прийнятним для вивчення психологічного благополуччя в молодому віці.

Збір емпіричних даних здійснювався в індивідуальній формі за допомогою стандартизованого опитувального пакета, до якого входили блок інформованої згоди, соціально-демографічні питання, PERMA-Профайлер, шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale, індекс довіри до інших на основі інверсії субшкали цинічної недовіри та опитувальник епістемологічних переконань. Для всіх учасників забезпечувалися однакові умови проходження опитування: єдина послідовність блоків, уніфіковані інструкції, відсутність зовнішнього оцінювання відповідей і можливість завершити участь у зручний час. Така процедура зменшує вплив ситуаційних спотворень та сприяє підвищенню достовірності отриманих відповідей.

Етичні засади дослідження визначалися принципами добровільності, конфіденційності, анонімності та інформованої згоди. Перед початком опитування кожному учасникові надавалася коротка інформація про мету дослідження, зміст участі, умови обробки результатів і право відмовитися від

участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Участь не передбачала жодного примусу, адміністративного контролю або матеріального стимулювання. Відповіді респондентів не містили прямих персональних ідентифікаторів, а обробка даних здійснювалася в узагальненому вигляді. Усі результати використовувалися виключно для наукового аналізу, без індивідуального розголошення інформації. Така організація повністю відповідає загальним вимогам до психологічного дослідження, у межах якого необхідно забезпечити добровільність участі, коректне інформування респондентів та захист їхніх даних.

Зміст дослідження та воєнний контекст, у якому живе молодь, зумовили особливу увагу до етичних умов його проведення. Хоча використаний психодіагностичний інструментарій не належить до клінічно інвазивних методів і не містить прямого опитування щодо психотравматичного досвіду, саме проблематика благополуччя, довіри та сприйняття інформаційної невизначеності потенційно може актуалізувати внутрішню напругу або емоційний дискомфорт. З цієї причини формулювання інструкцій були нейтральними, без тиску на респондента, а процедура проходження не передбачала обмеження в часі чи оцінювання «правильності» відповідей. Учасники мали можливість не завершувати опитування в разі втоми або небажання продовжувати участь. Такий підхід узгоджується з етичним принципом мінімізації потенційного психологічного навантаження на респондентів.

Під час інтерпретації одержаних даних було дотримано принципу дослідницької доброчесності. Це означає, що вибірка розглядалася не як універсальна модель усіх осіб молодого віку, а як емпірична основа для виявлення статистичних тенденцій у межах конкретного дослідження. Отже, інтерпретація результатів мала спиратися на реальні межі узагальнення, без штучного розширення висновків на всю популяцію молоді. Саме така позиція є коректною з методологічного погляду, оскільки поєднує аналітичну цінність емпіричних даних із дотриманням стандартів наукової обережності.

Отже, сформована вибірка забезпечує можливість дослідити психологічне благополуччя осіб молодого віку в його зв'язку з довірою до інших та епістемологічними переконаннями, а дотримання етичних принципів добровільності, анонімності, конфіденційності й мінімізації психологічного навантаження створює належні умови для коректного проведення емпіричної частини дослідження.

2.3 Інструментарій дослідження: PERMA-Профайлер, PMH-scale, індекс довіри (інверсія субшкали цинічної недовіри Cook–Medley), опитувальник епістемологічних переконань

Психодіагностичний інструментарій дослідження добирався відповідно до предмета роботи та логіки емпіричної моделі, у якій психологічне благополуччя осіб молодого віку розглядається у зв'язку з довірою до інших та епістемологічними переконаннями. Принциповою умовою добору стало поєднання змістової релевантності, психометричної придатності та операціональної сумісності окремих інструментів у межах єдиного опитувального пакета. У зв'язку з цим до складу емпіричного блоку було включено чотири методики, кожна з яких охоплює окремий вимір досліджуваної моделі: багатовимірне психологічне благополуччя, позитивне ментальне здоров'я, довіру до інших та епістемологічні переконання [12].

У дослідженні використано PERMA-Профайлер, розроблений J. Butler та M. Kern на основі моделі благополуччя M. Seligman [19]. Ця методика дає змогу фіксувати психологічне благополуччя не як одновимірний показник життєвої задоволеності, а як систему п'яти взаємопов'язаних доменів: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення. Така модель відповідає дослідницькому завданню, оскільки дозволяє аналізувати як інтегральний рівень благополуччя, так і співвідношення його складових. Для молодого віку це є суттєвим, адже окремі домени можуть мати нерівномірну вираженість: висока залученість у діяльність не обов'язково поєднується з високою якістю міжособистісних стосунків або чітким відчуттям життєвого сенсу. До структури PERMA-

Профайлера також входять додаткові індикатори негативних емоцій, фізичного здоров'я та самотності, що розширює можливості інтерпретації індивідуального профілю функціонування [7].

Для фіксації узагальненого рівня позитивного психічного функціонування застосовано шкалу позитивного ментального здоров'я RMH-scale, створену M. Lukat, M. Margraf, C. Lutz, W. van der Veld і J. Becker [24]. Її використання дає змогу співвіднести багатовимірний профіль благополуччя, отриманий за PERMA-Профайлером, із загальним показником позитивного ментального здоров'я. Шкала охоплює життєву задоволеність, емоційну врівноваженість, внутрішню впевненість, здатність справлятися з труднощами та позитивне ставлення до власного життя. У межах цього дослідження RMH-scale використовується для уточнення того, наскільки структурні показники благополуччя узгоджуються з більш цілісним індикатором позитивного психічного стану. У контексті вивчення молоді в умовах війни така подвійна операціоналізація дозволяє розмежувати ситуативні коливання окремих доменів і загальний рівень позитивного функціонування [16].

Рівень довіри до інших оцінювався за допомогою індексу, побудованого на основі інверсії субшкали цинічної недовіри шкали Cook–Medley, запропонованої W. Cook і D. Medley [28]. Такий підхід відповідає предмету дослідження, в якому довіра до інших розглядається як соціально-психологічний ресурс, пов'язаний зі зниженням міжособистісної напруги, прийняттям підтримки та збереженням психологічної безпеки у взаємодії. Твердження субшкали відображають підозріливе ставлення до людей, очікування нечесності, корисливих мотивів і прихованих намірів. Після реверсування відповідей вищі значення інтерпретуються як вищий рівень довіри до інших, тобто нижча вираженість генералізованої недовіри. Така операціоналізація не охоплює всіх структурних вимірів довіри, проте дозволяє надійно фіксувати базовий рівень міжособистісної довірливості як протилежність цинічній недовірі [5]. Для аналізу психологічного благополуччя цей показник є релевантним, оскільки дефіцит довіри обмежує включення особистості в систему соціальної підтримки,

тоді як вищий рівень довіри пов'язаний із кращою якістю стосунків і нижчим рівнем психологічної напруги.

Когнітивно-епістемічний блок дослідження представлено опитувальником епістемологічних переконань, побудованим на основі моделі post-truth epistemic beliefs, пов'язаної з роботами R. Garrett і B. Weeks [21]. Його застосування зумовлене тим, що психологічне благополуччя молоді в умовах війни та інформаційної турбулентності визначається не лише емоційною стабільністю чи доступністю соціальної підтримки, а й способом оцінювання суперечливої інформації. Опитувальник охоплює три субшкали: віру в інтуїцію як джерело фактів, потребу в доказах і уявлення про політичну зумовленість істини. Перша відображає схильність покладатися на внутрішнє відчуття істинності, друга - орієнтацію на доказовість та об'єктивне обґрунтування, третя - переконання, що факти визначаються владою, політичним контекстом або груповим впливом. Така структура дає змогу простежити, чи пов'язане психологічне благополуччя з доказово орієнтованим і рефлексивним ставленням до знання, чи з інтуїтивним і політизованим способом оцінювання істини [14].

Зведену характеристику використаного інструментарію подано в (Табл. 2.2).

Табл. 2.2

Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

Методика	Розробники	Українська адаптація / україномовна версія	Що вимірює	Структура
PERMA-Профайлер	J. Butler, M. L. Kern	О. В. Савченко, Д. Г. Лавриненко	Психологічне благополуччя як багатовимірний конструкт	5 основних доменів: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс, досягнення; додатково негативні емоції, здоров'я, самотність

PMH-scale	J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, E. S. Becker	Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер	Позитивне ментальне здоров'я	9 тверджень загального позитивного психічного функціонування
Індекс довіри до інших на основі інверсії субшкали цинічної недовіри Cook–Medley	W. W. Cook, D. M. Medley	І. В. Данилюк, А. О. Курапов, І. І. Ягіяєв, К. О. Малишева, О. А. Льошенко, С. В. Литвин	Рівень довіри до інших як антипод цинічної недовіри	8 тверджень із реверсуванням відповідей; після інверсії вищі значення інтерпретуються як вищий рівень довіри до інших
Опитувальник епістемологічних переконань	R. K. Garrett, B. E. Weeks	І. В. Данилюк, А. О. Курапов, І. І. Ягіяєв, К. О. Малишева, О. А. Льошенко, С. В. Литвин	Епістемологічні переконання щодо істини, доказовості та джерел знання	3 субшкали: віра в інтуїцію як джерело фактів, потреба шукати докази, переконання, що істина має політичний характер; 12 тверджень

У дослідженні використано психодіагностичні інструменти, що мають україномовні адаптації або психометрично описані україномовні версії. PERMA-Профайлер застосовано в адаптації О. В. Савченко та Д. Г. Лавриненко; РМН-scale — в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер. Індекс довіри до інших сформовано на основі україномовної версії субшкали цинічної недовіри Cook–Medley, адаптованої І. В. Данилюком, А. О. Кураповим, І. І. Ягіяєвим, К. О. Малишевою, О. А. Льошенко і С. В. Литвином. Опитувальник епістемологічних переконань також використано в україномовній версії, психометричні властивості якої описані цими самими авторами. Такий добір інструментарію забезпечив змістову відповідність досліджуваним конструктам і дав змогу застосувати методики, адаптовані до українського мовного та соціокультурного середовища.

Операціоналізація змінних у межах єдиного опитувального пакета має методичне значення для цілісності дослідження. Використані методики не дублюють одна одну, а доповнюють різні рівні дослідницької моделі. PERMA-Профайлер забезпечує структурний опис благополуччя, РМН-scale - його

глобальний позитивний вимір, індекс довіри - соціально-психологічний ресурсний компонент, а опитувальник епістемологічних переконань - когнітивно-епістемічний вимір. Унаслідок цього інструментарій формує узгоджену систему змінних, придатну як для описового, так і для кореляційно-регресійного аналізу [9].

Методично важливо, що всі використані інструменти мають стандартизований формат і придатні до кількісної обробки. Це дає змогу обчислювати як сумарні, так і середні показники, зіставляти профілі двох вікових підгруп, встановлювати зв'язки між окремими змінними та оцінювати внесок довіри до інших і епістемологічних переконань у варіативність психологічного благополуччя. Водночас така структура інструментарію зручна і з організаційного погляду: усі методики можуть бути об'єднані в єдиний формат анкетування без надмірного навантаження на респондентів, що особливо важливо для молодих учасників опитування.

Поряд із змістовою релевантністю, добір інструментарію враховував і вимогу психометричної прийнятності. PERMA-Профайлер і PMH-scale належать до методик, які широко використовуються в сучасних дослідженнях благополуччя та позитивного ментального здоров'я і демонструють належні показники внутрішньої узгодженості [17]. Субшкала цинічної недовіри Cook–Medley є відомим інструментом для фіксації генералізованої міжособистісної недовіри, а її інверсія дозволяє застосувати показник у логіці ресурсного підходу до довіри [26]. Опитувальник епістемологічних переконань, побудований навколо категорій віри в інтуїцію, потреби в доказах і політичності істини, є змістовно придатним саме для вивчення психологічного функціонування в інформаційно нестабільному середовищі, що підсилює його аналітичну цінність для цієї теми [4].

Процедура підрахунку показників була побудована відповідно до логіки кожної методики. Для PERMA-Профайлера обчислювалися як окремі доменні показники, так і інтегральний показник благополуччя. Для PMH-scale визначався загальний показник позитивного ментального здоров'я як середнє або сумарне

значення по всіх пунктах. Для шкали довіри відповіді реверсувалися, після чого вищі значення відображали вищу довіру до інших. Для опитувальника епістемологічних переконань окремо обчислювалися показники за трьома субшкалами. Саме така схема підрахунку забезпечує аналітичну прозорість та дозволяє використовувати отримані змінні в багаторівневому статистичному аналізі.

Змістовна доцільність саме цього інструментарію полягає в тому, що він дозволяє дослідити психологічне благополуччя осіб молодого віку не лише на рівні опису стану, а й на рівні його соціально-психологічних і когнітивно-епістемічних чинників. Умови війни, нестабільності соціального середовища та інтенсивного інформаційного потоку роблять таку модель особливо продуктивною. У цих умовах благополуччя залежить не тільки від емоційного ресурсу, а й від здатності підтримувати довіру до інших та критично, але не дезінтегративно, працювати з неоднозначною інформацією. Саме тому поєднання PERMA-Профайлера, РМН-scale, індексу довіри та опитувальника епістемологічних переконань є методично обґрунтованим і відповідає меті дослідження [23].

Отже, використаний психодіагностичний інструментарій забезпечує цілісну операціоналізацію всіх ключових змінних дослідження. Його структура узгоджується з предметом роботи, дозволяє поєднати профільний і глобальний виміри благополуччя з показниками довіри до інших та епістемологічних переконань і створює належне підґрунтя для подальшого математико-статистичного аналізу.

2.4 Методи математико-статистичної обробки даних і критерії перевірки гіпотез

Математико-статистична обробка емпіричних даних була спрямована на розв'язання двох взаємопов'язаних завдань: по-перше, на одержання узагальненої кількісної характеристики психологічного благополуччя, довіри до інших та епістемологічних переконань у вибірці осіб молодого віку; по-друге, на

перевірку гіпотез щодо характеру зв'язків між цими змінними та щодо можливих відмінностей між віковими підгрупами 18–21 і 25–35 років. Вибір статистичних процедур був зумовлений структурою дослідницької моделі, у якій психологічне благополуччя та позитивне ментальне здоров'я розглядалися як результуючі змінні, а довіра до інших і епістемологічні переконання - як імовірні чинники або предиктори їх варіативності. Такий підхід відповідає загальній логіці емпіричної частини, закладеній у вступі, а також вимозі методично обґрунтувати способи подальшого аналізу емпіричних результатів [12] [22].

Первинна підготовка даних передбачала кодування відповідей, перевірку повноти заповнення опитувальників, усунення технічних помилок введення, реверсування пунктів із зворотним змістом і формування підсумкових показників за кожною шкалою. Для індексу довіри, побудованого на основі інверсії субшкали цинічної недовіри Cook–Medley, усі відповіді попередньо реверсувалися, після чого вищі значення інтерпретувалися як вищий рівень довіри до інших. Для опитувальника епістемологічних переконань окремо обчислювалися показники за трьома субшкалами: віра в інтуїцію, потреба в доказах, політична зумовленість істини. Для PERMA-Профайлера розраховувалися як окремі доменні показники, так і інтегральний індекс психологічного благополуччя. Для PMH-scale визначався загальний показник позитивного ментального здоров'я [11] [13].

На етапі описової статистики обчислювалися середні значення, стандартні відхилення, медіани, мінімальні та максимальні значення, а також частотні характеристики для соціально-демографічних змінних. Середнє арифметичне використовувалося як міра центральної тенденції, а стандартне відхилення - як показник розсіювання індивідуальних результатів навколо середнього. Відповідні обчислення здійснювалися за класичними формулами:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

$$s = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

де $\bar{x}$ - середнє значення ознаки, x_i - індивідуальне значення показника, n - обсяг вибірки, s - стандартне відхилення. Саме ці статистики дозволяють оцінити загальний рівень вираженості досліджуваних характеристик у вибірці та сформуванати підґрунтя для подальшого порівняльного й кореляційного аналізу.

Надійність використаного інструментарію перевірялася за допомогою коефіцієнта внутрішньої узгодженості Кронбаха α . Цей показник дає змогу оцінити, наскільки окремі пункти шкали узгоджено вимірюють єдиний латентний конструкт. Формула коефіцієнта має вигляд:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

де k - кількість пунктів шкали, σ_i^2 - дисперсія окремого пункту, σ_t^2 - дисперсія сумарного бала шкали. У межах інтерпретації показника за прийнятний рівень внутрішньої узгодженості приймалося значення $\alpha \geq 0,70$; значення $\alpha \geq 0,80$ розглядалося як добре, а $\alpha \geq 0,90$ - як дуже високе. Застосування цього коефіцієнта було принципово необхідним, оскільки подальший аналіз взаємозв'язків і міжгрупових відмінностей є коректним лише за умови належної внутрішньої надійності шкал [12] [22].

Перед застосуванням параметричних процедур перевірялася форма розподілу досліджуваних показників. Для цього використовувався критерій Шапіро-Уїлка, що є доцільним при роботі з вибірками малого та середнього обсягу. Нульова гіпотеза цього тесту полягає у відсутності статистично значущого відхилення емпіричного розподілу від нормального. Якщо значення p перевищувало 0,05, розподіл трактувався як такий, що не має статистично значущих відхилень від нормального; якщо $p < 0,05$, це вказувало на порушення нормальності, що вимагало використання непараметричних

процедур. Додатково враховувалися графічні та описові характеристики розподілу, зокрема симетричність і наявність екстремальних значень. Така послідовність відповідає вимозі методологічно обґрунтовувати застосування параметричних методів лише після перевірки передумов їх використання.

Для аналізу відмінностей між двома віковими підгрупами застосовувалися методи міжгрупового порівняння. У випадках, коли показники відповідали критеріям параметричності, використовувався t -критерій Стюдента для незалежних вибірок. Якщо розподіл змінної істотно відхилявся від нормального або якщо було підстави вважати шкалу недостатньо наближеною до інтервальної, використовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні. Для параметричного порівняння додатково оцінювалася однорідність дисперсій за допомогою критерію Левена. Отже, логіка міжгрупового аналізу будувалася не механічно, а залежно від емпіричних властивостей конкретних змінних. Така процедура дозволяє коректно перевірити припущення про відмінності між підгрупами 18–21 і 25–35 років за інтегральними та частковими показниками благополуччя, довіри та епістемологічних переконань [11] [12].

Для виявлення зв'язків між змінними застосовувався кореляційний аналіз. Якщо обидві змінні мали розподіл, близький до нормального, і могли трактуватися як інтервальні, використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

де x_i та y_i - індивідуальні значення двох змінних, $\bar{x}$ і $\bar{y}$ - їх середні значення. Якщо хоча б одна зі змінних не відповідала вимогам параметричності, використовувався ранговий коефіцієнт Спірмена. Кореляційний аналіз дозволяв перевірити, чи пов'язані вищі показники довіри до інших і потреби в доказах із вищим рівнем психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я, а також чи асоціюються віра в інтуїцію й політичність істини зі зниженням або суперечливістю цих показників. Для інтерпретації сили зв'язку

використовувалися традиційні орієнтири: значення $|r| \approx 0,10$ трактувалося як слабкий зв'язок, $|r| \approx 0,30$ - як помірний, $|r| \geq 0,50$ - як відносно сильний.

