

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему

«ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПЕРІОД КРИЗИ
ДВАДЦЯТИ РОКІВ»

Виконала: здобувачка IV курсу, групи IV
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність «Психологія»
Карасені Олександра Василівна
Науковий керівник: доцент, канд.психол.н.
Джежик О.В.
Рецензент: доцент, канд.психол.н., Рєпнова Т. П.

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05«Соціальні науки, журналістика та інформація»

Спеціальність 053«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О. М. Цільмак

« ____ » _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)

Карасені Олександри Василівни

Тема роботи: «Переживання невизначеності у період кризи двадцяти років»

Керівник роботи: доцент кафедри, к.психол.н., канд.психол.н., доцент Джежик

Ольга Володимирівна

затверджені наказом НУ «ОЮА» від « ____ » _____ 20__ року № ____

Строк подання здобувачем роботи _____

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX-X 2025	
3.	Написання Вступу	XI 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	XII 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	I-III 2026	
6.	Написання Висновків	IV 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	

Здобувач _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Карасені Олександра Василівна. Переживання невизначеності у період кризи двадцяти років.

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У роботі висвітлено етапи організації та проведення емпіричного дослідження кризи двадцяти років, охарактеризовано використані методи й психодіагностичні методики. У дослідженні застосовано авторську анкету та дві психодіагностичні методики для вивчення особливостей переживання невизначеності й пов'язаних емоційних проявів у молоді.

У ході дослідження виявлено та теоретично обґрунтовано зв'язок між високим рівнем невизначеності та посиленням депресивних проявів у молоді. Отримані результати свідчать, що тривале перебування в умовах невизначеності негативно позначається на емоційному стані та самосприйнятті особистості. Також проаналізовано психологічні чинники розвитку зазначених явищ і роль індивідуальних особливостей у процесі адаптації до кризових ситуацій.

Розроблено авторську психокорекційну програму тренінгу, спрямовану на зниження емоційного напруження, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування більш адаптивних способів реагування в ситуаціях невизначеності. Програма передбачає опанування практичних технік самодопомоги й усвідомленого ставлення до власних переживань.

Ключові слова: переживання невизначеності, криза двадцяти років, молодь, депресивні прояви, емоційні переживання, психоемоційний стан, стресостійкість, адаптація, емоційна саморегуляція, тривожність, самосприйняття, психологічне благополуччя, кризові переживання, психокорекційний тренінг, техніки самодопомоги.

ABSTRACT

Karaseni Oleksandra Vasylivna. Experiencing Uncertainty During the Twenty-Year Crisis.

Bachelor's Qualification Thesis in Specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The paper presents the stages of organizing and conducting an empirical study of the twenty-year crisis and describes the methods and psychodiagnostic techniques used in the research. The study employed an author-designed questionnaire and two psychodiagnostic methods aimed at examining the characteristics of experiencing uncertainty and related emotional manifestations among young people.

The research identified and theoretically substantiated the relationship between a high level of uncertainty and an increase in depressive manifestations among young people. The obtained results indicate that prolonged exposure to uncertainty negatively affects an individual's emotional state and self-perception. The study also analyzes the psychological factors underlying these phenomena and the role of individual characteristics in the process of adaptation to crisis situations.

An original psychocorrective training program was developed to reduce emotional tension, enhance emotional self-regulation skills, increase stress resistance, and promote more adaptive coping strategies in situations of uncertainty. The program also includes the development of practical self-help techniques and a more conscious attitude toward one's own emotional experiences.

Keywords: experiencing uncertainty, twenty-year crisis, youth, depressive manifestations, emotional experiences, psycho-emotional state, stress resistance, adaptation, emotional self-regulation, anxiety, self-perception, psychological well-being, crisis experiences, psychocorrective training, self-help techniques.