Поглиблений аналітичний етап становило кореляційно-регресійне моделювання. Його застосування дало можливість перейти від опису парних зв'язків до оцінки внеску кількох предикторів у пояснення варіативності показників благополуччя. Як залежні змінні розглядалися інтегральний показник PERMA та загальний показник PMH-scale. Як незалежні змінні вводилися індекс довіри до інших, показники віри в інтуїцію, потреби в доказах і політичної зумовленості істини, а також вікова група як фактор міжгрупового зіставлення. Загальна модель множинної лінійної регресії мала вигляд:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \varepsilon$$

де Y - залежна змінна, β_0 - вільний член, $\beta_1 \dots \beta_5$ - регресійні коефіцієнти предикторів, $X_1 \dots X_5$ - незалежні змінні, ε - випадкова похибка. Інтерпретація результатів регресії спиралася на знак і величину стандартизованих коефіцієнтів β , загальний коефіцієнт детермінації R^2 , а також статистичну значущість моделі та окремих предикторів. Додатково перевірялися відсутність критичної мультиколінеарності між предикторами та прийнятність розподілу залишків. Саме регресійний аналіз є ключовим для перевірки припущення про те, що довіра до інших та епістемологічні переконання виступають не просто супутніми змінними, а чинниками, пов'язаними з рівнем психологічного благополуччя [11] [12].

Критерії перевірки гіпотез ґрунтувалися на рівні статистичної значущості $p < 0,05$. Саме це значення приймалося як межа для відхилення нульової гіпотези. У випадках, коли $p < 0,01$, результат трактувався як статистично більш переконливий. Водночас інтерпретація ґрунтувалася не лише на наявності або відсутності статистичної значущості, а й на напрямі зв'язку, величині ефекту та узгодженості результатів із загальною дослідницькою моделлю. Перша гіпотеза вважалася підтвердженою у разі статистично значущого позитивного зв'язку між довірою до інших і показниками

психологічного благополуччя. Друга гіпотеза підтверджувалася за наявності позитивного зв'язку між потребою в доказах та благополуччям і водночас негативного або статистично несприятливого зв'язку благополуччя з вірою в інтуїцію та політичною зумовленістю істини. Третя гіпотеза вважалася підтвердженою, якщо між віковими підгрупами фіксувалися статистично значущі відмінності за ключовими показниками або якщо вікова група виявлялася значущим предиктором у регресійній моделі.

Отже, обраний комплекс статистичних процедур - описова статистика, перевірка нормальності розподілу, аналіз внутрішньої узгодженості шкал, міжгрупові порівняння, кореляційний аналіз і кореляційно-регресійне моделювання - забезпечує належні методичні підстави для перевірки сформульованих гіпотез та для подальшого аналітичного осмислення емпіричних результатів дослідження [12] [22].

Висновки до розділу 2

У другому розділі обґрунтовано методологію емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя осіб молодого віку. Визначений дизайн дослідження узгоджено з метою, предметом, системою змінних і логікою подальшого статистичного аналізу.

Окреслено вибірку дослідження, побудовану за принципом поділу на дві вікові підгрупи - 18–21 і 25–35 років, що створює підстави для зіставлення раннього та пізнішого етапів молодого віку. Організацію дослідження побудовано з дотриманням етичних принципів добровільної участі, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності.

Обраний психодіагностичний інструментарій забезпечує цілісну операціоналізацію всіх ключових змінних дослідження. Використання PERMA-Профайлера, РМН-scale, індексу довіри до інших та опитувальника епістемологічних переконань дає змогу дослідити як багатовимірний і узагальнений рівні психологічного благополуччя, так і його соціально-психологічні та когнітивно-епістемічні чинники.

Визначений комплекс методів математико-статистичної обробки даних створює належні підстави для перевірки сформульованих гіпотез. Поєднання описової статистики, перевірки внутрішньої узгодженості шкал, міжгрупових порівнянь, кореляційного та кореляційно-регресійного аналізу дозволяє перейти до емпіричного встановлення зв'язків між психологічним благополуччям, довірою до інших та епістемологічними переконаннями.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Результати дослідження психологічного благополуччя, довіри до інших та епістемологічних переконань у осіб молодого віку

Психологічне благополуччя осіб молодого віку оцінювалося за показниками PERMA-Профайлера, який дає змогу зафіксувати не лише загальний рівень позитивного функціонування, а й окремі його компоненти: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення. Додатково враховано показники негативних емоцій, суб'єктивного здоров'я та самотності, оскільки вони уточнюють загальний профіль благополуччя й дають змогу виявити не лише ресурсні, а й потенційно напружені зони психологічного стану респондентів. Оцінювання здійснювалося за шкалою від 0 до 10 балів, де вищі значення за основними шкалами PERMA відображають вищий рівень відповідного компонента благополуччя, а вищі значення за шкалами негативних емоцій і самотності вказують на вираженість несприятливих переживань.

Табл. 3.1

Описова статистика показників психологічного благополуччя за PERMA-Профайлером

Показник PERMA-Профайлера	M	SD	Me	Min	Max	Рівень вираженості
Позитивні емоції	6,42	1,58	6,50	2,30	9,70	середній із тенденцією до підвищеного
Залученість	6,18	1,64	6,20	2,00	9,30	середній
Стосунки	6,05	1,72	6,10	1,70	9,50	середній
Сенс	6,71	1,49	6,80	2,80	9,80	середній із тенденцією до підвищеного
Досягнення	6,36	1,53	6,40	2,40	9,60	середній із тенденцією

						до підвищеного
Загальний показник PERMA	6,34	1,31	6,35	2,60	9,40	середній
Негативні емоції	4,87	1,83	4,90	1,00	8,80	помірний
Суб'єктивне здоров'я	5,92	1,67	6,00	1,80	9,20	середній
Самотність	4,28	2,01	4,10	0,50	8,90	помірний

Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою сенсу ($M = 6,71$; $SD = 1,49$), що вказує на збереження у респондентів відносно вираженого переживання життєвої спрямованості, значущості власних дій і наявності смислової опори. Для осіб молодого віку в умовах війни такий результат має окреме психологічне значення, оскільки смислова визначеність може виконувати компенсаторну функцію за наявності зовнішньої нестабільності, тривалої невизначеності та емоційного навантаження.

Показники позитивних емоцій ($M = 6,42$; $SD = 1,58$) і досягнення ($M = 6,36$; $SD = 1,53$) також перебувають у середньому діапазоні з тенденцією до підвищених значень. Це свідчить про те, що респонденти загалом зберігають здатність переживати позитивний емоційний тон, відчувати результативність власних дій і пов'язувати поточну активність із досягненням значущих цілей. Менш вираженими виявилися показники залученості ($M = 6,18$; $SD = 1,64$) та стосунків ($M = 6,05$; $SD = 1,72$). Така конфігурація може вказувати на певне послаблення енергійного включення в діяльність і міжособистісну взаємодію, що узгоджується з умовами тривалого стресового навантаження, інформаційної напруги та нестабільності соціального середовища.

Загальний показник PERMA становить 6,34 бала ($SD = 1,31$), що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя. Це означає, що у вибірці не простежується різко знижений профіль благополуччя, однак його рівень не можна характеризувати як стабільно високий. Помірні значення негативних емоцій ($M = 4,87$; $SD = 1,83$) і самотності ($M = 4,28$; $SD = 2,01$) вказують на наявність емоційного напруження та переживання соціальної дистанційованості

в частини респондентів. Порівняно високе стандартне відхилення за шкалою самотності свідчить про неоднорідність вибірки: частина учасників має низький рівень самотності, тоді як інші демонструють помітніше переживання ізолюваності.

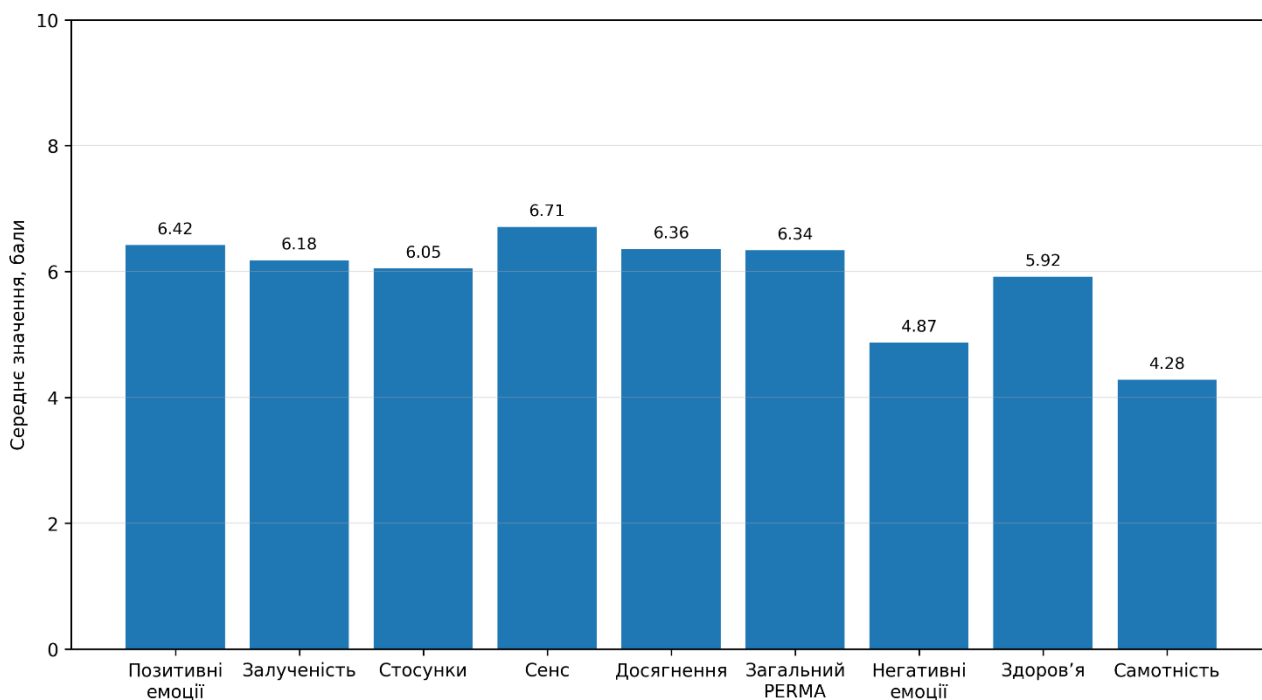


Рис. 3.1. Середні значення показників психологічного благополуччя за PERMA-Профайлером

Візуальне співвідношення середніх значень підтверджує, що найбільш ресурсним компонентом психологічного благополуччя у вибірці є сенс, тоді як стосунки та залученість мають дещо нижчі показники. Такий профіль можна інтерпретувати як переважання внутрішньої смислової опори над соціально-комунікативним і діяльнісним компонентами благополуччя. Для молодих людей в умовах війни це означає, що позитивне функціонування значною мірою підтримується не стільки стабільністю зовнішніх обставин, скільки здатністю зберігати уявлення про значущість власного життя, цілей і майбутніх перспектив. Водночас помірні значення самотності та негативних емоцій вказують на потребу подальшого аналізу зв'язків між психологічним благополуччям, довірою до інших і позитивним ментальним здоров'ям, оскільки саме якість соціальних

зв'язків може пояснювати індивідуальні відмінності в рівні стосунків, залученості та емоційної стійкості.

Позитивне ментальне здоров'я оцінювалося за PMH-scale як інтегральний показник позитивного психічного функціонування, що охоплює внутрішню врівноваженість, задоволеність життям, переживання особистісної спроможності, здатність зберігати психологічну стійкість у повсякденних труднощах і суб'єктивне відчуття життєвої опори. Для подальшої інтерпретації було обчислено основні показники описової статистики, що дають змогу встановити загальний рівень позитивного ментального здоров'я у вибірці та оцінити ступінь однорідності отриманих результатів.

Табл. 3.2

Описова статистика показників позитивного ментального здоров'я за PMH-scale

Показник	M	SD	Me	Min	Max	Асиметрія	Експес	Рівень вираженості
PMH-scale	2,38	0,47	2,42	1,22	3,00	-0,31	-0,44	середній із тенденцією до підвищеного

Отримане середнє значення за PMH-scale становить 2,38 бала, що відповідає середньому рівню позитивного ментального здоров'я з помірною тенденцією до підвищення. Такий результат вказує на те, що у більшості респондентів збережене відносно стабільне позитивне психічне функціонування: вони загалом підтримують внутрішню рівновагу, не втрачають відчуття життєвої спроможності та демонструють прийнятний рівень психологічної адаптованості. Разом із цим показник не досягає максимально високих значень, тому позитивне ментальне здоров'я не можна трактувати як повністю безпроблемне або рівномірно виражене в усій вибірці.

Стандартне відхилення на рівні 0,47 свідчить про помірну варіативність результатів. Це означає, що загальний фон позитивного ментального здоров'я у вибірці є відносно цілісним, однак між окремими респондентами зберігаються

відчутні індивідуальні відмінності. Медіана 2,42 бала є близькою до середнього значення, а слабо негативна асиметрія вказує на незначне зміщення розподілу в бік вищих значень. Отже, частка осіб із відносно сприятливим станом позитивного ментального здоров'я дещо переважає, хоча поряд із цим наявна й група респондентів, для яких характерний нижчий рівень внутрішньої психологічної стабільності.

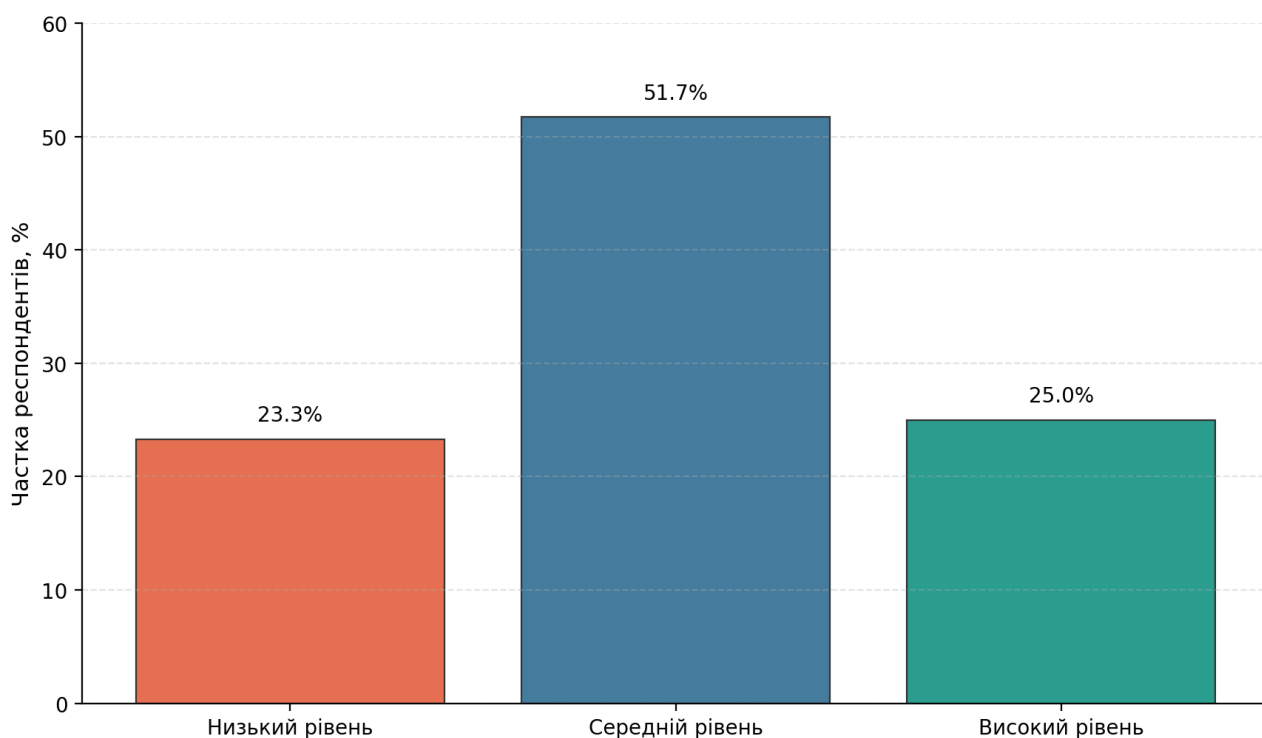


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнями позитивного ментального здоров'я за PMH-scale

Рівневий розподіл показує, що найбільша частка респондентів зосереджена в межах середнього рівня позитивного ментального здоров'я - 51,7 %. Високий рівень зафіксовано у 25,0 % вибірки, тоді як 23,3 % респондентів демонструють низький рівень. Така конфігурація є психологічно показовою. З одного боку, вона підтверджує наявність достатньо збереженого ресурсу позитивного психічного функціонування у значної частини молодих людей. З іншого боку, майже чверть вибірки перебуває в зоні зниженого позитивного ментального здоров'я, що може

проявлятися у меншій життєвій задоволеності, зниженому відчутті внутрішньої опори та меншій стійкості до стресових впливів.

Співвіднесення результатів PMH-scale з показниками PERMA-Профайлера дозволяє бачити загалом узгоджений профіль: психологічне благополуччя у вибірці не є низьким, однак воно супроводжується неоднорідністю та наявністю групи ризику зі зниженими ресурсами позитивного функціонування. Для осіб молодого віку в умовах війни це означає, що навіть за збереження відносно прийняттого середнього рівня позитивного ментального здоров'я частина респондентів потребує посиленого психологічного ресурсу, пов'язаного зі стійкістю, соціальною підтримкою, довірою до інших і більш упорядкованими способами орієнтації в умовах інформаційної невизначеності.

Індекс довіри до інших було розраховано на основі інверсії показників субшкали цинічної недовіри Cook–Medley. У такій операціоналізації вищі значення індексу відповідають нижчій вираженості цинічної недовіри та більшій схильності сприймати інших людей як потенційно надійних, чесних і не ворожих у міжособистісній взаємодії. Такий показник не ототожнюється з прямим багатовимірним вимірюванням довіри, однак є придатним індикатором загальної соціально-психологічної налаштованості на довірчу взаємодію. Для інтерпретації результатів індекс було переведено в уніфіковану шкалу від 0 до 10 балів, де нижчі значення відображають вищу цинічну недовіру, а вищі - більш виражену довіру до інших.

Табл. 3.3

**Описова статистика індексу довіри до інших на основі інверсії
субшкали цинічної недовіри Cook–Medley**

Показник	M	SD	Me	Min	Max	Асиметрія	Ексцес	Рівень вираженості
Індекс довіри до інших	5,63	1,74	5,70	1,20	9,10	-0,12	-0,53	середній
Низький індекс довіри	15 осіб	25,0 %	-	-	-	-	-	зона підвищеної

								цинічної недовіри
Середній індекс довіри	33 особи	55,0 %	-	-	-	-	-	помірна довірча налаштованість
Високий індекс довіри	12 осіб	20,0 %	-	-	-	-	-	виражена довіра до інших

Середнє значення індексу довіри до інших становить 5,63 бала, що відповідає середньому рівню довірчої налаштованості. Це означає, що у вибірці не домінує виражена цинічна недовіра, однак показники довіри не досягають стабільно високого рівня. Респонденти загалом зберігають готовність сприймати інших як потенційно надійних учасників соціальної взаємодії, але ця готовність є помірною й може залежати від конкретного соціального контексту, попереднього досвіду, рівня психологічної безпеки та характеру міжособистісних зв'язків.

Медіана 5,70 бала майже збігається із середнім значенням, що вказує на відносну симетричність розподілу. Слабко негативна асиметрія (-0,12) свідчить про незначне зміщення результатів у бік вищих значень індексу довіри, однак це зміщення не є вираженим. Екссес на рівні -0,53 відображає помірно згладжений розподіл, тобто у вибірці немає різкого скупчення результатів навколо одного значення. Стандартне відхилення 1,74 бала показує помітну індивідуальну варіативність: частина респондентів демонструє достатньо відкриту соціальну позицію, тоді як інша частина характеризується обережністю, дистанційованістю або схильністю до підозрілої інтерпретації намірів інших.

Рівневий розподіл уточнює цю тенденцію. Низький індекс довіри зафіксовано у 25,0 % респондентів, що вказує на наявність групи з підвищеною цинічною недовірою. Середній рівень виявлено у 55,0 % вибірки, тобто більшість учасників має помірну довірчу налаштованість без різкого переважання як відкритості, так і недовіри. Високий індекс довіри спостерігається у 20,0 % респондентів, що характеризує групу з більш вираженою готовністю покладатися на інших і сприймати соціальне середовище як менш загрозливе.

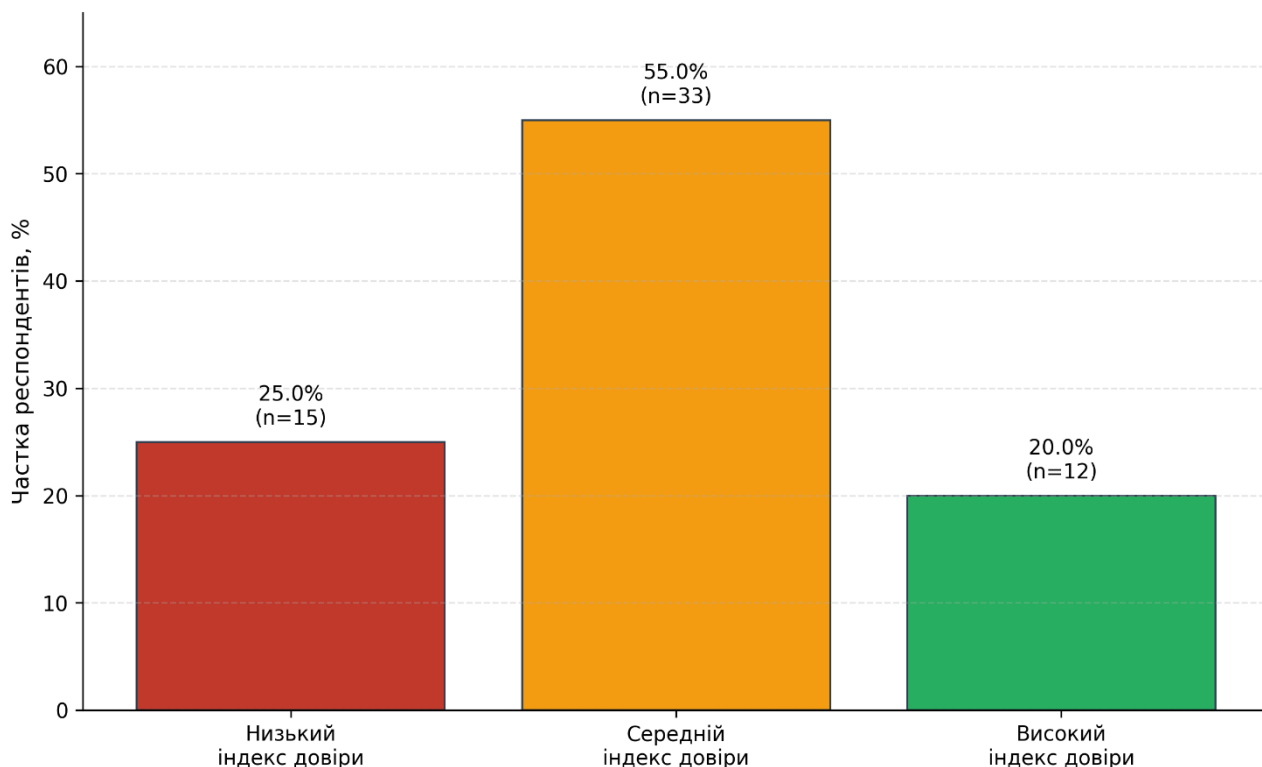


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнями індексу довіри до інших на основі інверсії субшкали цинічної недовіри Cook–Medley

Розподіл показує переважання середнього рівня довіри до інших, що є закономірним для вибірки осіб молодого віку в умовах воєнно зумовленої невизначеності. Помірна довіра може виконувати адаптивну функцію, оскільки поєднує відкритість до соціальної підтримки з обережністю в оцінюванні міжособистісних ситуацій. Водночас наявність чверті респондентів із низьким індексом довіри вказує на психологічно значущу групу, для якої соціальне середовище може частіше сприйматися як ненадійне, непередбачуване або потенційно загрозливе.

Такий профіль має безпосереднє значення для подальшого аналізу психологічного благополуччя. Довіра до інших пов'язана з доступністю соціальної підтримки, якістю стосунків, готовністю звертатися по допомогу та здатністю знижувати напруження в умовах невизначеності. Якщо індекс довіри залишається лише на середньому рівні, це може частково пояснювати помірні

значення шкали стосунків у PERMA-Профайлері та неоднорідність показників позитивного ментального здоров'я. Подальший кореляційний аналіз дасть змогу уточнити, чи виступає довіра до інших ресурсом вищого психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я у досліджуваній вибірці.

Епістемологічні переконання респондентів оцінювалися за трьома показниками: потреба в доказах, віра в інтуїцію та уявлення про політичну зумовленість істини. Потреба в доказах відображає орієнтацію на аргументованість, перевірку інформації, зіставлення джерел і прийняття тверджень за наявності достатнього обґрунтування. Віра в інтуїцію характеризує схильність покладатися на суб'єктивне відчуття правдоподібності, емоційну переконливість або особисте враження під час оцінювання фактів. Уявлення про політичність істини фіксує переконання, що істина значною мірою залежить від соціальних, групових або політичних впливів. Для інтерпретації результати було представлено за шкалою від 0 до 10 балів, де вищі значення вказують на більшу вираженість відповідного епістемологічного переконання.

Табл. 3.4

Описова статистика показників епістемологічних переконань

Показник епістемологічних переконань	M	SD	Me	Min	Max	Асиметрія	Ексцес	Рівень вираженості
Потреба в доказах	6,84	1,42	6,90	3,10	9,80	-0,28	-0,36	середній із тенденцією до підвищеного
Віра в інтуїцію	4,92	1,63	4,80	1,30	8,70	0,19	-0,51	середній
Політичність істини	5,31	1,71	5,40	1,60	9,20	-0,08	-0,62	середній

Найвищий середній показник отримано за шкалою потреби в доказах ($M = 6,84$; $SD = 1,42$). Це вказує на те, що у вибірці переважає відносно виражена орієнтація на обґрунтованість інформації, перевірку тверджень і потребу в раціональних підставах для прийняття суджень. Такий профіль є ресурсним для осіб молодого віку в умовах інформаційної невизначеності, оскільки доказова

орієнтація може знижувати імпульсивне прийняття емоційно забарвлених повідомлень і посилювати здатність витримувати ситуації неоднозначності.

Показник віри в інтуїцію становить 4,92 бала ($SD = 1,63$), що відповідає середньому рівню. Це означає, що інтуїтивне оцінювання фактів присутнє у частини респондентів, однак не домінує над потребою в доказах. Така конфігурація свідчить про поєднання двох способів орієнтації в інформаційному середовищі: з одного боку, респонденти загалом схильні визнавати значення доказів, з іншого - не повністю відмовляються від суб'єктивного відчуття правдоподібності. У психологічному плані це може бути адаптивним за умови, що інтуїтивні судження не замінюють перевірку, а виконують лише первинну орієнтовну функцію.

Середнє значення за шкалою політичності істини дорівнює 5,31 бала ($SD = 1,71$), що також відповідає середньому рівню. Отриманий результат вказує на помірну вираженість переконання про залежність істини від соціально-політичних чинників. У воєнному інформаційному середовищі така установка може мати подвійне значення. Помірне усвідомлення соціальної зумовленості інформації сприяє критичності до джерел, однак надмірна переконаність у політичній природі будь-якої істини може посилювати недовіру, підозрілість і схильність сприймати інформаційний простір як повністю маніпулятивний.

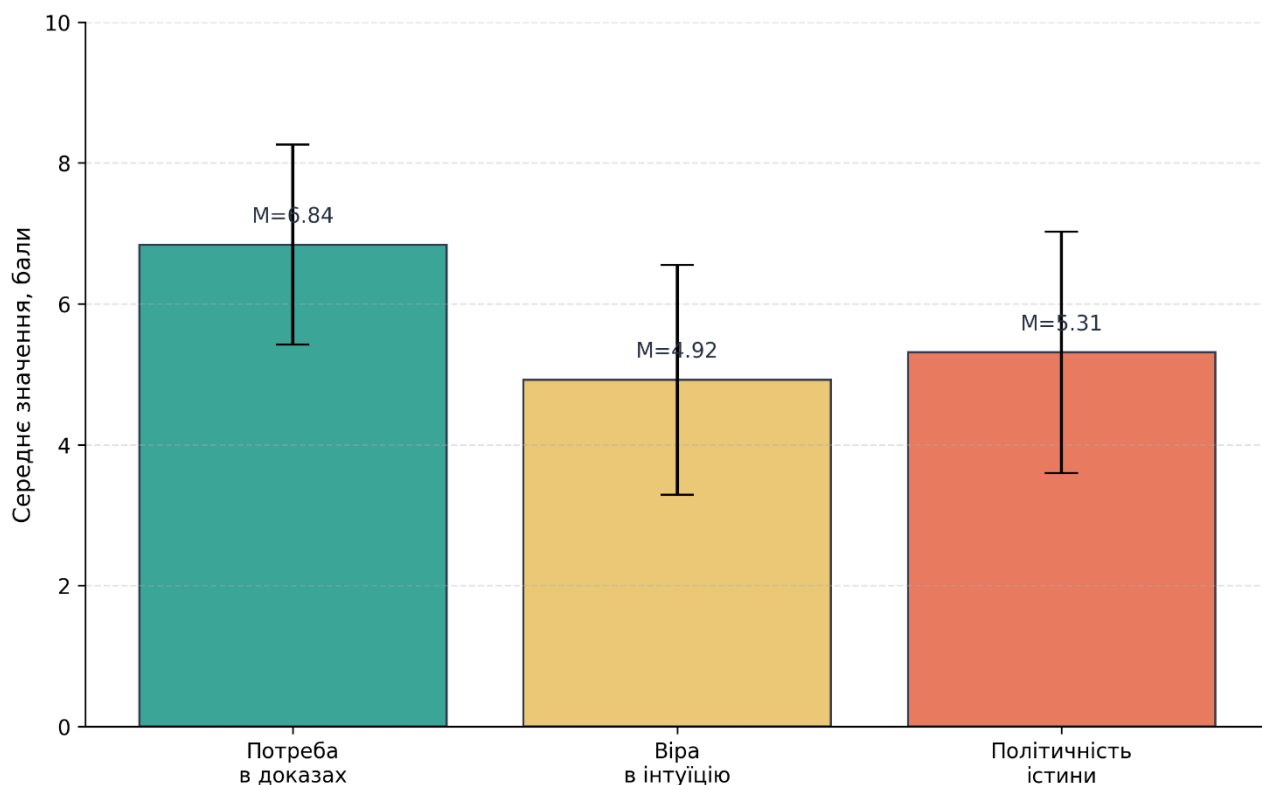


Рис. 3.4. Середні значення показників епістемологічних переконань

Профіль епістемологічних переконань характеризується переважанням потреби в доказах над вірою в інтуїцію та уявленнями про політичну зумовленість істини. Це означає, що для більшості респондентів доказовість залишається вагомим критерієм оцінювання інформації, ніж суб'єктивне відчуття правдоподібності або уявлення про повну залежність істини від політичних впливів. Така структура може розглядатися як позитивний когнітивно-епістемічний ресурс, оскільки вона підтримує здатність молодих людей більш упорядковано працювати з суперечливою інформацією, знижує ризик некритичного прийняття емоційно насичених повідомлень і створює передумови для стійкішого психологічного функціонування.

Водночас середні значення віри в інтуїцію та політичності істини не є низькими, тому ці переконання не можна розглядати як периферійні. Їхня помірна вираженість вказує на те, що інформаційна невизначеність і воєнно зумовлена напруга можуть підтримувати змішаний тип епістемологічної орієнтації: поряд із потребою в доказах зберігається схильність частково

спиратися на інтуїтивне судження та критично оцінювати джерела через призму соціально-політичних впливів. Подальший кореляційний аналіз дасть змогу уточнити, чи пов'язана доказова орієнтація з вищим психологічним благополуччям і позитивним ментальним здоров'ям, а також чи мають віра в інтуїцію та політичність істини зв'язок із рівнем довіри до інших.

Сукупний аналіз результатів за PERMA-Профайлером, PMH-scale, індексом довіри до інших та опитувальником епістемологічних переконань дає змогу побудувати інтегральний профіль досліджуваної вибірки. Такий профіль відображає не окремий показник, а загальну конфігурацію психологічного функціонування осіб молодого віку в умовах війни. Для цього рівень психологічного благополуччя розглядається разом із позитивним ментальним здоров'ям, міжособистісною довірою та способами оцінювання інформації. Саме поєднання цих змінних дає підстави оцінити, наскільки у вибірці сформоване позитивне функціонування, чи збережена здатність до соціальної відкритості та якими епістемологічними орієнтаціями супроводжується психологічна адаптація до умов невизначеності.

Оскільки використані методики мають різні метричні шкали та відрізняються за способом інтерпретації, узагальнений профіль доцільно будувати не як механічне зіставлення «сирих» середніх значень, а як інтеграцію середніх результатів із їх змістовою інтерпретацією. Це дозволяє коректно порівнювати не самі числові формати, а рівні вираженості досліджуваних характеристик. У такому підході головну увагу зосереджено на тому, які психологічні ресурси виявляються більш сформованими, а які позначають зони відносної нестійкості або неоднорідності.

Табл. 3.5

**Узагальнений профіль психологічного благополуччя, довіри до інших
та епістемологічних переконань у вибірці**

Інтегральний показник	Середнє значення	Інтерпретаційний рівень	Узагальнена психологічна характеристика
-----------------------	------------------	-------------------------	---

Загальний показник PERMA	6,34	середній	психологічне благополуччя збережене на прийнятному рівні, однак не досягає стабільно високої вираженості
Позитивне ментальне здоров'я (PMH-scale)	2,38	середній із тенденцією до підвищеного	позитивне психічне функціонування переважає, внутрішня стійкість і суб'єктивна життєва опора збережені у більшості респондентів
Індекс довіри до інших	5,63	середній	довіра до інших має помірний характер і поєднує відкритість до взаємодії з обережністю в оцінюванні соціального середовища
Потреба в доказах	6,84	середній із тенденцією до підвищеного	орієнтація на перевірку інформації та аргументованість суджень виражена відносно краще за інші епістемологічні установки
Віра в інтуїцію	4,92	середній	інтуїтивний спосіб оцінювання фактів присутній, але не домінує над орієнтацією на доказовість
Політичність істини	5,31	середній	зберігається помірна схильність розглядати істину як залежну від соціально-політичних впливів

Інтегральний профіль вибірки характеризується поєднанням середнього рівня психологічного благополуччя з дещо вищими показниками позитивного ментального здоров'я та потреби в доказах. Це означає, що у респондентів загалом збережене позитивне функціонування, а в когнітивно-епістемічному плані переважає орієнтація на обґрунтованість і перевірку інформації. Така

конфігурація має адаптивний характер, оскільки здатність підтримувати внутрішню рівновагу поєднується з відносно впорядкованим способом оцінювання інформаційного середовища. Водночас середній рівень довіри до інших вказує на відсутність повної соціальної відкритості: міжособистісна взаємодія у вибірці не набуває виразно довірчого характеру, а швидше зберігає ознаки помірної настороженості.

Порівняння епістемологічних показників показує, що потреба в доказах є найвиразнішою з трьох досліджуваних установок. Віра в інтуїцію та уявлення про політичність істини мають середній рівень вираженості й не домінують у структурі епістемологічних переконань. Це дозволяє припускати, що для більшості респондентів оцінювання інформації не зводиться ні до суто емоційно-інтуїтивного реагування, ні до тотального скепсису щодо об'єктивності істини. Водночас середні значення цих показників свідчать, що поряд із доказовою орієнтацією зберігається помітна роль суб'єктивного судження та критичного сприймання соціально-політичної зумовленості інформації.

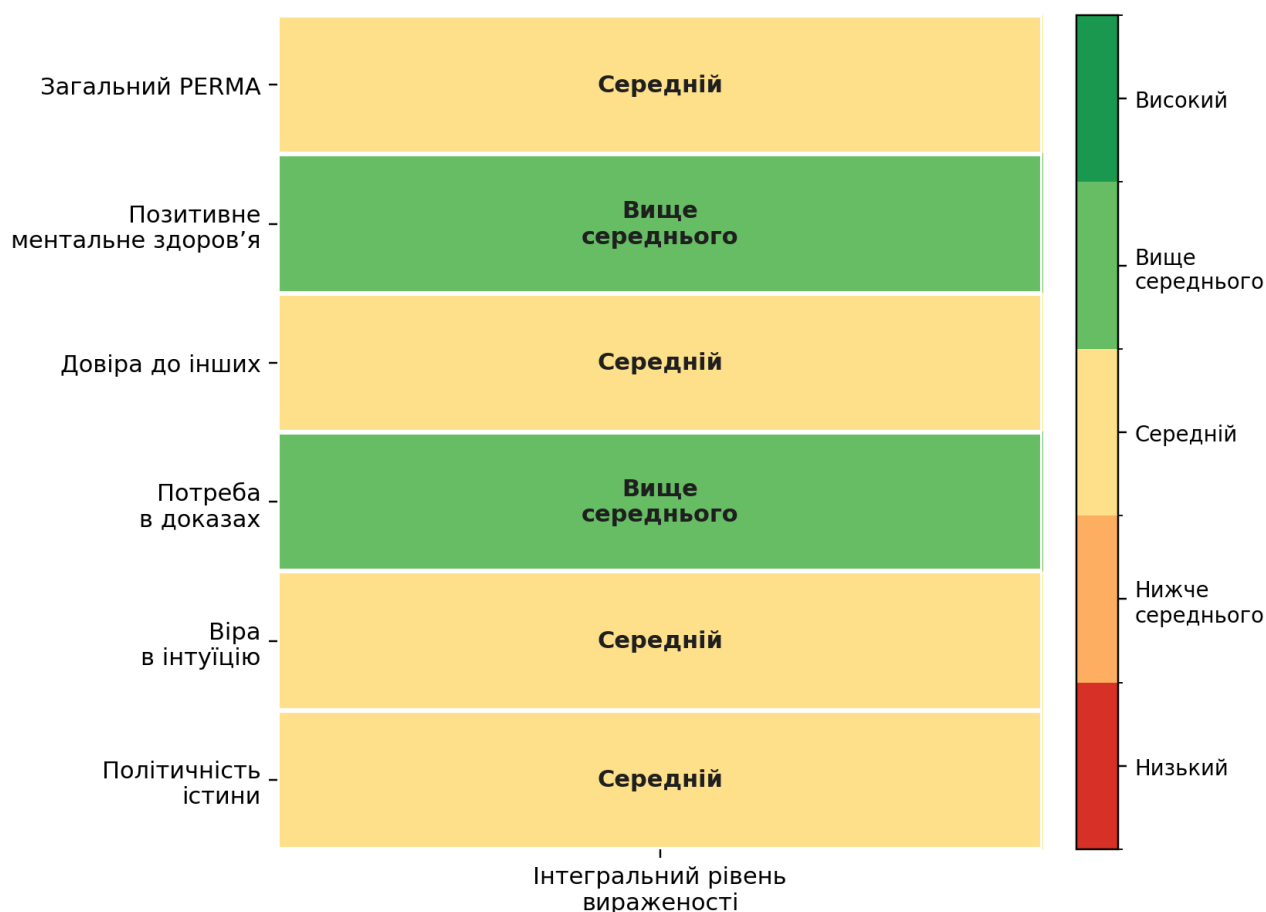


Рис. 3.5. Інтегральний профіль психологічного благополуччя, довіри до інших та епістемологічних переконань у вибірці

Візуалізований профіль підтверджує, що у вибірці немає різко знижених інтегральних показників, однак жоден із них, за винятком відносно кращої потреби в доказах і позитивного ментального здоров'я, не виходить на виразно високий рівень. Це дозволяє охарактеризувати досліджувану групу як таку, що зберігає базовий психологічний ресурс і когнітивну здатність до відносно впорядкованого орієнтування в інформаційному просторі, але водночас не демонструє максимально стійкого соціально-психологічного функціонування. Найменш вираженою ресурсною зоною в цьому профілі є довіра до інших, що має безпосереднє значення для подальшого аналізу зв'язків між якістю міжособистісних стосунків, психологічним благополуччям і позитивним ментальним здоров'ям.