ВСТУП

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.....	17
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
1.1. Процедура організації та проведення дослідження	17
1.2. Опис методів та методик дослідження.....	22
РОЗДІЛ 2.....	25
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ЖИТ- ТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	25
2.1. Дослідження психологічних особливостей осіб, що переживають кри- зу двадцяти років	25
2.2. Напрямки психологічної допомоги та саморегуляції для подолання стану невизначеності.....	40
2.3. Методичні рекомендації з сімейного тренінгу.....	42
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Період кризи двадцяти років у сучасній психології розглядається як один із найбільш насичених ситуаціями невизначеності. Саме в цьому віці особистість зіштовхується з розмитістю професійного майбутнього, нестабільністю міжособистісних зв'язків і відсутністю чітких соціальних орієнтирів. Перебування в умовах невизначеності стає не ситуативним, а хронічним чинником, що визначає емоційне тло та самооцінку молодих людей.

Дослідження свідчать, що ключовим психологічним механізмом, який опосередковує вплив невизначеності на особистість, є схильність до надмірного соціального порівняння. У віці двадцяти років, коли людина ще не має стійких критеріїв власної успішності, орієнтація на досягнення однолітків нерідко призводить до формування нереалістичних стандартів. Це створює внутрішній конфлікт між «реальним Я» та «бажаним Я», який у ситуації невизначеності набуває особливої гостроти.

Варто зазначити, що одним із найбільш поширених переживань у цей період виступає заздрість, яка виникає не стільки як реакція на чужий успіх, скільки як наслідок власної невизначеності. Молода людина не може передбачити, чи досягне вона подібних результатів, і починає сприймати чужі досягнення як індикатор власної неспроможності. У психологічній літературі цей феномен часто пов'язують із перфекціоністськими настановами, однак поза контекстом невизначеності такий зв'язок втрачає свою пояснювальну силу.

Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю вивчити специфіку переживання невизначеності саме в період кризи двадцяти років, а також виявити, яким чином це переживання пов'язане з емоційними станами, що традиційно описуються через призму перфекціонізму та соціального порівняння. На сьогодні комплексних робіт, які б розглядали зазначену проблематику в єдності вікового, ситуаційного та особистісного аспектів, явно недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема переживання невизначеності в кризу двадцяти років перебуває на перетині вікової психології, психології емоцій, кризової психології та психології особистості. Незважаючи на зростаючий інтерес до цієї теми, системних досліджень, присвячених специфіці переживань осіб двадцятирічного віку в умовах невизначеності, недостатньо. Дослідники зазначають, що вплив психологічних чинників на особистісний розвиток може бути вагомим, ніж передбачалося раніше, що безпосередньо стосується феномену невизначеності, який у двадцять років набуває особливої гостроти.

Серед ключових теоретичних концепцій, що створюють методологічний фундамент для нашого дослідження, варто виокремити праці зарубіжних учених. Зокрема, Е. Еріксон розробив теорію вікових криз, у межах якої перехід від юності до ранньої дорослості пов'язується з вирішенням кризи ідентичності. Дж. Арнетт, своєю чергою, запропонував концепцію «періоду становлення дорослості» (emerging adulthood), що охоплює віковий діапазон 18–25 років і характеризується хронічною невизначеністю у професійній, інтимній та світоглядній сферах. Д. Маклейн зробив вагомий внесок у розробку конструкту толерантності до невизначеності, створивши методичний інструментарій (MSTAT-I) для його діагностики. К. Ріфф запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, що дозволяє оцінювати адаптивність особистості в умовах невизначеності.

Екзистенційний підхід до переживання невизначеності репрезентують праці Р. Мея, В. Франкла та І. Ялома. Р. Мей розглядав невизначеність як джерело екзистенційної тривоги, що особливо актуалізується саме в кризові періоди. В. Франкл наголошував на тому, що саме в ситуаціях невизначеності загострюється потреба у віднайденні сенсу. І. Ялом пов'язував переживання невизначеності з фундаментальними екзистенційними викликами – свободою вибору, ізоляцією та усвідомленням кінцівки буття. Ці теоретичні положення набувають

особливої значущості при аналізі кризи двадцяти років, коли молода людина вперше стикається з необхідністю самостійного ухвалення доленосних рішень.

Серед сучасних зарубіжних досліджень варто відзначити роботи С. Швайцер, Р. Лоусон та С.-Дж. Блейкмор, які емпірично вивчали вплив невизначеності на психічне здоров'я та емоційну регуляцію молоді. Їхні дані свідчать про те, що низька толерантність до невизначеності є предиктором тривожних та депресивних станів саме у віковій групі 18–25 років.