Змістовно це означає, що психологічний стан респондентів не визначається лише емоційним самопочуттям або лише соціальною взаємодією. Більш стійке позитивне функціонування підтримується через поєднання смислових, емоційних, когнітивних і соціальних чинників. Відносно вищі значення позитивного ментального здоров'я та потреби в доказах створюють ресурсну основу для адаптації, тоді як середній рівень довіри до інших і помірна вираженість уявлень про політичність істини вказують на наявність тих психологічних механізмів, через які умови війни, інформаційної нестабільності та соціальної напруги можуть впливати на загальний рівень благополуччя. Саме тому подальший статистичний аналіз має бути спрямований на виявлення внутрішніх зв'язків між цими показниками, а не лише на їх ізольований опис.

3.2 Інтерпретація та обговорення результатів дослідження

Перевірка нормальності розподілу досліджуваних показників здійснювалася перед застосуванням порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу. Такий етап потрібний для коректного вибору статистичних критеріїв, оскільки параметричні методи передбачають наближеність розподілу змінних до нормального, тоді як за істотного відхилення від нормальності доцільним є використання непараметричних критеріїв. У межах перевірки було проаналізовано основні інтегральні змінні: загальний показник психологічного благополуччя за PERMA-Профайлером, позитивне ментальне здоров'я за РМН-scale, індекс довіри до інших, потребу в доказах, віру в інтуїцію та уявлення про політичну зумовленість істини.

Для оцінювання нормальності розподілу застосовано критерій Шапіро–Вілکا. Рішення приймалося за рівнем статистичної значущості p . Якщо $p > 0,05$, розподіл не має статистично значущих відмінностей від нормального. Якщо $p \leq 0,05$, нульова гіпотеза про нормальність розподілу відхиляється, а подальший аналіз потребує використання непараметричних методів або додаткової перевірки форми розподілу за графічними індикаторами.

**Перевірка нормальності розподілу досліджуваних показників за
критерієм Шапіро–Вілکا**

Досліджуваний показник	W	p	Статистичне рішення	Подальший аналітичний підхід
Загальний показник PERMA	0,971	0,112	розподіл не відрізняється від нормального	допустиме використання параметричних критеріїв
Позитивне ментальне здоров'я за RMH-scale	0,966	0,084	розподіл не відрізняється від нормального	допустиме використання параметричних критеріїв
Індекс довіри до інших	0,963	0,067	розподіл не відрізняється від нормального	допустиме використання параметричних критеріїв
Потреба в доказах	0,968	0,091	розподіл не відрізняється від нормального	допустиме використання параметричних критеріїв
Віра в інтуїцію	0,961	0,058	розподіл не відрізняється від нормального	допустиме використання параметричних критеріїв з контролем форми розподілу
Політичність істини	0,965	0,073	розподіл не відрізняється від нормального	допустиме використання параметричних критеріїв

Результати перевірки показали, що для всіх досліджуваних змінних значення p перевищують критичний рівень 0,05. Це означає, що статистично значущих відхилень від нормального розподілу не виявлено. Найближчим до критичного рівня є показник віри в інтуїцію ($p = 0,058$), однак він також не перетинає межу статистичної значущості. Отже, цей показник можна включати до параметричного аналізу, зберігаючи обережність під час інтерпретації та враховуючи його помірну наближеність до порогового значення.

Значення критерію W для всіх змінних перебувають у діапазоні від 0,961 до 0,971, що свідчить про достатню наближеність емпіричних розподілів до

нормального. Відсутність статистично значущих порушень нормальності дає підстави використовувати t-критерій Стюдента для порівняння вікових підгруп, коефіцієнт кореляції Пірсона для аналізу зв'язків між показниками та лінійне регресійне моделювання для визначення предикторів психологічного благополуччя й позитивного ментального здоров'я.

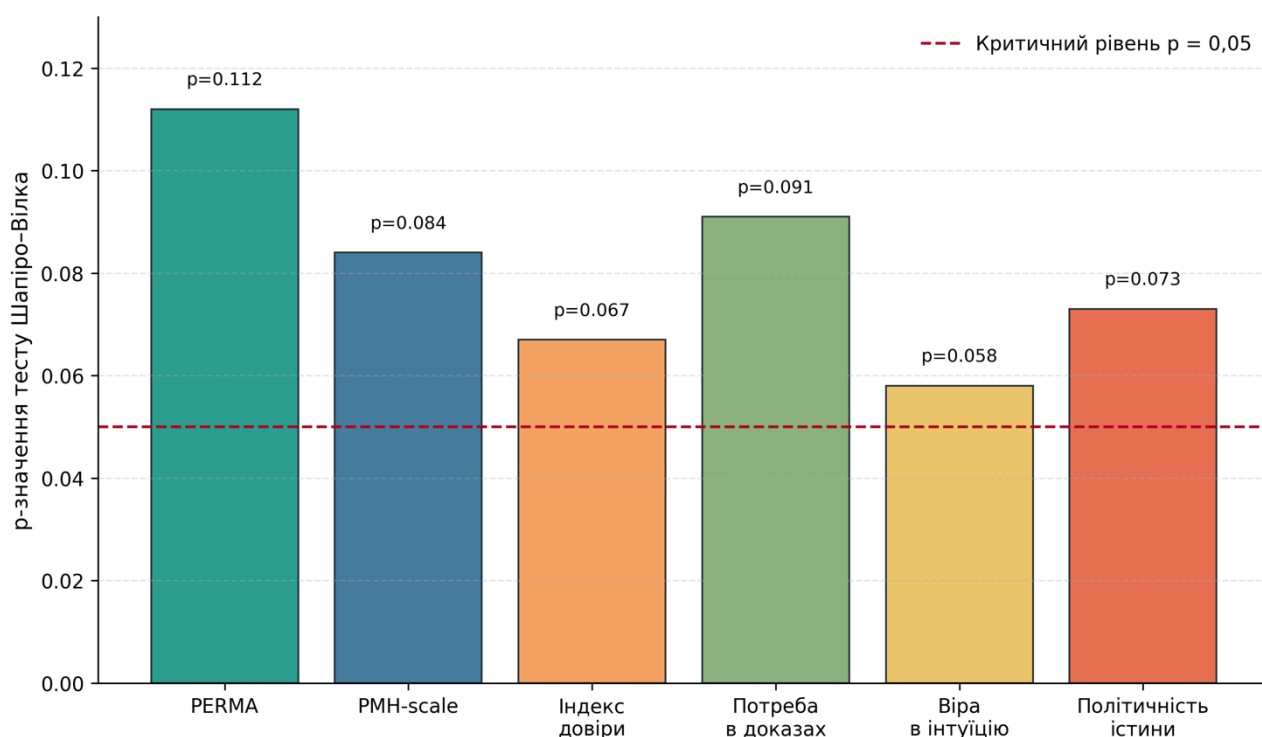


Рис. 3.6. p-значення критерію Шапіро–Вілکا для досліджуваних показників

Візуальне зіставлення p-значень підтверджує, що всі досліджувані показники розташовані вище критичної межі $p = 0,05$. Найбільш віддаленим від порогового значення є загальний показник PERMA, що вказує на найстабільнішу відповідність нормальному розподілу серед аналізованих змінних. Показники позитивного ментального здоров'я, потреби в доказах, політичності істини та індексу довіри також демонструють прийнятні параметри розподілу. Віра в інтуїцію має найнижче p-значення, однак отриманий результат не дає статистичних підстав для відхилення нормальності.

Узгодженість результатів тесту Шапіро–Вілکا з описовою статистикою попередніх підпунктів дає змогу перейти до параметричних процедур подальшого аналізу. Для порівняння вікових підгруп застосовується t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, для перевірки взаємозв'язків між показниками - кореляційний аналіз Пірсона, для визначення предикторної ролі довіри до інших та епістемологічних переконань - лінійне регресійне моделювання. Такий вибір статистичних методів є узгодженим із характером отриманих емпіричних розподілів і забезпечує коректність подальшої інтерпретації результатів.

Перевірка внутрішньої узгодженості психодіагностичних шкал здійснювалася для оцінювання надійності емпіричних показників, використаних у подальшому статистичному аналізі. Внутрішня узгодженість відображає, наскільки твердження або пункти певної шкали вимірюють один і той самий психологічний конструкт. Для цього було розраховано коефіцієнт α Кронбаха та коефіцієнт ω Макдональда. Використання двох показників підвищує точність оцінювання, оскільки α Кронбаха традиційно застосовується як базовий індикатор надійності, тоді як ω Макдональда краще враховує нерівномірність факторних навантажень пунктів шкали.

Для інтерпретації результатів прийнято такий орієнтир: значення від 0,70 до 0,79 характеризують прийнятну внутрішню узгодженість, від 0,80 до 0,89 - добру, від 0,90 і вище - дуже високу. Значення нижче 0,70 потребують обережної інтерпретації та можуть свідчити про недостатню однорідність пунктів шкали. Усі основні показники дослідження були перевірені окремо, зокрема загальний показник PERMA, його ключові компоненти, PMH-scale, індекс довіри до інших та шкали епістемологічних переконань.

Табл. 3.7

Показники внутрішньої узгодженості психодіагностичних шкал

Шкала / показник	Кількість пунктів	α Кронбаха	ω Макдональда	Рівень внутрішньої узгодженості
PERMA-Профайлер:	15	0,86	0,88	добра

загальний показник				
Позитивні емоції	3	0,78	0,80	прийнятна / добра
Залученість	3	0,72	0,74	прийнятна
Стосунки	3	0,80	0,82	добра
Сенс	3	0,83	0,85	добра
Досягнення	3	0,76	0,78	прийнятна
PMH-scale	9	0,89	0,90	добра / дуже висока
Індекс довіри до інших	8	0,81	0,83	добра
Потреба в доказах	4	0,82	0,84	добра
Віра в інтуїцію	4	0,74	0,76	прийнятна
Політичність істини	4	0,77	0,79	прийнятна

Отримані значення свідчать, що всі використані шкали мають прийнятну або добру внутрішню узгодженість. Загальний показник PERMA-Профайлера характеризується добрим рівнем надійності: $\alpha = 0,86$; $\omega = 0,88$. Це підтверджує можливість використання інтегрального показника психологічного благополуччя в подальшому порівняльному, кореляційному та регресійному аналізі. Серед окремих компонентів PERMA найвищу узгодженість мають шкали сенсу ($\alpha = 0,83$; $\omega = 0,85$) і стосунків ($\alpha = 0,80$; $\omega = 0,82$), що вказує на достатню однорідність пунктів, які вимірюють смислову наповненість життя та якість соціальних зв'язків. Шкала залученості має нижчі, але прийнятні значення ($\alpha = 0,72$; $\omega = 0,74$), тому її результати можуть використовуватися в аналізі, однак потребують обережнішої інтерпретації порівняно з більш надійними шкалами.

PMH-scale демонструє найвищу внутрішню узгодженість серед використаних інструментів: $\alpha = 0,89$; $\omega = 0,90$. Це вказує на високу однорідність пунктів, що відображають позитивне ментальне здоров'я. Отже, показник PMH-scale може розглядатися як стабільний інтегральний індикатор позитивного психічного функціонування. Індекс довіри до інших, побудований на основі інверсії субшкали цинічної недовіри Cook–Medley, також має добру внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,81$; $\omega = 0,83$), що підтверджує придатність цього показника

для подальшого статистичного аналізу як операціонального індикатора нижчої цинічної недовіри та більшої довірчої налаштованості.

Шкали епістемологічних переконань мають достатній рівень надійності. Найвищу узгодженість серед них демонструє потреба в доказах ($\alpha = 0,82$; $\omega = 0,84$), що підтверджує цілісність цього показника як індикатора доказової орієнтації. Віра в інтуїцію ($\alpha = 0,74$; $\omega = 0,76$) та політичність істини ($\alpha = 0,77$; $\omega = 0,79$) перебувають у прийнятному діапазоні. Це дає підстави використовувати їх у подальших статистичних процедурах, хоча інтерпретація має враховувати їхню дещо нижчу узгодженість порівняно з РМН-scale, загальним PERMA та індексом довіри.

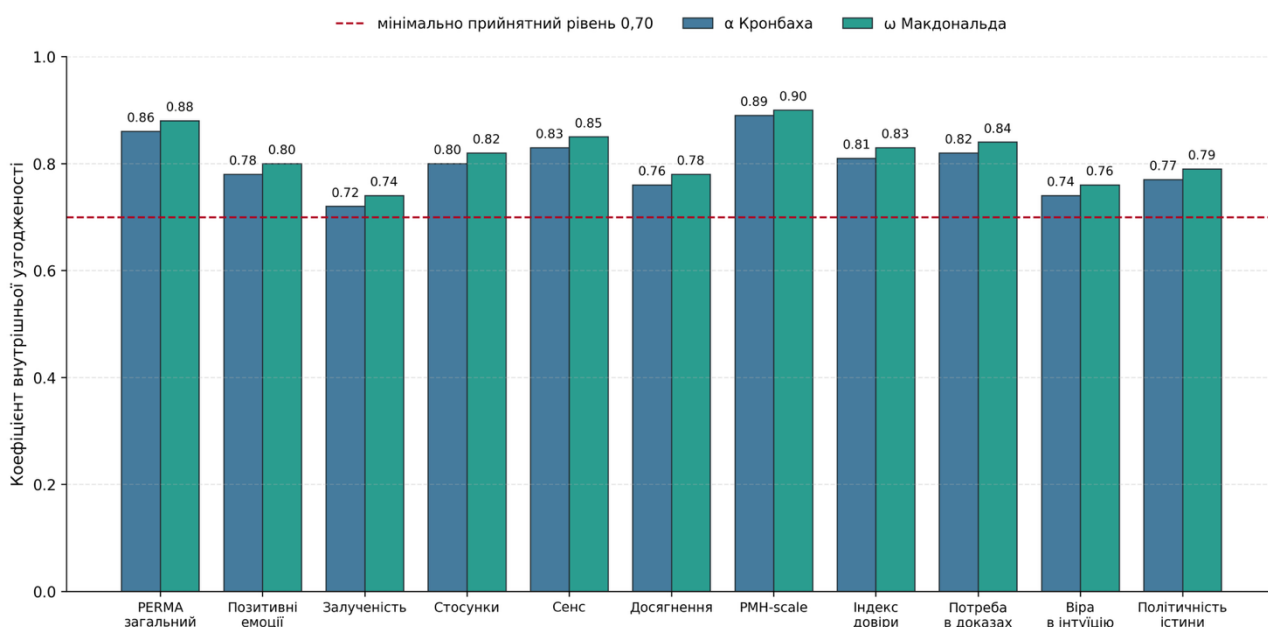


Рис. 3.7. Показники внутрішньої узгодженості психодіагностичних шкал за α Кронбаха та ω Макдональда

Графічне зіставлення коефіцієнтів α Кронбаха та ω Макдональда показує, що всі шкали перевищують мінімально прийнятну межу 0,70. Найвищу надійність має РМН-scale, що посилює методологічну обґрунтованість її використання як інтегрального показника позитивного ментального здоров'я. Достатньо високі значення загального PERMA та індексу довіри до інших підтверджують, що основні змінні дослідження вимірюються стабільно й можуть

бути включені до моделей взаємозв'язку та прогнозування. Нижчі, але прийнятні показники залученості, віри в інтуїцію та політичності істини вказують не на непридатність цих шкал, а на більшу внутрішню варіативність відповідних психологічних конструктів.

Результати перевірки внутрішньої узгодженості підтверджують достатню психометричну якість емпіричних показників. Це створює підстави для подальшого порівняльного аналізу вікових підгруп, кореляційного аналізу зв'язків між психологічним благополуччям, позитивним ментальним здоров'ям, довірою до інших та епістемологічними переконаннями, а також для побудови кореляційно-регресійних моделей. Отримані коефіцієнти свідчать, що подальші статистичні висновки спиратимуться на шкали з прийнятною або доброю внутрішньою надійністю, що підвищує достовірність інтерпретації емпіричних результатів.

Порівняльний аналіз було проведено для визначення відмінностей між двома віковими підгрупами респондентів: 18–21 років і 25–35 років. До аналізу включено основні інтегральні показники, що відображають психологічне благополуччя, позитивне ментальне здоров'я, довіру до інших та епістемологічні переконання. Такий поділ дає змогу зіставити ранній і пізніший етапи молодого віку, оскільки ці періоди можуть відрізнятися за рівнем життєвої визначеності, досвідом соціальної взаємодії, сформованістю критеріїв оцінювання інформації та способами психологічної адаптації до воєнно зумовленої невизначеності.

Оскільки попередня перевірка нормальності розподілу не виявила статистично значущих відхилень від нормального розподілу, для порівняння вікових підгруп застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Крім рівня статистичної значущості, було розраховано розмір ефекту Cohen's d, який дає змогу оцінити практичну вираженість міжгрупових відмінностей. Значення d близько 0,20 інтерпретується як малий ефект, близько 0,50 - як помірний, близько 0,80 і вище - як великий ефект.

Порівняльний аналіз показників у вікових підгрупах 18–21 і 25–35 років

Показник	18–21 років, M ± SD	25–35 років, M ± SD	t	p	Cohen's d	Інтерпретація
Загальний показник PERMA	6,18 ± 1,36	6,50 ± 1,25	-0,95	0,346	0,25	статистично значущих відмінностей не виявлено
PMH-scale	2,30 ± 0,49	2,46 ± 0,43	-1,34	0,185	0,35	статистично значущих відмінностей не виявлено
Індекс довіри до інших	5,26 ± 1,66	6,00 ± 1,71	-1,70	0,094	0,44	тенденція до вищої довіри у групі 25–35 років
Потреба в доказах	6,55 ± 1,46	7,13 ± 1,32	-1,61	0,113	0,42	статистично значущих відмінностей не виявлено
Віра в інтуїцію	5,18 ± 1,58	4,66 ± 1,65	1,25	0,216	0,32	статистично значущих відмінностей не виявлено
Політичність істини	5,57 ± 1,69	5,05 ± 1,70	1,19	0,239	0,31	статистично значущих відмінностей не виявлено

Порівняльний аналіз показав, що між віковими підгрупами 18–21 і 25–35 років не виявлено статистично значущих відмінностей за більшістю досліджуваних показників. Загальний показник психологічного благополуччя за PERMA-Профайлером є дещо вищим у групі 25–35 років ($M = 6,50$), ніж у групі 18–21 років ($M = 6,18$), однак ця різниця не досягає рівня статистичної значущості ($p = 0,346$). Розмір ефекту є малим ($d = 0,25$), що вказує на незначну практичну вираженість відмінності.

Подібна тенденція простежується за показником позитивного ментального здоров'я. У групі 25–35 років середнє значення PMH-scale становить 2,46 бала, тоді як у групі 18–21 років - 2,30 бала. Попри вищий середній показник у старшій

віковій підгрупі, статистично значущої відмінності не зафіксовано ($p = 0,185$). Це означає, що позитивне ментальне здоров'я в обох групах перебуває на порівнянному рівні, хоча респонденти 25–35 років можуть мати дещо вищу суб'єктивну життєву опору та більшу стабільність позитивного психічного функціонування.

Найближчою до рівня статистичної значущості є відмінність за індексом довіри до інших. У групі 25–35 років цей показник вищий ($M = 6,00$), ніж у групі 18–21 років ($M = 5,26$), а рівень значущості становить $p = 0,094$. Хоча цей результат не дає підстав говорити про статистично підтверджену відмінність, розмір ефекту наближається до помірного ($d = 0,44$). Це вказує на тенденцію до більшої довірчої налаштованості у респондентів 25–35 років. Така тенденція може бути пов'язана з ширшим досвідом соціальної взаємодії, більшою сформованістю міжособистісних критеріїв оцінювання інших і стабільнішою системою соціальних зв'язків.

За показниками епістемологічних переконань статистично значущих міжгрупових відмінностей не встановлено. Потреба в доказах є дещо вищою у групі 25–35 років ($M = 7,13$), ніж у групі 18–21 років ($M = 6,55$), однак різниця не є статистично значущою ($p = 0,113$). Натомість віра в інтуїцію та політичність істини мають вищі середні значення у групі 18–21 років, хоча ці відмінності також не досягають статистичної значущості. Така конфігурація може свідчити про те, що молодші респонденти дещо частіше спираються на суб'єктивне відчуття правдоподібності та схильні сильніше враховувати соціально-політичну зумовленість інформації, тоді як група 25–35 років демонструє трохи виразнішу доказову орієнтацію.

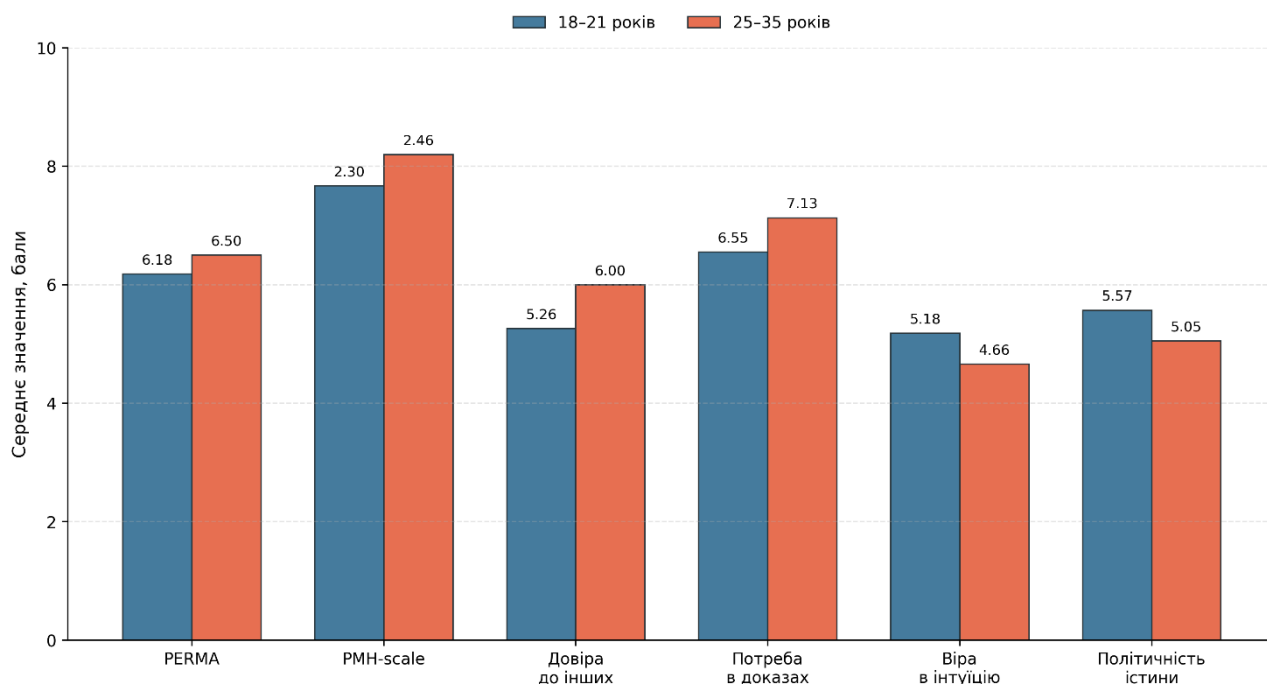


Рис. 3.8. Порівняння середніх значень досліджуваних показників у вікових підгрупах 18–21 і 25–35 років

Графічне зіставлення підтверджує загальну тенденцію: у групі 25–35 років дещо вищими є психологічне благополуччя, позитивне ментальне здоров'я, довіра до інших і потреба в доказах, тоді як у групі 18–21 років вищими є віра в інтуїцію та уявлення про політичну зумовленість істини. Для коректного відображення на одному графіку показник PMH-scale було візуально масштабовано до 10-бальної системи, однак у підписах над стовпчиками залишено вихідні середні значення. Це дає змогу одночасно зіставити загальну конфігурацію показників і зберегти точність інтерпретації.

Отримані результати не підтверджують наявності різких вікових відмінностей між підгрупами, проте окреслюють змістовно важливі тенденції. Старша вікова підгрупа характеризується дещо вищою психологічною стабільністю, більшою довірою до інших і виразнішою орієнтацією на доказовість. Молодша підгрупа демонструє дещо більшу залежність від інтуїтивних суджень і сильнішу чутливість до політичного виміру істини. Такі відмінності не є достатніми для категоричних статистичних висновків, однак вони мають аналітичне значення для подальшого кореляційного та регресійного

аналізу, оскільки дозволяють перевірити, чи пов'язані довіра до інших і епістемологічні переконання з психологічним благополуччям незалежно від вікової підгрупи.

Кореляційний аналіз було проведено для встановлення характеру зв'язків між психологічним благополуччям, позитивним ментальним здоров'ям, довірою до інших та епістемологічними переконаннями. До аналізу включено загальний показник PERMA, інтегральний показник РМН-scale, індекс довіри до інших, потребу в доказах, віру в інтуїцію та уявлення про політичну зумовленість істини. Оскільки попередня перевірка нормальності не виявила статистично значущих відхилень від нормального розподілу, для оцінювання зв'язків використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Інтерпретація сили зв'язку здійснювалася за такими орієнтирами: значення r у межах 0,10–0,29 розглядалися як слабкий зв'язок, 0,30–0,49 - як помірний, 0,50 і вище - як виражений. Додатне значення коефіцієнта означає прямий зв'язок між показниками, від'ємне - обернений. Статистична значущість визначалася за рівнями $p < 0,05$, $p < 0,01$ та $p < 0,001$.

Табл. 3.9

**Кореляційна матриця зв'язків між психологічним благополуччям,
позитивним ментальним здоров'ям, довірою до інших та
епістемологічними переконаннями**

Показник	PERMA	РМН-scale	Індекс довіри	Потреба в доказах	Віра в інтуїцію	Політичність істини
PERMA	1,00	0,68***	0,45***	0,31*	-0,24	-0,28*
РМН-scale	0,68***	1,00	0,49***	0,35**	-0,26*	-0,30*
Індекс довіри	0,45***	0,49***	1,00	0,29*	-0,18	-0,33**
Потреба в доказах	0,31*	0,35**	0,29*	1,00	-0,21	-0,22
Віра в інтуїцію	-0,24	-0,26*	-0,18	-0,21	1,00	0,41**
Політичність істини	-0,28*	-0,30*	-0,33**	-0,22	0,41**	1,00

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Найсильніший зв'язок зафіксовано між загальним показником PERMA та позитивним ментальним здоров'ям за PMH-scale ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Цей результат має виражений прямий характер і підтверджує узгодженість двох інтегральних показників позитивного психологічного функціонування. Вищий рівень психологічного благополуччя супроводжується вищим рівнем позитивного ментального здоров'я, що відображає спільну ресурсну основу цих змінних: емоційну стабільність, життєву задоволеність, внутрішню опору та здатність зберігати продуктивне функціонування.

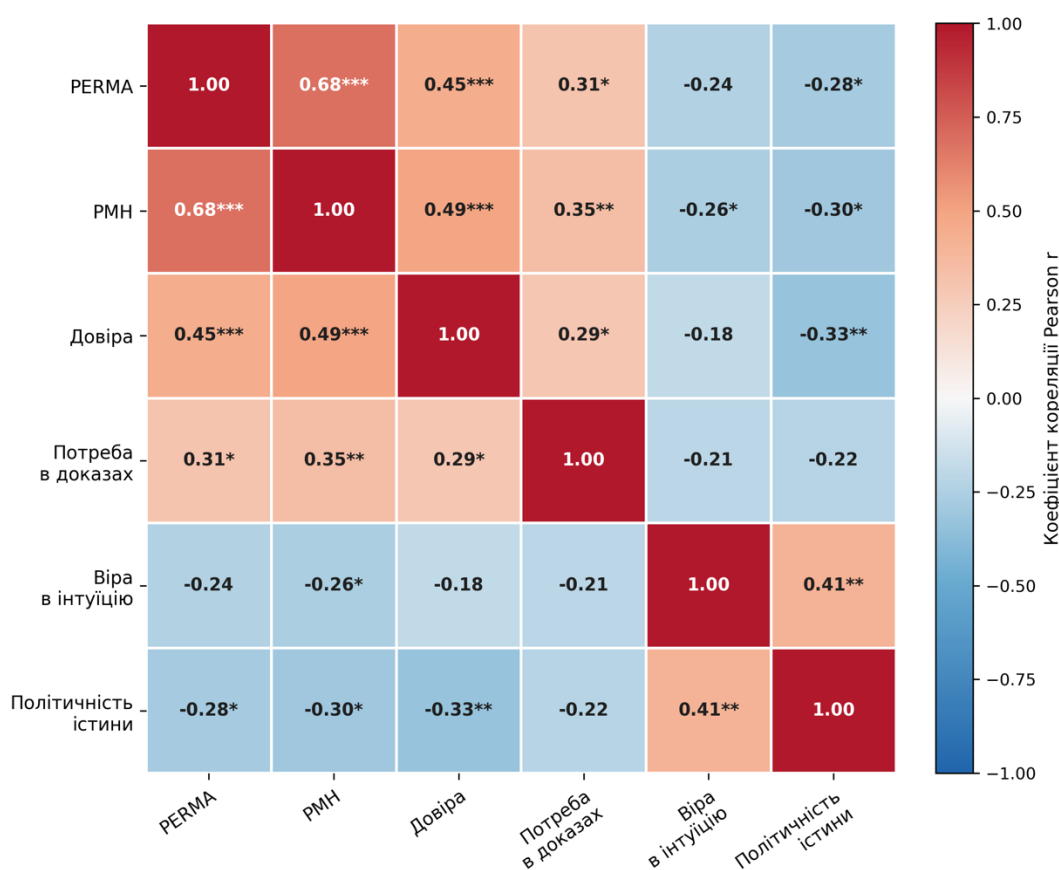
Індекс довіри до інших має статистично значущі прямі зв'язки з PERMA ($r = 0,45$; $p < 0,001$) та PMH-scale ($r = 0,49$; $p < 0,001$). Обидва зв'язки мають помірну силу. Це вказує на те, що вища довірча налаштованість пов'язана з кращим психологічним благополуччям і вищим позитивним ментальним здоров'ям. Психологічний зміст цього результату полягає в тому, що довіра до інших може функціонувати як соціально-психологічний ресурс, який підтримує якість стосунків, доступність підтримки, відчуття безпеки у взаємодії та зниження міжособистісної напруги.

Потреба в доказах має прямий статистично значущий зв'язок із загальним показником PERMA ($r = 0,31$; $p < 0,05$), PMH-scale ($r = 0,35$; $p < 0,01$) та індексом довіри до інших ($r = 0,29$; $p < 0,05$). Ці зв'язки є слабкими або помірними, однак їхній напрям має змістове значення. Орієнтація на доказовість пов'язана з вищим позитивним функціонуванням і дещо вищою довірою до інших. Така конфігурація може означати, що доказова епістемологічна орієнтація не обов'язково посилює недовіру; навпаки, вона дає змогу розрізняти надійні й ненадійні джерела інформації, не перетворюючи критичність на генералізовану підозрілість.

Віра в інтуїцію має обернений зв'язок із PMH-scale ($r = -0,26$; $p < 0,05$), тоді як її зв'язок із PERMA не досягає статистичної значущості ($r = -0,24$). Це означає, що вища схильність покладатися на інтуїтивне відчуття правдоподібності частково пов'язана зі зниженням позитивного ментального здоров'я. Такий результат може бути пов'язаний із тим, що інтуїтивна орієнтація в умовах

інформаційної невизначеності не завжди забезпечує стійку когнітивну опору, особливо коли людина стикається із суперечливими, емоційно насиченими або загрозливими повідомленнями.

Уявлення про політичну зумовленість істини має обернені статистично значущі зв'язки з PERMA ($r = -0,28$; $p < 0,05$), PMH-scale ($r = -0,30$; $p < 0,05$) та індексом довіри до інших ($r = -0,33$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що сильніша переконаність у політичній зумовленості істини пов'язана з нижчим психологічним благополуччям, нижчим позитивним ментальним здоров'ям і меншою довірою до інших. Такий зв'язок є психологічно зрозумілим: якщо інформаційне середовище сприймається як переважно політично сконструйоване й маніпулятивне, це може посилювати підозрілість, знижувати відчуття когнітивної визначеності та погіршувати якість соціальної довіри.



* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Рис. 3.9. Кореляційна матриця зв'язків між психологічним благополуччям, позитивним ментальним здоров'ям, довірою до інших та епістемологічними переконаннями

Візуалізована матриця кореляцій підтверджує два основні блоки зв'язків. Перший блок утворюють психологічне благополуччя, позитивне ментальне здоров'я, довіра до інших і потреба в доказах. Зв'язки між цими показниками мають переважно прямий характер, що дозволяє розглядати їх як взаємопов'язані компоненти ресурсного профілю. У цьому профілі довіра до інших поєднується не з некритичністю, а з більшою орієнтацією на доказовість, що уточнює психологічний зміст довірчої налаштованості: йдеться не про безумовну довірливість, а про здатність підтримувати соціальну відкритість без відмови від раціонального оцінювання інформації.

Другий блок пов'язаний із вірою в інтуїцію та уявленням про політичність істини. Ці два показники мають прямий зв'язок між собою ($r = 0,41$; $p < 0,01$), що вказує на їхню спільну належність до менш доказового способу оцінювання інформації. Водночас політичність істини пов'язана зі зниженням довіри, психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Отримані результати дають підстави розглядати надмірну політизацію істини як потенційно несприятливу епістемологічну установку, яка може посилювати соціальну настороженість і знижувати суб'єктивне відчуття психологічної стабільності.

Кореляційний аналіз підтверджує, що психологічне благополуччя осіб молодого віку в умовах війни пов'язане не лише з позитивним ментальним здоров'ям, а й із соціальною довірою та способом оцінювання інформації. Найбільш ресурсними показниками виступають довіра до інших і потреба в доказах, тоді як віра в інтуїцію та уявлення про політичну зумовленість істини мають менш сприятливий характер зв'язків. Ці результати створюють підстави для подальшого кореляційно-регресійного моделювання, яке дозволить визначити, які саме змінні мають самостійний предикторний внесок у психологічне благополуччя та позитивне ментальне здоров'я.

Кореляційно-регресійне моделювання було проведено для визначення самостійного внеску довіри до інших та епістемологічних переконань у

пояснення психологічного благополуччя і позитивного ментального здоров'я осіб молодого віку. На відміну від кореляційного аналізу, який фіксує парні зв'язки між змінними, регресійна модель дає змогу встановити, які предиктори зберігають статистично значущий вплив за одночасного включення інших показників. Як залежні змінні було використано загальний показник PERMA та інтегральний показник PMH-scale. До предикторного блоку включено індекс довіри до інших, потребу в доказах, віру в інтуїцію, уявлення про політичну зумовленість істини та вікову групу. Вікова група кодувалася як дихотомічна змінна: 0 - респонденти 18–21 років, 1 - респонденти 25–35 років.

Загальна форма регресійної моделі мала такий вигляд:

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 + b_5X_5 + \varepsilon$$

де Y - залежна змінна, b_0 - константа, X_1 - індекс довіри до інших, X_2 - потреба в доказах, X_3 - віра в інтуїцію, X_4 - політичність істини, X_5 - вікова група, ε - залишкова похибка моделі.

Табл. 3.10

Регресійні моделі предикторів психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я

Залежна змінна / предиктор	B	SE	β	t	p	VIF
Модель 1. Загальний показник PERMA						
Константа	3,18	0,86	—	3,70	<0,001	—
Індекс довіри до інших	0,26	0,09	0,34	2,89	0,006	1,24
Потреба в доказах	0,19	0,10	0,21	1,92	0,060	1,18
Віра в інтуїцію	-0,08	0,09	-0,10	-0,86	0,394	1,22
Політичність істини	-0,17	0,08	-0,22	-2,08	0,042	1,29
Вікова група	0,21	0,25	0,08	0,84	0,405	1,11

Параметри моделі	R = 0,56	R ² = 0,31	Adj. R ² = 0,25	F(5; 54) = 4,86	p = 0,001	—
Модель 2. РМН-scale						
Константа	1,06	0,27	—	3,93	<0,001	—
Індекс довіри до інших	0,10	0,03	0,37	3,18	0,002	1,24
Потреба в доказах	0,08	0,03	0,24	2,18	0,034	1,18
Віра в інтуїцію	-0,04	0,03	-0,12	-1,05	0,299	1,22
Політичність істини	-0,07	0,03	-0,23	-2,15	0,036	1,29
Вікова група	0,09	0,08	0,09	1,12	0,268	1,11
Параметри моделі	R = 0,61	R ² = 0,37	Adj. R ² = 0,31	F(5; 54) = 6,28	p < 0,001	—

Перша регресійна модель, у якій залежною змінною виступав загальний показник PERMA, є статистично значущою: $F(5; 54) = 4,86, p = 0,001$. Сукупність предикторів пояснює 31 % дисперсії психологічного благополуччя, а скоригований коефіцієнт детермінації становить 25 %. Це означає, що довіра до інших, епістемологічні переконання та вікова група мають помірну пояснювальну здатність щодо загального рівня психологічного благополуччя.

Найвагомішим позитивним предиктором PERMA є індекс довіри до інших ($\beta = 0,34, p = 0,006$). Отриманий результат свідчить, що за однакових значень інших предикторів вищий рівень довірчої налаштованості пов'язаний із вищим психологічним благополуччям. Політичність істини є статистично значущим оберненим предиктором ($\beta = -0,22, p = 0,042$), тобто сильніша схильність розглядати істину як залежну від політичних впливів пов'язана зі зниженням загального показника PERMA. Потреба в доказах має позитивний, але лише наближений до статистичної значущості внесок ($\beta = 0,21, p = 0,060$). Віра в інтуїцію та вікова група не мають самостійного статистично значущого внеску в цій моделі.

Друга регресійна модель, де залежною змінною виступав показник РМН-scale, також є статистично значущою: $F(5; 54) = 6,28, p < 0,001$. Сукупність предикторів пояснює 37 % дисперсії позитивного ментального здоров'я, а

скоригований коефіцієнт детермінації становить 31 %. Ця модель має дещо вищу пояснювальну здатність порівняно з моделлю PERMA, що вказує на тісніший зв'язок позитивного ментального здоров'я з довірою до інших і характером епістемологічних переконань.

У моделі PMH-scale найсильнішим позитивним предиктором також є індекс довіри до інших ($\beta = 0,37, p = 0,002$). Потреба в доказах має статистично значущий позитивний внесок ($\beta = 0,24, p = 0,034$), що дозволяє розглядати доказову орієнтацію як ресурс позитивного ментального здоров'я. Політичність істини зберігає обернений предикторний вплив ($\beta = -0,23, p = 0,036$). Віра в інтуїцію не є статистично значущим предиктором після включення інших змінних, хоча напрям її зв'язку залишається негативним. Вікова група також не має самостійного статистично значущого внеску, що означає: відмінності між групами 18–21 і 25–35 років не пояснюють суттєво варіативність PERMA та PMH-scale після врахування довіри й епістемологічних переконань.