Щодо вітчизняної наукової традиції, українські дослідники також виявили значний інтерес до проблеми невизначеності в молодіжному середовищі. Л. Березовська вивчала толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя молоді. М. Папуча досліджував вплив переживання невизначеності на психологічний добробут особистості, а Р. Попелюшко аналізував специфіку психологічного благополуччя молодих людей саме в умовах невизначеності. А. Курова вивчала зв'язок невизначеності з психологічним здоров'ям, емоційними станами та особистісними рисами молоді. С.С. Юрчук досліджувала взаємозв'язок між невизначеністю та стресовими реакціями в молодому віці. Т. Сватенкова зверталася до проблеми смисложиттєвої кризи та екзистенційних переживань юності, а Ю. Лановенко вивчала феномен екзистенційної невизначеності в ранній юності.

Важливо підкреслити, що у названих роботах вітчизняних дослідників переживання невизначеності аналізується переважно у зв'язку з ширшими конструктами (психологічне благополуччя, стрес, смисложиттєва криза), однак цілісне дослідження саме кризи двадцяти років як нормативного етапу, що супроводжується хронічною невизначеністю, представлено недостатньо. Це зумовлює необхідність заповнення зазначеної прогалини в межах даної кваліфікаційної роботи.

Автори зазначають, що негативний вплив має низька толерантність до невизначеності, коли будь-яка невизначена ситуація (професійна, особиста, навчальна) здається надто загрозливою. Водночас існує адаптивна форма ставле-

ння до невизначеності, за якої особа сприймає відсутність чітких орієнтирів як простір для розвитку, зберігаючи психологічну гнучкість і здатність приймати життєву невизначеність як даність.

Деструктивне переживання невизначеності в період кризи двадцяти років включає: розрив між очікуваннями та реальними можливостями, що породжує відчуття «застрягання»; поляризоване мислення («якщо не досяг негайно — все не має сенсу»); знецінення власних успіхів через призму невдач. Формується переконання, що оточення очікує негайної визначеності та успіху, що актуалізує переживання невідповідності. Індивід вимагає визначеності від інших, маючи низьку толерантність до невизначеності. Постійне порівняння себе лише з «найбільш успішними» (upward comparison) формує хибні уявлення про меншовартість, неспроможність та призводить до румінацій про власну неповноцінність [19; 38].

Саме це й представляє найбільшу цікавість для нашого дослідження та дає підстави розглядати низьку толерантність до невизначеності як ключову передумову переживання емоційного дистресу та соціального порівняння у період кризи двадцяти років.

Переживання невизначеності в кризу двадцяти років призводить до хронічних негативних станів: туги, тривожності (через неможливість прогнозувати майбутнє), сорому й провини, депресивної симптоматики, емоційного вигорання, пасивного уникнення, «завмирання», самотності (навіть за соціальних зв'язків) та конфліктності. Водночас толерантне ставлення до невизначеності з реалістичними стандартами виступає ресурсним чинником, що забезпечує вище благополуччя та нижчий стрес навіть у кризовий період [27].

Переживання власної недостатності в соціальному порівнянні диференціюють як ситуативну реакцію, тимчасовий стан та стійку диспозицію. Цей феномен кризи двадцяти років зумовлюється соціокультурними, віковими та ситуативними чинниками, виступаючи як відчуття загрози самоцінності через домінування інших в умовах розмитих критеріїв успіху. Прояви часто неусвідомле-

ні через соціальний осуд, що породжує захисти (витіснення, раціоналізація, ізоляція). Виникає на тлі фрустрованості потреби в прогнозованості майбутнього, соціальної нерівності та несправедливості.

Дослідники виокремлюють такі функції цього переживання: захисну (підтримка самооцінки через знецінення чужих успіхів), контрольо-регулятивну (коригування поведінки згідно з соціальними нормами), мотиваційну (стимулювання до досягнень через порівняння) та ідентифікаційну (усвідомлення власного місця в соціальній ієрархії) [40, с. 419–420].