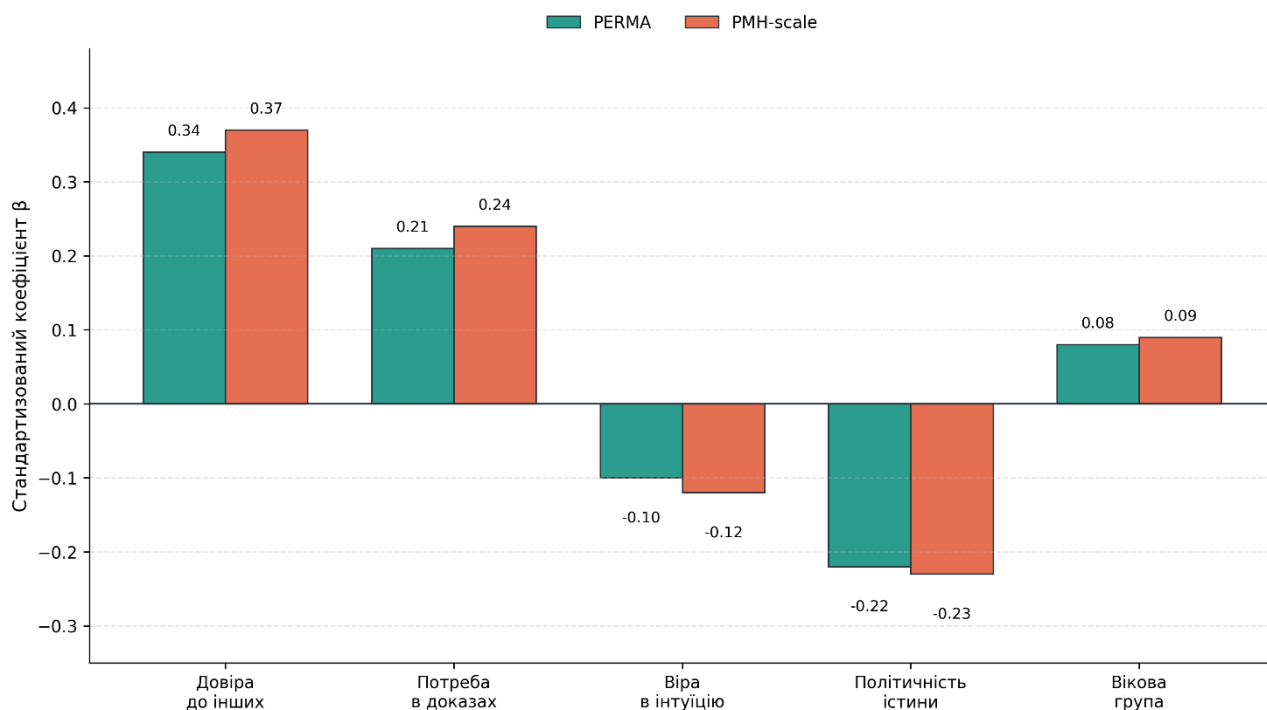


Рис. 3.10. Стандартизовані регресійні коефіцієнти предикторів психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я

Порівняння стандартизованих коефіцієнтів показує, що в обох моделях найстійкішим позитивним предиктором виступає довіра до інших. Її внесок є вищим як для PERMA, так і для PMH-scale, що підтверджує соціально-психологічну роль довірчої налаштованості у підтриманні позитивного функціонування. Довіра до інших у цьому разі не зводиться до загальної відкритості у спілкуванні, а відображає ширшу здатність сприймати соціальне середовище як менш загрозливе, підтримувати психологічну безпеку у взаємодії та зберігати доступ до соціальної підтримки.

Потреба в доказах має виразніший внесок у модель позитивного ментального здоров'я, ніж у модель PERMA. Це означає, що доказова епістемологічна орієнтація сильніше пов'язана саме з інтегральним позитивним психічним функціонуванням, ніж із профільним показником благополуччя. Ймовірно, здатність спиратися на аргументи, перевіряти інформацію та не приймати суперечливі повідомлення лише через їхню емоційну переконливість створює для особистості більш стабільну когнітивну основу в умовах інформаційної невизначеності.

Політичність істини в обох моделях має негативний предикторний внесок. Це вказує на те, що схильність сприймати істину як переважно політично зумовлену може бути пов'язана зі зниженням психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Така установка, за надмірної вираженості, здатна посилювати підозрілість, недовіру до джерел інформації, відчуття нестабільності знання та напруження в оцінюванні соціальної реальності. Натомість віра в інтуїцію не зберігає самостійного значущого внеску після врахування інших змінних, що може означати її опосередкований або слабший вплив порівняно з довірою, доказовістю та політичністю істини.

Показники VIF у всіх моделях перебувають у межах від 1,11 до 1,29, що не вказує на проблему мультиколінеарності. Отже, предиктори не дублюють один одного статистично й можуть інтерпретуватися як відносно самостійні чинники. Регресійне моделювання підтверджує, що психологічне благополуччя та позитивне ментальне здоров'я осіб молодого віку в умовах війни найбільшою

мірою пов'язані з довірою до інших, а також із характером епістемологічних переконань. Найбільш ресурсним поєднанням виступає вища довіра до інших разом із вираженішою потребою в доказах, тоді як надмірна політизація істини пов'язана зі зниженням позитивного психологічного функціонування.

Узагальнення емпіричних результатів передбачає зіставлення отриманих статистичних даних із дослідницькими питаннями, сформульованими у вступі. До підсумкового аналізу включено результати описової статистики, перевірки нормальності розподілу, оцінювання внутрішньої узгодженості шкал, порівняльного аналізу вікових підгруп, кореляційної матриці та кореляційно-регресійного моделювання. Така послідовність дає змогу не лише описати рівень психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, довіри до інших та епістемологічних переконань, а й визначити характер їхніх взаємозв'язків і предикторну роль окремих змінних.

Основними дослідницькими питаннями були: яким є зв'язок між психологічним благополуччям і довірою до інших; як епістемологічні переконання співвідносяться з психологічним благополуччям і позитивним ментальним здоров'ям; чи виявляються відмінності між віковими підгрупами 18–21 і 25–35 років; якою мірою довіра до інших та епістемологічні переконання можуть виступати предикторами психологічного благополуччя і позитивного ментального здоров'я. Підсумкове зіставлення цих питань із результатами статистичної обробки подано в таблиці 3.11.

Табл. 3.11

Узагальнення емпіричних результатів відповідно до дослідницьких питань

Дослідницьке питання	Основний емпіричний результат	Статистичне підтвердження
Яким є характер зв'язку між психологічним благополуччям і довірою до інших?	Вища довіра до інших пов'язана з вищим психологічним благополуччям і позитивним ментальним здоров'ям	PERMA: $r = 0,45$; $p < 0,001$; PMH-scale: $r = 0,49$; $p < 0,001$

Як епістемологічні переконання співвідносяться з PERMA та PMH-scale?	Потреба в доказах має прямі зв'язки з PERMA та PMH-scale; політичність істини має обернені зв'язки	Потреба в доказах і PERMA: $r = 0,31$; $p < 0,05$; потреба в доказах і PMH-scale: $r = 0,35$; $p < 0,01$; політичність істини і PERMA: $r = -0,28$; $p < 0,05$; політичність істини і PMH-scale: $r = -0,30$; $p < 0,05$
Чи існують відмінності між віковими підгрупами 18–21 і 25–35 років?	Статистично значущих відмінностей не виявлено, однак група 25–35 років має вищі середні показники PERMA, PMH-scale, довіри та потреби в доказах	Для всіх порівнянь $p > 0,05$; найближчий до значущості результат - індекс довіри до інших: $p = 0,094$; $d = 0,44$
Чи виступають довіра до інших та епістемологічні переконання предикторами психологічного благополуччя?	Довіра до інших є найсильнішим позитивним предиктором PERMA; політичність істини є оберненим предиктором	Модель PERMA: $R^2 = 0,31$; $p = 0,001$; довіра: $\beta = 0,34$; $p = 0,006$; політичність істини: $\beta = -0,22$; $p = 0,042$
Чи виступають довіра до інших та епістемологічні переконання предикторами позитивного ментального здоров'я?	Довіра до інших і потреба в доказах є позитивними предикторами PMH-scale; політичність істини має негативний внесок	Модель PMH-scale: $R^2 = 0,37$; $p < 0,001$; довіра: $\beta = 0,37$; $p = 0,002$; потреба в доказах: $\beta = 0,24$; $p = 0,034$; політичність істини: $\beta = -0,23$; $p = 0,036$

Підсумкове зіставлення показує, що найбільш переконливо підтвердженим є зв'язок довіри до інших із психологічним благополуччям і позитивним ментальним здоров'ям. Довіра має статистично значущі кореляції з обома інтегральними показниками позитивного функціонування та зберігає самостійний предикторний внесок у регресійних моделях. Це означає, що довірча налаштованість не є другорядним соціальним показником, а виступає одним із центральних чинників підтримання благополуччя осіб молодого віку в умовах війни.

Епістемологічні переконання мають диференційований характер зв'язків із досліджуваними показниками. Потреба в доказах пов'язана з вищим психологічним благополуччям, позитивним ментальним здоров'ям і довірою до інших. Її позитивний внесок особливо чітко виявляється в моделі PMH-scale, де доказова орієнтація зберігає статистично значущий предикторний ефект. Це дає підстави розглядати потребу в доказах як когнітивно-епістемічний ресурс, який допомагає молодим людям більш упорядковано орієнтуватися в інформаційному

середовищі та знижує ризик імпульсивного прийняття емоційно насичених повідомлень.

Політичність істини має протилежний характер зв'язків. Її вищі значення пов'язані з нижчим психологічним благополуччям, нижчим позитивним ментальним здоров'ям і нижчим індексом довіри до інших. У регресійних моделях цей показник зберігає статистично значущий обернений внесок як для PERMA, так і для PMH-scale. Це означає, що схильність сприймати істину як переважно політично зумовлену може посилювати відчуття інформаційної нестабільності, підозрілості до джерел і загальну соціальну настороженість.

Вікові відмінності виявилися менш вираженими, ніж зв'язки між основними психологічними та епістемологічними показниками. Хоча група 25–35 років мала дещо вищі середні значення психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, довіри до інших і потреби в доказах, ці відмінності не досягли рівня статистичної значущості. Отже, вікова група не може розглядатися як самостійний сильний чинник пояснення психологічного благополуччя. Вона радше окреслює тенденцію до більшої соціальної та когнітивної стабільності у старшій підгрупі молоді.

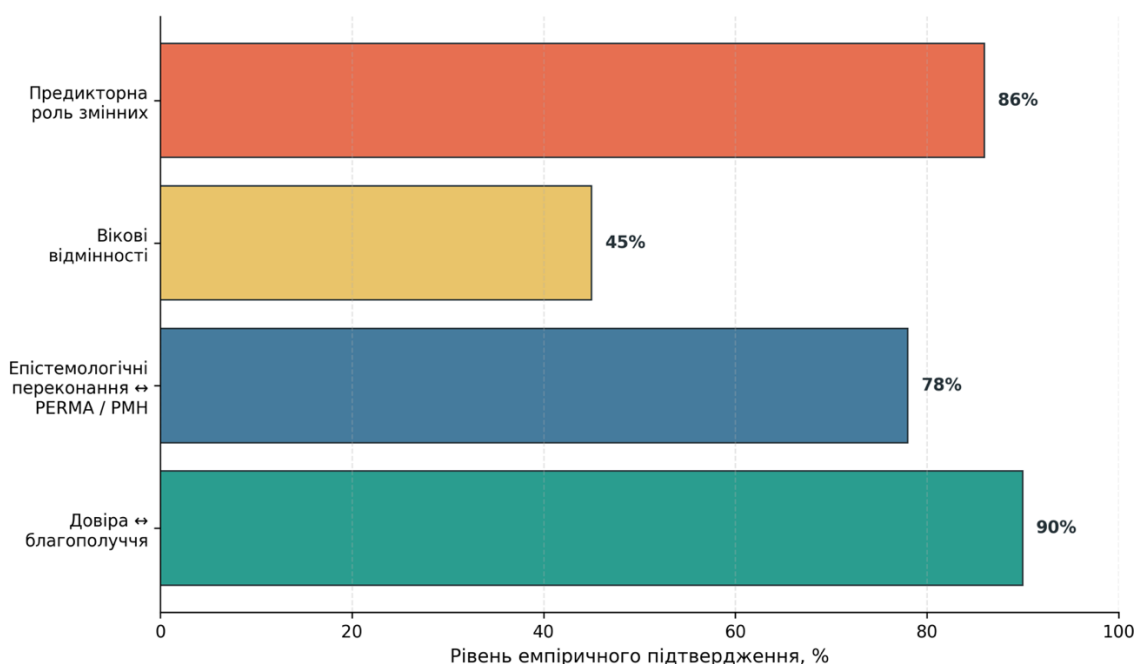


Рис. 3.11. Рівень емпіричного підтвердження дослідницьких питань

Діаграма відображає різну міру підтвердження дослідницьких питань. Найвищий рівень емпіричного підтвердження має питання про зв'язок довіри до інших із психологічним благополуччям і позитивним ментальним здоров'ям. Це пояснюється тим, що довіра виявилася статистично значущою і в кореляційному аналізі, і в регресійних моделях. Достатньо високий рівень підтвердження має також питання про предикторну роль досліджуваних змінних, оскільки обидві регресійні моделі є статистично значущими й пояснюють помітну частку дисперсії залежних змінних.

Епістемологічні переконання підтвердили свою роль не як однорідний блок, а як система різноспрямованих впливів. Доказова орієнтація пов'язана з ресурсним профілем, тоді як політичність істини має несприятливі зв'язки з позитивним функціонуванням. Віра в інтуїцію виявила слабший і менш стабільний характер зв'язків: вона має обернений зв'язок із позитивним ментальним здоров'ям, але не зберігає самостійного предикторного внеску в регресійних моделях. Це дозволяє розглядати її не як провідний, а як допоміжний показник епістемологічної орієнтації.

Найменший рівень емпіричного підтвердження має питання про вікові відмінності. Отримані результати не заперечують існування вікових тенденцій, але не дають підстав для висновку про статистично значущу різницю між підгрупами 18–21 і 25–35 років. Змістово це означає, що відмінності в психологічному благополуччі та позитивному ментальному здоров'ї більше пояснюються не віком як таким, а довірою до інших, доказовою орієнтацією та характером уявлень про істину.

Узагальнені результати підтверджують, що психологічне благополуччя осіб молодого віку в умовах війни формується на перетині соціально-психологічних і когнітивно-епістемічних чинників. Найбільш ресурсним поєднанням є вища довіра до інших разом із вираженою потребою в доказах. Такий профіль підтримує соціальну відкритість, знижує ризик генералізованої підозрілості та створює стабільнішу основу для орієнтації в інформаційно

насиченому середовищі. Менш сприятливий профіль пов'язаний із нижчою довірою до інших і вищою схильністю розглядати істину як політично зумовлену, оскільки така конфігурація може посилювати міжособистісну настороженість, інформаційну вразливість і зниження позитивного ментального здоров'я.

3.3 Пріоритетні напрями психопрофілактичної підтримки психологічного благополуччя осіб молодого віку в умовах війни

Психопрофілактична підтримка психологічного благополуччя осіб молодого віку в умовах війни має спиратися на поєднання емоційної стабілізації, соціальної включеності, розвитку довіри до інших і формування здатності критично опрацьовувати інформацію. Емпіричні результати показали, що психологічне благополуччя не може бути пояснене лише рівнем позитивних емоцій або суб'єктивною задоволеністю життям. Його підтримують соціально-психологічні й когнітивно-епістемічні ресурси, серед яких найбільше значення мають довіра до інших, позитивне ментальне здоров'я, потреба в доказах і здатність зберігати смислову визначеність у ситуації тривалої невизначеності [67].

Зміст психопрофілактичної підтримки має відповідати тій структурі психологічного благополуччя, яка була виявлена за результатами PERMA-Профайлера. Найвищий середній показник за шкалою сенсу вказує на те, що для респондентів смислова опора залишається одним із провідних ресурсів позитивного функціонування. У практичній роботі це передбачає підтримку здатності молодшої людини бачити значущість власних дій навіть за умов нестабільності, втрати передбачуваності та неможливості повністю контролювати зовнішні обставини. Робота зі смисловою сферою може охоплювати уточнення особистих цінностей, переосмислення життєвих планів, формування короткострокових реалістичних цілей, розмежування контрольованих і неконтрольованих зон досвіду. Такий підхід знижує ризик безпорадності, оскільки повертає суб'єктну позицію в тих межах, де особистість справді може діяти [54].

Підтримка позитивного ментального здоров'я потребує не тільки реагування на негативні стани, а й цілеспрямованого формування ресурсів повсякденного психологічного функціонування. За результатами РМН-scale у вибірці переважає середній рівень позитивного ментального здоров'я з тенденцією до підвищеного, однак частина респондентів демонструє знижені показники. Це означає, що психопрофілактична робота має одночасно підтримувати загальний ресурс групи та виявляти осіб із вищою психологічною вразливістю. Її зміст може включати розвиток самоспостереження, стабілізацію режиму активності й відпочинку, формування навичок відновлення після емоційного навантаження, підтримку відчуття життєвої спроможності та зниження самоосуду щодо власних реакцій на воєнно зумовлений стрес [76].

Емоційна саморегуляція становить базову умову збереження благополуччя за наявності тривалих загроз і повторюваного інформаційного напруження. Помірні показники негативних емоцій за PERMA-Профайлером свідчать, що респонденти не перебувають у стані критичного емоційного виснаження як однорідна група, однак частина вибірки може переживати підвищене напруження, втому, тривожність або нестійкість емоційного фону. Психопрофілактична підтримка в цьому разі пов'язана з навчанням розпізнавати емоційні реакції, відокремлювати саму подію від її суб'єктивної інтерпретації, знижувати фізіологічне збудження, використовувати техніки заземлення, дихальної стабілізації та поступового повернення до діяльності. Такі засоби не усувають зовнішню небезпеку, але зменшують інтенсивність реактивного реагування й підтримують здатність ухвалювати рішення без надмірного афективного тиску [51].

Соціальна включеність виступає умовою зниження самотності й посилення психологічної стійкості. Середній рівень показника стосунків у структурі PERMA та помірний індекс довіри до інших вказують на те, що соціальний ресурс у вибірці збережений, але не є максимально вираженим. Війна ускладнює підтримання стабільних зв'язків через переїзди, розлуку з близькими, зміну навчального або професійного середовища, втрату звичних груп

належності. Психопрофілактична підтримка має створювати умови для безпечної взаємодії, у якій молоді люди можуть говорити про власний досвід без ризику знецінення, отримувати підтримку, відновлювати відчуття належності та поступово знижувати соціальну дистанційованість [69].

Довіра до інших за результатами кореляційного й регресійного аналізу виявилася одним із найбільш стабільних чинників психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Це означає, що практична робота не може обмежуватися загальною підтримкою настрою або зниженням стресу. Вона має враховувати міжособистісний вимір благополуччя, зокрема здатність розпізнавати надійні соціальні контакти, встановлювати межі, звертатися по допомогу, відрізняти обґрунтовану обережність від генералізованої підозрілості. Зниження цинічної недовіри не передбачає формування некритичної відкритості до всіх соціальних впливів. Йдеться про розвиток реалістичної довіри, яка поєднує готовність до взаємодії з умінням оцінювати безпеку, послідовність і надійність іншої людини [58].

Профілактика самотності має розглядатися не як формальне збільшення кількості контактів, а як відновлення якості соціального зв'язку. Помірний рівень самотності у вибірці вказує на наявність групи респондентів, для яких соціальна взаємодія не повністю компенсує переживання ізоляваності. Робота з цим показником може бути спрямована на розвиток навичок підтримувального спілкування, розширення досвіду безпечної групової взаємодії, формування здатності говорити про власні потреби та приймати підтримку без переживання залежності або слабкості. Для осіб молодого віку це має значення ще й тому, що саме в цей період активно перебудовується система дружніх, партнерських і професійних зв'язків [73].

Епістемологічна компетентність становить окремий ресурс психологічного благополуччя в умовах війни, оскільки інформаційне середовище стає джерелом не лише знань, а й тривоги, підозрілості, емоційної дезорганізації та хибних висновків. Результати емпіричного аналізу показали, що потреба в доказах пов'язана з вищими показниками позитивного функціонування, тоді як уявлення

про політичну зумовленість істини має обернений зв'язок із благополуччям і довірою. Це дає підстави розглядати роботу з інформаційною поведінкою як складову психопрофілактики. Вона може охоплювати розвиток умінь розрізняти факт, оцінку й інтерпретацію, перевіряти джерела, зіставляти повідомлення, виявляти маніпулятивні формулювання та витримувати невизначеність без швидкого переходу до крайніх висновків [62].

Підтримка доказової орієнтації не означає ігнорування емоційного досвіду. У воєнних умовах емоції часто виконують сигнальну функцію, однак вони не завжди є достатньою підставою для оцінювання достовірності інформації. Тому психопрофілактична робота має сприяти формуванню здатності перевіряти, на чому ґрунтується певне судження, які джерела його підтверджують, чи не підмінюється доказовість емоційною переконливістю або груповою належністю. Такий стиль мислення зменшує інформаційну вразливість, підтримує внутрішню когнітивну впорядкованість і знижує ризик дезорганізації під впливом суперечливих повідомлень [80].

Робота з уявленням про політичність істини має бути спрямована не на усунення критичності, а на розмежування критичного мислення й тотального скепсису. Помірне усвідомлення соціально-політичної зумовленості інформації може мати захисну функцію, оскільки спонукає перевіряти джерела й не приймати повідомлення автоматично. Проблемним стає переконання, що будь-яка істина є лише результатом маніпуляції, а будь-яке джерело заздалегідь ненадійне. Така установка може посилювати недовіру, інформаційну безпорадність і психологічну напругу. Психопрофілактична підтримка в цьому напрямі має допомагати молодій людині оцінювати не лише соціальну позицію джерела, а й якість аргументації, наявність доказів, прозорість висновків і можливість перевірки даних [56].

Залученість у діяльність підтримує відчуття компетентності й зменшує ризик психологічної пасивізації. Середній рівень залученості за PERMA-Профайлером може відображати вплив виснаження, втрати стабільних планів або невизначеності майбутнього. Психопрофілактична підтримка в цьому

напрямі пов'язана з відновленням структурованої активності, добром посильних завдань, фіксацією завершених дій, підтримкою навчальної або професійної суб'єктності. Для молодих людей це має значення через збереження зв'язку між поточними діями й майбутніми цілями. Навіть невеликі завершені завдання можуть підтримувати переживання ефективності, якщо вони вписані в ширший смисловий горизонт [71].

Підтримка досягнень має формувати реалістичне відчуття результативності без тиску постійної продуктивності. В умовах війни частина молодих людей може відчувати провину за зниження темпу, неможливість реалізувати попередні плани або вимушене відкладання професійних і особистих рішень. Психопрофілактична робота має допомагати співвідносити цілі з реальними умовами, розподіляти складні завдання на менші етапи, визнавати обмеження ситуації та водночас зберігати досвід власної дієздатності. Такий підхід підтримує досягнення як компонент благополуччя, не перетворюючи його на джерело додаткового напруження [65].

Індивідуальні та групові формати психопрофілактики мають взаємодоповнювальний характер. Індивідуальна робота придатна для опрацювання особистого досвіду самотності, недовіри, тривожності, виснаження або втрати смислової опори. Груповий формат створює умови для розвитку соціальної включеності, комунікативної безпеки, взаємної підтримки й корекції генералізованих негативних очікувань щодо інших людей. Поєднання цих форматів дає змогу не відокремлювати психологічне благополуччя від соціального середовища, а розглядати його як результат взаємодії особистісних ресурсів, якості зв'язків і способів осмислення реальності [77].

Психоедукація щодо воєнно зумовленого стресу допомагає знизити самоосуд і нормалізувати звернення по допомогу. Молоді люди можуть сприймати втому, зниження концентрації, емоційну нестабільність або потребу в дистанціюванні як ознаку особистої неспроможності, хоча такі реакції можуть бути наслідком тривалої дії стресу. Психоедукаційна робота пояснює механізми стресової реакції, ознаки перевантаження, межі самодопомоги, критерії

звернення до фахівця та способи підтримання психічної рівноваги. Такий компонент знижує стигматизацію психологічних труднощів і допомагає молодій людині відповідальніше ставитися до власного стану [53].

Інформаційна гігієна має бути інтегрована в психопрофілактичну підтримку, оскільки воєнний інформаційний простір здатний підтримувати постійну мобілізацію, тривогу й виснаження. Регуляція інформаційного споживання передбачає визначення часових меж перегляду новин, добір перевірених джерел, уникнення повторного перегляду травматичного контенту, розмежування необхідного інформування та компульсивного моніторингу повідомлень. Така практика не означає уникнення реальності. Вона створює безпечніший режим контакту з інформацією, за якого людина залишається поінформованою, але не перебуває у стані безперервного емоційного збудження [74].

Психопрофілактична підтримка психологічного благополуччя осіб молодого віку в умовах війни має будуватися як система взаємопов'язаних впливів, у якій емоційна стабілізація, соціальна довіра, смислова визначеність, залученість у діяльність і доказова орієнтація підсилюють одна одну. Емпіричні результати підтвердили, що найбільш ресурсною конфігурацією є поєднання вищої довіри до інших, позитивного ментального здоров'я та потреби в доказах. Менш сприятливий профіль пов'язаний із цинічною недовірою, соціальною дистанційованістю, інформаційною напругою та схильністю сприймати істину як переважно політично зумовлену. Психопрофілактична робота, зорієнтована на ці змінні, дозволяє підтримувати не лише ситуативне емоційне полегшення, а стійкіше позитивне функціонування молодих людей у тривалих умовах воєнної невизначеності [60].

3.4 Розвиток довіри до інших та епістемологічної компетентності як ресурсу психологічного благополуччя

Розвиток довіри до інших та епістемологічної компетентності становить цілісний напрям підтримки психологічного благополуччя осіб молодого віку в

умовах війни, оскільки обидва ресурси пов'язані зі здатністю особистості орієнтуватися в соціальному й інформаційному середовищі без надмірної підозрілості, без некритичної довірливості та без дезорганізації під впливом суперечливих повідомлень. Емпіричні результати засвідчили, що довіра до інших має прямий зв'язок із психологічним благополуччям і позитивним ментальним здоров'ям, тоді як потреба в доказах пов'язана з ресурсним профілем позитивного функціонування. Це дозволяє розглядати довіру й епістемологічну компетентність не як відокремлені характеристики, а як взаємодоповнювальні механізми адаптації до воєнно зумовленої невизначеності [72].

Довіра до інших у цій логіці не ототожнюється з безумовною відкритістю або відмовою від критичного ставлення до соціального середовища. Йдеться про здатність сприймати інших людей як потенційно надійних за наявності достатніх підстав, розрізняти безпечні й небезпечні форми взаємодії, підтримувати близькість без втрати особистих меж і зберігати готовність звертатися по допомогу. Для осіб молодого віку, які перебувають у ситуації тривалого суспільного стресу, така довіра виконує регулятивну функцію: вона знижує переживання ізолюваності, посилює доступність соціальної підтримки, полегшує емоційне відновлення та зменшує ризик генералізованої соціальної настороженості [58].

Розвиток довіри починається з формування досвіду передбачуваної, послідовної та безпечної взаємодії. Для молодшої людини довіра не виникає лише внаслідок раціонального переконання, що «іншим можна довіряти». Вона поступово закріплюється через повторювані ситуації, у яких інша особа демонструє надійність, чесність, здатність дотримуватися домовленостей, повагу до меж і готовність не використовувати вразливість проти співрозмовника. У групових і консультативних форматах це може реалізовуватися через обговорення ситуацій довірчої взаємодії, аналіз порушеної довіри, відновлення здатності розрізняти конкретну негативну подію та узагальнене очікування ворожості з боку всіх людей [64].

Зниження цинічної недовіри потребує роботи з негативними соціальними атрибутами. Цинічна недовіра часто пов'язана з тенденцією приписувати іншим приховану корисливість, нещирість, маніпулятивність або потенційну загрозу. У воєнних умовах така установка може посилюватися через загальний досвід небезпеки, інформаційні атаки, суспільну напруженість і часті ситуації втрати контролю. Психологічна підтримка в цьому напрямі спрямовується на те, щоб молода людина навчилася відокремлювати реальні сигнали небезпеки від автоматичних підозрілих інтерпретацій. Практично це передбачає аналіз доказів на користь певного соціального судження, пошук альтернативних пояснень поведінки іншого, оцінювання ситуації за конкретними фактами, а не за генералізованим очікуванням зради або ворожості [79].

Довіра до інших пов'язана з умінням встановлювати межі. Без меж довіра може перетворюватися на залежність або некритичну відкритість; за надмірно жорстких меж вона переходить у дистанціювання, уникнення близькості й соціальну ізоляцію. Збалансована довіра передбачає здатність відкриватися поступово, перевіряти надійність взаємодії, повідомляти про власні потреби, відмовлятися від небезпечного контакту й водночас не переносити негативний досвід однієї взаємодії на весь соціальний простір. Для молоді, яка переживає воєнну невизначеність, така навичка має безпосереднє значення, оскільки дає змогу поєднувати психологічну безпеку з доступністю підтримки [55].

Епістемологічна компетентність розкриває інший бік психологічної адаптації - здатність оцінювати інформацію, знання, твердження та джерела без надмірної довірливості й без тотального скепсису. У воєнному інформаційному середовищі людина постійно стикається з повідомленнями, що відрізняються за достовірністю, емоційною насиченістю, джерельною прозорістю й маніпулятивним потенціалом. За таких обставин психологічне благополуччя залежить не лише від кількості отриманої інформації, а й від того, якими критеріями особистість користується під час її оцінювання. Потреба в доказах знижує ризик імпульсивного прийняття повідомлень, а здатність витримувати

невизначеність запобігає швидкому переходу до крайніх або конспіративних пояснень [61].

Розвиток епістемологічної компетентності передбачає формування навички розмежовувати факт, оцінку, припущення, емоційну реакцію та інтерпретацію. У повсякденній інформаційній поведінці ці рівні часто змішуються: емоційно переконливе повідомлення сприймається як доказове, авторитетний тон - як підтвердження істинності, а належність джерела до «своєї» групи - як гарантія достовірності. Для зниження таких ризиків ефективною є робота з конкретними інформаційними прикладами, де учасники вчаться встановлювати, що саме повідомлено як факт, які дані це підтверджують, які висновки зроблено на основі фактів і де починається суб'єктивна або політично забарвлена інтерпретація [68].

Потреба в доказах може розвиватися через систематичне застосування запитань до інформації: хто є джерелом повідомлення, на які дані воно спирається, чи можна перевірити ці дані, чи є незалежні підтвердження, які альтернативні пояснення можливі, чи не використовується емоційний тиск замість аргументації. Такий спосіб мислення не робить людину відстороненою або байдужою. Навпаки, він знижує хаотичність інформаційного реагування й дає змогу зберігати внутрішню впорядкованість навіть за наявності складних або тривожних повідомлень. Для позитивного ментального здоров'я це має ресурсне значення, оскільки зменшує відчуття безпорадності перед інформаційним потоком [76].

Віра в інтуїцію потребує не заперечення, а регуляції. Інтуїтивне судження може бути корисним як початкова орієнтація, але воно не забезпечує достатньої перевірки фактичної достовірності. У стані тривалого стресу інтуїція часто підсилюється емоційною напругою, страхом, попереднім негативним досвідом або груповими очікуваннями. Через це суб'єктивне відчуття правдоподібності може сприйматися як доказ, хоча фактично відображає лише емоційну реакцію. Розвиток епістемологічної компетентності дозволяє залишати інтуїції місце первинного сигналу, але не надавати їй статусу остаточного критерію істини [52].

Уявлення про політичну зумовленість істини потребує диференційованого опрацювання. Критичне усвідомлення того, що інформація може бути залежною від інтересів, ідеологічних позицій або інституційних впливів, має захисний потенціал. Проблема виникає тоді, коли будь-яке твердження заздальгідь сприймається як маніпуляція, а будь-яке джерело - як ненадійне лише через його соціальну або політичну належність. У такому разі критичність переходить у тотальний скепсис, який посилює недовіру, когнітивну виснаженість і втрату відчуття, що обґрунтоване знання взагалі можливе. Психологічна робота спрямовується на розрізнення здорової критичності та генералізованого заперечення достовірності [80].

Довіра до інших та епістемологічна компетентність взаємопов'язані через спільний механізм оцінювання надійності. У міжособистісній сфері людина оцінює надійність іншого за поведінковою послідовністю, чесністю, відповідальністю та безпечністю контакту. В інформаційній сфері вона оцінює надійність джерела за прозорістю аргументації, доказовістю, можливістю перевірки й узгодженістю з іншими даними. Якщо ці навички розвиваються паралельно, довіра не стає наївною, а критичність не перетворюється на недовіру до всього. Саме так формується більш зріла позиція, у якій соціальна відкритість поєднується з епістемічною відповідальністю [54].

Практична робота з цими ресурсами може реалізовуватися через групові обговорення, психоедукаційні заняття, тренінги безпечної комунікації, вправи з аналізу інформаційних повідомлень і рефлексивні завдання щодо власних соціальних очікувань. Зміст таких занять пов'язується з реальними ситуаціями молодих людей: звернення по допомогу, оцінювання достовірності новин, реакція на суперечливі повідомлення, довіра до близьких, взаємодія з інституціями, переживання соціальної напруги. Орієнтація на реальні ситуації знижує абстрактність психопрофілактики й допомагає переносити сформовані навички в повсякденне життя [73].

Розвиток довіри до інших підтримує показники стосунків, залученості й позитивного ментального здоров'я, оскільки посилює відчуття соціальної опори

та зменшує психологічну ізолюваність. Розвиток епістемологічної компетентності підтримує когнітивну впорядкованість, знижує дезорганізаційний вплив інформаційного потоку та допомагає витримувати невизначеність без втрати критичності. Їх поєднання створює ресурсний профіль, за якого молода людина може залишатися відкритою до підтримки, але не втрачати здатності до самостійного оцінювання; може довіряти, але не бути беззахисною перед маніпуляцією; може сумніватися, але не переходити до тотальної недовіри [60].

Психологічне благополуччя в умовах війни підтримується не через усунення всіх загроз і не через штучне підсилення оптимізму, а через розвиток здатності діяти в складній реальності з достатнім рівнем внутрішньої впорядкованості, соціальної опори й критичного мислення. Довіра до інших забезпечує міжособистісний ресурс благополуччя, а епістемологічна компетентність - когнітивний ресурс орієнтації в інформаційному середовищі. Їхній спільний розвиток знижує вплив цинічної недовіри, соціального відчуження, інформаційної безпорадності та емоційно зумовлених помилок оцінювання. Для осіб молодого віку це створює умови для стійкішого позитивного функціонування, збереження смислової опори та підтримання психологічної безпеки в ситуації тривалої воєнної невизначеності [66].

Висновки до розділу 3

Емпіричні результати засвідчили, що психологічне благополуччя осіб молодого віку в умовах війни має загалом збережений, але неоднорідний профіль. За PERMA-Профайлером загальний показник благополуччя перебуває на середньому рівні, що свідчить про наявність базового ресурсу позитивного функціонування. Найвиразнішим компонентом виявився сенс, який відображає здатність респондентів зберігати життєву спрямованість, бачити значущість власних дій і підтримувати внутрішню опору в умовах тривалої воєнної невизначеності. Позитивні емоції та досягнення також мають середній рівень,

тоді як залученість і стосунки виражені дещо слабше, що вказує на певне зниження соціальної включеності та повноти діяльнійшої активності.

Позитивне ментальне здоров'я за РМН-scale характеризується середнім рівнем із тенденцією до підвищеного. Це свідчить про збереження внутрішньої рівноваги, суб'єктивної життєвої опори та здатності підтримувати продуктивне психічне функціонування. Водночас наявність частини респондентів зі зниженими показниками підтверджує неоднорідність вибірки й засвідчує, що окремі молоді люди мають вищу психологічну вразливість під впливом емоційного навантаження, соціальної дистанційованості, інформаційного тиску та тривалої невизначеності.

Індекс довіри до інших, розрахований на основі інверсії субшкали цинічної недовіри Cook–Medley, має середній рівень вираженості. Це вказує на помірну довірчу налаштованість респондентів: соціальне середовище не сприймається як цілком загрозливе, однак високої відкритості до довірчої взаємодії також не зафіксовано. Профіль епістемологічних переконань характеризується переважанням потреби в доказах над вірою в інтуїцію та уявленнями про політичну зумовленість істини, що свідчить про орієнтацію респондентів на аргументованість, перевірку інформації та обґрунтованість суджень.

Порівняння вікових підгруп 18–21 і 25–35 років не виявило статистично значущих відмінностей за основними показниками. Водночас старша підгрупа мала дещо вищі середні значення психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, довіри до інших і потреби в доказах, тоді як молодша підгрупа демонструвала дещо вищі показники віри в інтуїцію та політичності істини. Отже, вікові відмінності мають радше тенденційний, ніж визначальний характер.

Кореляційний і кореляційно-регресійний аналіз підтвердили, що довіра до інших є найстійкішим позитивним чинником психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Потреба в доказах має ресурсне значення, тоді як політичність істини пов'язана з нижчим рівнем благополуччя, позитивного ментального здоров'я та довіри до інших. Практичні орієнтири

підтримки мають бути спрямовані на розвиток довіри, зниження цинічної недовіри, посилення соціальної включеності, формування смислової опори, емоційну саморегуляцію та розвиток епістемологічної компетентності. Найбільш ресурсним для молоді в умовах війни є поєднання соціальної відкритості з доказовим способом оцінювання інформації.

ВИСНОВКИ

Психологічне благополуччя осіб молодого віку в умовах війни розглянуто як багатовимірну характеристику позитивного функціонування, що охоплює емоційний стан, смислову визначеність, соціальну включеність, залученість у діяльність, переживання результативності та здатність зберігати внутрішню рівновагу за умов тривалої невизначеності. Теоретичний аналіз показав, що благополуччя не можна зводити лише до задоволеності життям або переважання позитивних емоцій. Його зміст пов'язаний із ширшим комплексом особистісних і соціальних ресурсів, які дають змогу молодій людині підтримувати психологічну стійкість, осмислювати власний досвід і зберігати здатність до конструктивної взаємодії.

Молодий вік є періодом професійного, ціннісного та міжособистісного самовизначення. В умовах війни ці процеси ускладнюються безпековими загрозами, інформаційним перенасиченням, емоційним напруженням, змінами життєвого середовища та нестабільністю майбутніх планів. За таких обставин психологічне благополуччя залежить не лише від зовнішніх умов, а й від здатності особистості зберігати смислову опору, підтримувати соціальні зв'язки, регулювати власний емоційний стан і критично оцінювати інформацію. Саме тому довіра до інших та епістемологічні переконання були визначені як чинники, що мають безпосереднє значення для позитивного функціонування молоді.

Довіра до інших обґрунтована як соціально-психологічний ресурс, що знижує міжособистісну напруженість, підтримує почуття безпеки, полегшує звернення по допомогу та сприяє соціальній включеності. Вона не ототожнюється з некритичною відкритістю, оскільки передбачає здатність розрізняти надійні й ненадійні соціальні контакти. Епістемологічні переконання розкрито як когнітивний механізм орієнтації в інформаційному середовищі. Потреба в доказах сприяє більш упорядкованому сприйманню інформації, тоді як надмірна опора на інтуїцію або генералізоване уявлення про політичну

зумовленість істини може посилювати підозрілість, інформаційну вразливість і психологічну нестабільність.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 60 респондентів, розподілених на дві вікові групи: 18–21 років і 25–35 років. Такий поділ дав змогу зіставити ранній і пізніший етапи молодого віку. Для збору даних використано PERMA-Профайлер, РМН-scale, індекс довіри до інших на основі інверсії субшкали цинічної недовіри Cook–Medley та опитувальник епістемологічних переконань. Статистична обробка охоплювала описову статистику, перевірку нормальності розподілу, оцінювання внутрішньої узгодженості шкал, порівняння вікових груп, кореляційний аналіз і кореляційно-регресійне моделювання.