Сенситивність до соціального порівняння в період кризи двадцяти років супроводжується: емоційними реакціями (хронічна незадоволеність, ворожість, гнів, дратівливість, сум, апатія); когнітивними патернами (думки про неспроможність, знецінення себе на тлі успішніших, недобрі побажання їм); поведінковими патернами (недоброзичливість, відкрита ворожнеча або прихована конкуренція, депресивні тенденції, підозрілість, емоційна нестабільність, схильність до дій, що шкодять об'єкту порівняння).

У науковій літературі виділяють дві ключові функції переживання соціальної нерівності: мотиваційну (спонукання до самовдосконалення) та захисну (прагнення знецінити успішнішого або зашкодити йому) [40, с. 419–420].

Дослідники виділяють кілька базових психологічних механізмів, через які формується підвищена чутливість до результатів соціального зіставлення у кризовий період двадцяти років:

- 1) Інтеріоризація суспільних зразків. Особа засвоює як соціально схвалювані, так і поширені в оточенні стандарти поведінки, що можуть суперечити моральним нормам. У контексті невизначеності це спонукає молодих людей орієнтуватися на суперечливі або деструктивні моделі досягнення успіху [10].
- 2) Хибне каузальне приписування (казуальна омана). Успішніша особа сприймається як причина власних невдач суб'єкта. Механізм посилює-

ться в умовах невизначеності, коли об'єктивні причини невдач не визначені [22; 25].

- 3) Соціальне порівняння. Постійне зіставлення себе з однолітками. У кризу двадцяти років, через розмитість орієнтирів, набуває хронічного характеру та спричиняє емоційний дистрес [18].
- 4) Категоризація. Когнітивний поділ оточення на групи за критеріями схожості/відмінності, соціальної близькості та значущості. В умовах невизначеності стає захисним механізмом, що дозволяє структурувати соціальне середовище та визначити власне місце в ньому [39].

Аналіз наукових праць засвідчує емпірично доведений зв'язок у віці близько двадцяти років між непереносимістю невизначеності (intolerance of uncertainty) та схильністю до соціального порівняння вгору (upward social comparison). Виявлено значущі кореляції: невизначеність пов'язана з частотою порівнянь себе з іншими, що супроводжується болісним відчуттям їхньої переваги та нав'язливими роздумами про власну другорядність через недосяжність бажаного ідеалу.

Зокрема, Yang, Qiu, Wang та Lv (2025) у своєму лонгітюдному дослідженні молодих людей віком у середньому 19,24 років (N = 460) виявили, що непереносимість невизначеності має позитивний прогностичний вплив на інтенсивність соціального порівняння вгору, тоді як саме соціальне порівняння в подальшому посилює непереносимість невизначеності, утворюючи «тривожну спіраль» [41, с. 5]. Автори наголошують, що цей механізм набуває особливого значення саме в період «становлення дорослості» (emerging adulthood), який, за визначенням Дж. Арнетта, характеризується множинністю виборів, нестабільністю та хронічною невизначеністю [9, с. 1–2]

У дослідженнях останніх років зафіксовано статистично значущі кореляційні зв'язки між окремими аспектами невизначеності та інтенсивністю соціальних порівнянь. Зокрема, лонгітюдне дослідження Yang та співавторів (2025) на вибірці осіб віком близько 19 років показало, що непереносимість не-

значеності провокує активізацію соціальних порівнянь, які, своєю чергою, ще більше посилюють непереносимість невизначеності, утворюючи «тривожну спіраль» [41].

Подібні результати отримали Choi та Kim (2025), які виявили, що соціальне порівняння виступає медіатором між непереносимістю невизначеності та тривогою працевлаштування у студентів віком 20–32 років [14].

Крім того, Montes та DeAndrea (2024) у своєму експериментальному дослідженні (середній вік учасників 21,87 років) показали, що характер переживання успіху інших залежить від сприйняття заслуженості цього успіху: коли успіх сприймається як незаслужений, виникають деструктивні форми порівняння [32]. Моєск та інші (2024) встановили, що румінація є значно більш шкідливою саме в період невизначеності (наприклад, очікування результатів), ніж після отримання визначеної відповіді [31]. Також Kılıç та співавтори (2025) на вибірці осіб 18–25 років довели, що непереносимість невизначеності через механізм румінації пояснює 26% дисперсії соціальної тривоги [26].