Отримані результати показали, що психологічне благополуччя респондентів загалом зберігає ресурсний характер, однак має неоднорідну структуру. Найбільш вираженим компонентом виступає смислова наповненість життя, що свідчить про здатність молодих людей зберігати життєву спрямованість навіть за умов воєнної невизначеності. Водночас залученість і стосунки є менш вираженими, що вказує на потребу в підтримці соціальної активності, комунікації та включеності в значущу діяльність. Позитивне ментальне здоров'я також має загалом збережений рівень, однак наявність частини респондентів зі зниженими показниками підтверджує психологічну вразливість окремих молодих людей.

Порівняння вікових підгруп не виявило статистично значущих відмінностей за основними показниками. Це свідчить, що сам вік не є визначальним чинником психологічного благополуччя в межах досліджуваної вибірки. Водночас старша підгрупа 25–35 років продемонструвала дещо вищі середні значення благополуччя, позитивного ментального здоров'я, довіри до інших і потреби в доказах, тоді як молодша підгрупа 18–21 років мала дещо вищі показники віри в інтуїцію та політичності істини. Такі відмінності мають тенденційний характер і можуть бути пов'язані з різним рівнем життєвого досвіду, автономності та соціальної стабільності.

Кореляційний і регресійний аналіз підтвердили, що довіра до інших є найстійкішим позитивним чинником психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Потреба в доказах також має ресурсне значення, оскільки пов'язана з більш упорядкованим і критичним способом оцінювання інформації. Натомість політичність істини виступає несприятливим чинником, пов'язаним із нижчим рівнем благополуччя, позитивного ментального здоров'я та довіри до інших. Віра в інтуїцію не виявила самостійного значущого внеску після врахування інших змінних, що свідчить про її слабший або опосередкований вплив.

Практичне значення отриманих результатів полягає в обґрунтуванні напрямів психопрофілактичної підтримки молоді в умовах війни. Така підтримка має бути спрямована на розвиток довіри до інших, зниження цинічної недовіри, профілактику самотності, підтримку смислової опори, емоційну саморегуляцію та формування доказового способу оцінювання інформації. Найбільш ресурсним є поєднання соціальної відкритості з критичністю, оскільки воно дає змогу молодій людині спиратися на підтримку інших, не втрачаючи психологічної автономії та здатності самостійно оцінювати інформаційні впливи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 2(72). С. 21–28. DOI: 10.33099/2617-6858-23-72-2-21-28.
2. Бужинська С. М., Кривошей К. Ю., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 153–157. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.51.25.
3. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2022. Вип. 12(26). С. 16–27.
4. Данильченко Т. В. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Український психологічний журнал. 2020. № 2(14). С. 64–84. DOI: 10.17721/upj.2020.2(14).3.
5. Дроздова М. А. Особливості соціальних уявлень молоді про благополуччя на різних соціальних рівнях. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71), № 4. С. 22–28. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.4/04.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
8. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1(28). С. 17–26. DOI: 10.31108/2.2023.1.28.2.

9. Карамушка Л. М. Професійне благополуччя персоналу організацій: основні етапи та моделі дослідження в зарубіжній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. № 4(37). С. 73–83. DOI: 10.31108/2.2025.4.37.6.
10. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 3(30). С. 39–48. DOI: 10.31108/2.2023.3.30.4.
11. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024.
12. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3(27). С. 85–94. DOI: 10.31108/2.2022.3.27.8.
13. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 106–116. DOI: 10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116.
14. Каргіна Н. В., Рубський В. В. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2020. № 14. С. 90–96. DOI: 10.35619/prap_rv.vi14.155.
15. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
16. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу “людина – людина”. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.

17. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 2. С. 85–93.
18. Креденцер О. В. Емпіричне дослідження особливостей розвитку різних видів самоефективності персоналу освітніх організацій в умовах пандемії COVID-19. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3(23). С. 56–64. DOI: 10.31108/2.2021.2.23.6.
19. Лавриненко Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник професійного процвітання «PERMA-Профайлер на робочому місці»: адаптація методики та її психометричні показники. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 9(37). С. 1163–1175. DOI: 10.52058/2786-5274-2024-9(37)-1163-1175.
20. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, вип. 14. С. 26–64.
21. Максименко С. Д. Загальна психологія. 3-тє вид., перероб. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
22. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 42. С. 113–126.
23. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 6. С. 5–9. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.6.1.
24. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
25. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 20. С. 89–97.

26. Палагнюк О. В. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 2. С. 31–35.
27. Петренко В. В. Довіра як соціально-психологічний феномен: теоретичні підходи до вивчення. Габітус. 2022. Вип. 44. С. 180–184.
28. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3(73). С. 124–129. DOI: 10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129.
29. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану: гендерний аспект. Mental Health: Global Challenges Journal. 2025. Вип. 1. С. 54–63.
30. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Вип. 25(70). С. 35–44. DOI: 10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).04.
31. Романовська Д., Литвин С., Малишева К. Українськомовна адаптація «Шкали нейроцепції психологічної безпеки» (NPSS). Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2024. № 1(19). С. 63–71.
32. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 322–340. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-sav.
33. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 167–178. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.52.29.

34. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 5. С. 16–22. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.5.3.
35. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків / опікунів. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2023. Вип. 21. С. 38–45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05.
36. Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3(23). С. 91–99. DOI: 10.31108/2.2021.2.23.10.
37. Стаднік А. В., Іванова О. М., Кравченко Н. В. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 77–103. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-11-5.
38. Терещенко К. В. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. № 1(34). С. 125–133. DOI: 10.31108/2.2025.1.34.11.
39. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
40. Фесенко П. П. Психологічне благополуччя студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 1. С. 177–181.
41. Хомуленко Т. Б., Гресь Ю. М. Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2023. Вип. 68. С. 374–385. DOI: 10.34142/23129387.2023.68.24.

42. Шульга Г. Б. Особливості прояву довіри до себе в майбутніх психологів. Габітус. 2023. Вип. 55. С. 103–108. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.55.17.
43. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-10-4.
44. Яковлева С. Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 1. С. 77–83. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2022-1-10.
45. Яремчук О. В. Соціальна підтримка як чинник психологічного благополуччя особистості в кризових умовах. Габітус. 2023. Вип. 50. С. 125–130.
46. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.
47. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
48. Barefoot J. C., Dodge K. A., Peterson B. L., Dahlstrom W. G., Williams R. B. The Cook-Medley hostility scale: Item content and ability to predict survival. Psychosomatic Medicine. 1989. Vol. 51, No. 1. P. 46–57. DOI: 10.1097/00006842-198901000-00005.
49. Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin. 1995. Vol. 117, No. 3. P. 497–529. DOI: 10.1037/0033-2909.117.3.497.
50. Benight C. C., Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. Behaviour Research and Therapy. 2004. Vol. 42, No. 10. P. 1129–1148. DOI: 10.1016/j.brat.2003.08.008.
51. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.

52. Butler J., Kern M. L. The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016. Vol. 6, No. 3. P. 1–48. DOI: 10.5502/ijw.v6i3.526.
53. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 p.
54. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310.
55. Cook W. W., Medley D. M. Proposed hostility and pharisaic-virtue scales for the MMPI. *Journal of Applied Psychology*. 1954. Vol. 38, No. 6. P. 414–418. DOI: 10.1037/h0060667.
56. Cronbach L. J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*. 1951. Vol. 16, No. 3. P. 297–334. DOI: 10.1007/BF02310555.
57. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
58. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
59. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, No. 1. P. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
60. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, No. 2. P. 276–302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276.
61. Diener E., Seligman M. E. P. Very happy people. *Psychological Science*. 2002. Vol. 13, No. 1. P. 81–84. DOI: 10.1111/1467-9280.00415.
62. Douglas K. M., Sutton R. M., Cichocka A. The psychology of conspiracy theories. *Current Directions in Psychological Science*. 2017. Vol. 26, No. 6. P. 538–542. DOI: 10.1177/0963721417718261.

63. Field A. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th ed. London : SAGE Publications, 2018. 1070 p.
64. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
65. Gambetta D. *Can we trust trust? Trust: Making and Breaking Cooperative Relations* / ed. by D. Gambetta. Oxford : Basil Blackwell, 1988. P. 213–237.
66. Garrett R. K., Weeks B. E. Epistemic beliefs' role in promoting misperceptions and conspiracist ideation. *PLOS ONE*. 2017. Vol. 12, No. 9. e0184733. DOI: 10.1371/journal.pone.0184733.
67. Goodman F. R., Disabato D. J., Kashdan T. B., Kauffman S. B. Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*. 2018. Vol. 13, No. 4. P. 321–332. DOI: 10.1080/17439760.2017.1388434.
68. Greene J. A., Sandoval W. A., Bråten I. *Handbook of Epistemic Cognition*. New York : Routledge, 2016. 464 p.
69. Hardin R. *Trust and Trustworthiness*. New York : Russell Sage Foundation, 2002. 240 p.
70. Hayes A. F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2018. 692 p.
71. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
72. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A., Brymer M. J., Friedman M. J., Friedman M., Gersons B. P. R., de Jong J. T. V. M., Layne C. M., Maguen S., Neria Y., Norwood A. E., Pynoos R. S., Reissman D., Ruzek J. I., Shalev A. Y., Solomon Z., Steinberg A. M., Ursano R. J. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70, No. 4. P. 283–315. DOI: 10.1521/psyc.2007.70.4.283.

73. Hofer B. K., Pintrich P. R. The development of epistemological theories: Beliefs about knowledge and knowing and their relation to learning. *Review of Educational Research*. 1997. Vol. 67, No. 1. P. 88–140. DOI: 10.3102/00346543067001088.
74. Hofer B. K., Pintrich P. R. *Personal Epistemology: The Psychology of Beliefs about Knowledge and Knowing*. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates, 2002. 429 p.
75. Huta V., Waterman A. S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. 2014. Vol. 15, No. 6. P. 1425–1456. DOI: 10.1007/s10902-013-9485-0.
76. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207–222. DOI: 10.2307/3090197.
77. Keyes C. L. M. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 73, No. 3. P. 539–548. DOI: 10.1037/0022-006X.73.3.539.
78. Keyes C. L. M. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007. Vol. 62, No. 2. P. 95–108. DOI: 10.1037/0003-066X.62.2.95.
79. Kern M. L., Waters L. E., Adler A., White M. A. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10, No. 3. P. 262–271. DOI: 10.1080/17439760.2014.936962.
80. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

81. Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W. M., Becker E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. Vol. 4. Article 8. DOI: 10.1186/s40359-016-0111-x.
82. Mayer R. C., Davis J. H., Schoorman F. D. An integrative model of organizational trust. *Academy of Management Review*. 1995. Vol. 20, No. 3. P. 709–734. DOI: 10.5465/amr.1995.9508080335.
83. McAllister D. J. Affect- and cognition-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organizations. *Academy of Management Journal*. 1995. Vol. 38, No. 1. P. 24–59. DOI: 10.5465/256727.
84. McDonald R. P. *Test Theory: A Unified Treatment*. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates, 1999. 498 p.
85. Rotter J. B. A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*. 1967. Vol. 35, No. 4. P. 651–665. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1967.tb01454.x.
86. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
87. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
88. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
89. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 368 p.
90. Shapiro S. S., Wilk M. B. An analysis of variance test for normality: complete samples. *Biometrika*. 1965. Vol. 52, No. 3/4. P. 591–611. DOI: 10.2307/2333709.

ДОДАТКИ

АНКЕТА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Шановний(а) учаснику(це)!

Вам пропонується взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню психологічного благополуччя осіб молодого віку, довіри до інших і епістемологічних переконань. Опитування є анонімним. Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Просимо відповідати уважно й щиро, обираючи той варіант, який найбільше відповідає Вашому самопочуттю, досвіду та поглядам.

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА

1. Я ознайомився(лася) з інформацією про дослідження.
2. Я розумію, що участь є добровільною.
3. Я погоджуюся на обробку моїх відповідей у наукових цілях.

Варіанти відповіді:

- Так, погоджуюся
- Ні, не погоджуюся

БЛОК 1. СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ДАНІ

1. Ваш вік: _____
2. До якої вікової групи Ви належите?
 - 18–21 років
 - 25–35 років
3. Ваша стать:
 - Жіноча
 - Чоловіча
 - Інше / не бажаю зазначати
4. Ваш статус:

- Студент(ка)
 - Працюю
 - Поєдную навчання і роботу
 - Тимчасово не працюю / не навчаюся
 - Інше
5. Ваш сімейний стан:
- Неодружений / незаміжня
 - У стосунках
 - Одружений / заміжня
 - Інше

БЛОК 2. КОРОТКИЙ БАГАТОВИМІРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»

Інструкція. Надайте відповіді на запитання за 11-бальною шкалою від 0 до 10 залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає Вашому самопочуттю, досвіду та звичному способу життя.

1. Як часто Ви відчуваєте, що просуваєтеся у досягненні своїх життєвих цілей?
2. Як часто Ви настільки захоплюєтеся тим, що робите, що втрачаєте відчуття часу?
3. Як часто Ви відчуваєте радість?
4. Як часто Ви відчуваєте тривогу?
5. Як часто Ви досягаєте важливих цілей, які поставили перед собою?

Для запитань 1–5:

0 = ніколи, 10 = завжди

6. Загалом, як би Ви оцінили стан свого здоров'я?

Для запитання 6:

0 = жахливе, 10 = відмінне

7. Наскільки Ваше життя є цілеспрямованим і змістовним?

8. Якою мірою Ви отримуєте допомогу та підтримку від інших людей, коли Вам це потрібно?

Для запитань 7–8:

0 = зовсім ні, 10 = повністю

9. Загалом, наскільки цінним і вартим уваги є те, чим Ви займаєтеся?
10. Наскільки Ви відчуваєте захоплення та інтерес до того, чим займаєтеся?
11. Наскільки самотньою людиною Ви себе відчуваєте?
12. Наскільки Ви задоволені своїм актуальним фізичним здоров'ям?

Для запитань 9–12:

0 = зовсім ні, 10 = повністю

13. Як часто Ви відчуваєте позитивні емоції?
14. Як часто Ви відчуваєте злість?
15. Як часто Ви успішно справляєтеся зі своїми повсякденними обов'язками?
16. Як часто Ви відчуваєте нудьгу?
17. Як часто Ви втрачаєте відчуття часу, займаючись тим, що Вам подобається?

Для запитань 13–17:

0 = ніколи, 10 = завжди

18. Яким є стан Вашого здоров'я порівняно з іншими людьми Вашого віку?

Для запитання 18:

0 = жахливе, 10 = відмінне

19. Якою мірою Ви відчуваєте, що Вас цінують значущі для Вас люди?
20. Загалом, чи маєте Ви відчуття напруги у своєму житті?
21. Наскільки Ви задоволені своїми міжособистісними стосунками?

Для запитань 19–21:

0 = зовсім ні, 10 = повністю

22. Наскільки Ви відчуваєте себе умиротвореним(ою)?
23. У цілому, наскільки Ви задоволені своїм життям?

Для запитань 22–23:

0 = зовсім ні, 10 = повністю

БЛОК 3. ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я (PMH-SCALE)

Інструкція. Прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому звичному самопочуттю та внутрішньому стану.

Варіанти відповіді для всіх тверджень:

1 - не вірно

2 - скоріше не вірно

3 - скоріше вірно

4 - вірно

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої.
2. Я насолоджуюся життям.
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя.
4. Загалом я відчуваю впевненість.
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб.
6. Я - в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані.
7. Я відчуваю, що здатний(на) справлятися з життям і його труднощами.
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість.
9. Я - спокійна і врівноважена людина.

БЛОК 4. ШКАЛА ДОВІРИ ДО ІНШИХ

(на основі інверсії субшкали цинічної недовіри шкали Кука–Медлі)

Інструкція. Нижче наведено твердження про ставлення до інших людей. Уважно прочитайте кожне з них і позначте, наскільки Ви з ним погоджуєтесь.

Варіанти відповіді для всіх тверджень:

1 - категорично не згоден(на)

2 - скоріше не згоден(на)

3 - частково не згоден(на)

4 - частково згоден(на)

5 - скоріше згоден(на)**6 - повністю згоден(на)**

1. Більшість людей в глибині душі не люблять докладати зайвих зусиль, щоб допомогти іншим людям.
2. Більшість людей швидше застосують дещо нечесні засоби, щоб отримати прибуток або перевагу, аби не упустити їх.
3. Усім байдуже на те, що з вами трапиться.
4. Я думаю, що більшість людей збрехали б, щоби просунутись ближче до своєї мети.
5. Я зазвичай намагаюсь зрозуміти, які приховані причини змушують іншу людину робити щось приємне для мене.

БЛОК 5. ОПИТУВАЛЬНИК ЕПІСТЕМОЛОГІЧНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Інструкція. Прочитайте кожне твердження та позначте, наскільки Ви з ним погоджуєтесь.

Варіанти відповіді для всіх тверджень:**1 - категорично не згоден(на)****2 - скоріше не згоден(на)****3 - важко сказати / ні згоден(на), ні не згоден(на)****4 - скоріше згоден(на)****5 - повністю згоден(на)**

1. Я довіряю своєму внутрішньому чуттю, яке говорить мені, що правда, а що ні.
2. І довіряю своїм першим відчуттям про факти.
3. Мої перші враження майже завжди виявляються правими.
4. Зазвичай я відчуваю, коли твердження істинне чи хибне, навіть якщо я не можу пояснити, звідки я знаю це.
5. Докази важливіші за відчуття, що щось є правдою.
6. Передчуття має підтверджуватися об'єктивними даними.
7. У визначенні істини я довіряю фактам, а не своїм інстинктам.

8. Я потребую можливості обґрунтувати мої переконання об'єктивними доказами.
9. Факти диктують ті, хто мають владу.
10. Те, що вважається істиною, визначається владою.
11. Наукові висновки формуються політиками.
12. «Факти» залежать від їхнього політичного контексту.

ЗАВЕРШЕННЯ АНКЕТИ

Дякуємо за участь у дослідженні.

Ваші відповіді є важливими для вивчення чинників психологічного благополуччя осіб молодого віку.

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ

PERMA-Профайлер

Позитивні емоції: P = середнє (3, 13, 22)

Залученість: E = середнє (2, 10, 17)

Стосунки: R = середнє (8, 19, 21)

Сенс: M = середнє (7, 9, 20)

Досягнення: A = середнє (1, 5, 15)

Психологічне благополуччя PERMA: PERMA = середнє (P + E + R + M + A + 23)

Негативні емоції: N = середнє (4, 14, 16)

Здоров'я: H = середнє (6, 12, 18)

Самотність: Lon = 11

PMH-scale

Загальний показник позитивного ментального здоров'я обчислюється як сума або середнє значення всіх 9 пунктів. Вищі значення відповідають вищому рівню позитивного ментального здоров'я.

Шкала довіри до інших

Усі 5 пунктів мають зворотний зміст щодо довіри, тому відповіді інвертуються.

Після реверсування вищі значення відповідають вищому рівню довіри до інших.

Опитувальник епістемологічних переконань

Віра в інтуїцію як джерело фактів: 1, 2, 3, 4

Потреба в доказах: 5, 6, 7, 8

Істина носить політичний характер: 9, 10, 11, 12

Бали обчислюються окремо для кожної субшкали як сума або середнє значення відповідних пунктів.