Таким чином, проведені в останні роки дослідження переконливо свідчать, що соціальне порівняння з успішнішими однолітками, активоване непереносимістю невизначеності, супроводжується болісним сприйняттям чужих переваг, нав'язливими румінаціями щодо власної неповноцінності та хронічним відчуттям недосяжності бажаного ідеалу [41; 14; 26; 32; 31].

Згідно із результатами одного із досліджень, Значний внесок у вивчення проблеми переживання невизначеності в період ранньої дорослості зробили українські дослідники. Зокрема, Л.І. Березовська (2025) на основі емпіричного дослідження студентської молоді ($n = 200$) встановила, що «вищий рівень тривоги та інтолерантності до невизначеності пов'язаний із нижчим рівнем позитивного ставлення до себе й гальмуванням особистісного розвитку» [1, с. 117–130]. Дослідниця підкреслює, що толерантність до невизначеності виступає ресурсом психологічної адаптації, гнучкості та стресостійкості молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності [1].

А.В. Курова виявила, що розвинута саморегуляція та достатній рівень нервово-психічної стійкості сприяють формуванню особистісної адаптивності [6, 2022, с. 34–43]. Дослідниця зазначає, що лабільність психіки, високий рівень саморегуляції, адекватна самооцінка та самосприйняття зменшують негативні впливи емоційних станів, попереджують стрес і сприяють готовності до дій у невизначеній ситуації. У монографії (2023) вона визначає основні предиктори та моделі збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності [8].

Отже, узагальнюючи результати досліджень українських науковців, можна стверджувати, що саме низька толерантність до невизначеності (інтолерантність) у поєднанні з недостатньо розвиненою саморегуляцією та низькою нервово-психічною стійкістю створює підґрунтя для болісного переживання соціальних порівнянь, негативних румінацій щодо власної неповноцінності та хронічного відчуття недосяжності бажаного ідеалу в період кризи двадцяти років.

Низька толерантність до невизначеності є чинником дезадаптивних патернів у кризу двадцяти років, оскільки формує схильність до самозвинувачень, загострює соціальне порівняння та підсилює страх негативної оцінки. Це підживлює переживання невідповідності бажаному образу та провокує негативні проєкції, серед яких чільне місце належить заздрості – почуттю неповноцінності через сприйняття чужих переваг.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей переживання невизначеності в період кризи двадцяти років, аналіз його впливу на виникнення та формування депресивного епізоду.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до визначення феномену переживання невизначеності та чинників, що впливають на його формування в період кризи двадцяти років.

2. Здійснити добір психологічного інструментарію для досягнення мети емпіричного дослідження.

3. Виявити та описати взаємозв'язок між різними рівнями непереносимості невизначеності (високий, середній, низький) та вираженістю депресивної симптоматики у досліджуваній вибірці.

4. Проаналізувати отримані емпіричні дані та визначити закономірності зв'язку певних видів дезадаптивних патернів реагування на невизначеність із формуванням депресивного епізоду в період кризи двадцяти років.

5. Розробити рекомендації щодо психологічної профілактики та корекції деструктивних форм переживання невизначеності в кризі двадцяти років.

Об'єкт дослідження – переживання невизначеності як психологічний феномен у період кризи двадцяти років.

Предмет дослідження – психологічні аспекти непереносимості невизначеності як чинника формування депресивного епізоду в осіб двадцятирічного віку.

Методи дослідження:

- Теоретичні (аналітико-синтетичне опрацювання наукової літератури, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння та систематизація відомостей наукової літератури);
- Емпіричні (психодіагностичне тестування (діагностика толерантності/інтолерантності до невизначеності, депресивної симптоматики, соціального порівняння, тривожності), графічно-таблична інтерпретація, статистична обробка (кореляційний, порівняльний, регресійний аналіз).

В свою чергу для психодіагностичного тестування було використано такі методики:

1) «Шкала толерантності до невизначеності MSTAT-I (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale, MSTAT-I)» розробці Д. Маклейна – спрямована на дослідження індивідуального рівня толерантності до невизначених, складних або неоднозначних ситуацій шляхом оцінювання реакцій особистості на неоднозначні стимули [30].

2) «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale)» в розробці К. Ріфф (The structure of psychological well-being revisited) – оцінює рівень психологічного благополуччя особистості за шістьма компонентами: самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, життєві цілі та особистісний розвиток [36].

3) «Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-II)» в розробці А. Бека. – дана методика спрямована на виявлення вираженості депресивної симптоматики, зокрема таких проявів як апатія, втрата сенсу та емоційне виснаження [11].

4) «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» в адаптації Д. Леонтьєва на основі тесту «Purpose-in-Life» (PIL) Дж. Крамбо та Л. Махоліка – дана методика спрямована на дослідження осмисленості життя, вираженості життєвих цілей та екзистенційної наповненості буття [15].

5) «Шкала прокрастинації (Lay Procrastination Scale / Tuckman Procrastination Scale)» в розробці С. Лей (At last, my research article on procrastination) або Б. Такмена – дана методика спрямована на виявлення схильності до прокрастинації, зокрема таких її проявів як уникання ухвалення рішень та відкладання дій через страх невизначеності [29].

Елементи наукової новизни. Встановлення зв'язку між інтолерантністю до невизначеності та схильністю до депресивного епізоду у двадцятирічному віці, визначення психологічних механізмів (соціальне порівняння, румінації, страх негативної оцінки), що опосередковують вплив невизначеності на емоційне благополуччя молоді, а також розробка та апробація психопрофілактичної програми для осіб із низькою толерантністю до невизначеності.

Практичне значення одержаних результатів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання для розробки профілактичних програм запобігання закріпленню дезадаптивних форм переживання невизначеності в період кризи двадцяти років. Створення таких програм на основі розуміння механізмів взаємодії непереноси-

мості невизначеності та формування депресивного епізоду сприятиме більш фундаментальній психологічній допомозі та гармонізації особистісного розвитку молоді. Це покращить як загальний рівень задоволеності якістю життя окремих індивідів, так і сприятиме покращенню міжособистісних стосунків завдяки зменшенню негативних тенденцій – наприклад, конфліктів, непорозумінь, підвищеної тривожності та емоційного виснаження.

Публікації та апробація результатів дослідження.

На Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти Національного університету «Одеська юридична академія» – Карасені О. В. Переживання невизначеності як чинник розвитку депресивних станів у молодому віці // Трансформація соціально-політичного та правового життя України у післявоєнний період : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2026 [6].

Структура та обсяг роботи. Структура та обсяг роботи визначені завданням та метою дослідження. Робота складається із двох розділів, що об'єдані п'ятью підрозділами, висновку, списку використаної літератури та додатків; основний зміст роботи викладений на 47 сторінках; список використаних джерел містить 41 найменування.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Процедура організації та проведення дослідження

Відповідно до мети та завдань роботи, об'єктом дослідження виступило переживання невизначеності як психологічний феномен, а предметом – психологічні аспекти непереносимості невизначеності як чинника формування депресивного епізоду. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння) та емпіричних методів. Психодіагностичний інструментарій включав: «Шкалу толерантності до невизначеності MSTAT-I» Д. Маклейна, «Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф», «Шкалу депресії Бека (BDI-II)», «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)», «Шкалу прокрастинації», а також авторську анкету та методику діагностики ірраціональних переконань.

Дослідження складалося з наступних етапів: підготовчий, діагностичний, інтерпретаційний, проєктувальний.

Підготовчий етап передбачав створення теоретико-методологічної бази дослідження та складався з наступних кроків:

Формування теоретичного розділу роботи, яке включало ретельний огляд наукових публікацій із проблеми переживання невизначеності у віці близько двадцяти років, чинників, що зумовлюють непереносимість невизначеності, а також характеру зв'язку цього явища з виникненням депресивних станів у молодих людей.

Аналіз передумов становлення низької толерантності до невизначених ситуацій та окремих психологічних механізмів (соціальне порівняння, румінативні процеси, боязнь негативної оцінки), які можуть лежати в основі депресивного епізоду. Розмежування ситуативного переживання невизначеності та інтолерант-

ності до невизначеності як стабільної особистісної диспозиції, опис механізмів розвитку цього феномена.

Ключовим завданням стало відібрати надійний та валідний психодіагностичний інструментарій, що відповідає темі роботи, що є необхідною умовою наукової достовірності результатів. Створено авторську анкету для оцінки практичної значущості проблематики. Методики підбиралися з урахуванням багатоаспектності переживання невизначеності та депресивних проявів. Для поглибленого аналізу залучено методику діагностики ірраціональних установок, які можуть підсилювати переживання невизначеності.

Діагностичний етап охоплював безпосереднє обстеження учасників із застосуванням обраного психодіагностичного комплексу. Після отримання первинних даних розпочався їхній статистичний аналіз із виокремленням основних показників для подальшого кореляційного дослідження.

Інтерпретаційний етап присвячено аналізу та осмисленню емпіричних результатів: вивченню кореляційних зв'язків, їх тлумаченню, формулюванню висновків та побудові профілів досліджуваних для виявлення значущості інтолерантності до невизначеності як чинника депресивного епізоду.

Проектувальний етап передбачав створення тренінгової програми для зменшення дезадаптивних проявів непереносимості невизначеності. Розробка включала теоретико-методологічну основу та добір вправ. Акцент – на зниженні деструктивних форм інтолерантності до невизначеності через самопізнання, формування підтримуючого ставлення до себе та корекцію ірраціональних переконань (соціальні порівняння, страх негативної оцінки, румінації) засобами когнітивно-поведінкового підходу.

На першому етапі дослідження було проведено первинне анкетування за допомогою авторської анкети «Переживання невизначеності у період кризи двадцяти років». Анкета включала 30 запитань, спрямованих на вивчення думки молоді щодо актуальності проблеми, а також опосередковане вивчення депресивних епізодів, характерних для цього періоду. Питання анкети розроблено на

основі класичних методик діагностики толерантності/інтолерантності до невизначеності та схильності до соціального порівняння.

На наступному етапі для перевірки висунутої гіпотези про наявність зв'язку між низькою толерантністю до невизначеності та підвищеним рівнем депресивних проявів у молоді було проведено психодіагностичне обстеження за допомогою зазначеного вище комплекту методик.

Далі здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів із використанням методів описової статистики та контент-аналізу відкритих відповідей.

На основі виявлених закономірностей було сформульовано методичні рекомендації щодо напрямків психологічної допомоги та саморегуляції, а також розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток толерантності до невизначеності, формування адаптивних когнітивних установок та зниження емоційної напруги в період кризи двадцяти років.

Емпіричне дослідження мало на меті виявлення психологічних особливостей переживання невизначеності в період кризи двадцяти років, а також аналіз впливу цього феномену на виникнення депресивних реакцій у молоді. Дослідження реалізовувалося на базі Національного університету «Одеська юридична академія» за участю студентів бакалаврату та магістратури, які навчаються за спеціальністю «Психологія». Крім того, до участі були залучені студенти інших факультетів Одеської юридичної академії, а також студенти різних закладів вищої освіти України. Загалом було зібрано 54 анкети, усі визнано дійсними. Підсумкова вибірка охопила 54 особи віком від 17 до 26 років: 27 осіб (50%) віком 17–20 років, 21 особа (38,9%) – 21–23 роки, 4 особи (7,4%) – 24–25 років та 2 особи (3,7%) – 25–26 років (Рис. 1.1.).

Ваш вік
54 responses

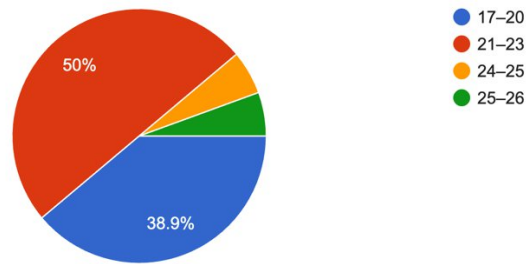


Рис. 1.1. Розподіл респондентів за віком

Дослідження зосередилося на віці 17–26 років – періоді кризи двадцяти років, коли людина постійно порівнює себе з іншими, висуває завищені вимоги та прагне самовдосконалення. Нездатність витримувати невизначеність стає фактором ризику для емоційного благополуччя через відсутність сформованих життєвих орієнтирів. Для студентів-психологів це особливо гостро: їхнє професійне становлення пов'язане з рефлексією та самооцінкою, але об'єктивні показники готовності до діяльності часто розмиті.

Як засвідчують результати дослідження Butzer та Kuiper (2006), різні аспекти переживання невизначеності тісно корелюють із рівнем стресу, суб'єктивним психологічним благополуччям та емоційною лабільністю. Саме тому студентська молодь демонструє підвищену вразливість до соціальних порівнянь, нав'язливих роздумів та емоційного дистресу [12].

Дослідження складалось із наступних етапів: підготовчий, діагностичний, інтерпретаційний, проєктувальний.

Підготовчий етап передбачав створення теоретико-методологічної бази дослідження та складався з наступних кроків:

1. Формування теоретичного розділу роботи, яке включало ретельний огляд наукових публікацій із проблеми переживання невизначеності у віці близько двадцяти років, чинників, що зумовлюють непереносимість невизначеності, а також характеру зв'язку цього явища з виникненням депресивних станів у молодих людей.

1. Аналіз передумов становлення низької толерантності до невизначених ситуацій та окремих психологічних механізмів (соціальне порівняння, румінативні процеси, боязнь негативної оцінки), які можуть лежати в основі депресивного епізоду. Розмежування ситуативного переживання невизначеності та інтолерантності до невизначеності як стабільної особистісної диспозиції, опис механізмів розвитку цього феномена.

2. Ключовим завданням стало відібрати надійний та валідний психодіагностичний інструментарій, що відповідає темі роботи, що є необхідною умовою наукової достовірності результатів. Створено авторську анкету для оцінки практичної значущості проблематики. Методики підбиралися з урахуванням багатоаспектності переживання невизначеності та депресивних проявів. Для поглибленого аналізу залучено методику діагностики ірраціональних установок, які можуть підсилювати переживання невизначеності.

Діагностичний етап охоплював безпосереднє обстеження учасників із застосуванням обраного психодіагностичного комплексу. Після отримання первинних даних розпочався їхній статистичний аналіз із виокремленням основних показників для подальшого кореляційного дослідження.

Інтерпретаційний етап присвячено аналізу та осмисленню емпіричних результатів: вивченню кореляційних зв'язків, їх тлумаченню, формулюванню висновків та побудові профілів досліджуваних для виявлення значущості інтолерантності до невизначеності як чинника депресивного епізоду.

Проектувальний етап передбачав створення тренінгової програми для зменшення дезадаптивних проявів непереносимості невизначеності. Розробка включала теоретико-методологічну основу та добір вправ. Акцент – на зниженні деструктивних форм інтолерантності до невизначеності через самопізнання, формування підтримуючого ставлення до себе та корекцію ірраціональних переконань (соціальні порівняння, страх негативної оцінки, румінації) засобами когнітивно-поведінкового підходу.

1.2. Опис методів та методик дослідження

Із метою реалізації мети та розв'язання поставлених завдань було підібрано комплекс психодіагностичного інструментарію, орієнтованого на диференційоване дослідження особливостей інтолерантності до невизначеності, депресивних реакцій, орієнтації на соціальні порівняння та ірраціональних переконань, що можуть виступати фактором підсилення переживання невизначеності у віці близько двадцяти років. Далі наведено характеристику кожної з використаних методик.

Психодіагностичні методики:

1. «Шкала толерантності до невизначеності MSTAT-I (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale, MSTAT-I)» розробці Д. Маклейна (Evidence of the properties of an ambiguity tolerance measure: The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale (MSTAT-I) / D.L. McLain // Psychological Reports. - 2009.) [30].

Дана методика вимірює інтолерантність до невизначеності – схильність вважати неприпустимою можливість негативної події. Цей конструкт є ключовим компонентом тривоги та пов'язаних патологій і має зв'язок із депресивними проявами [13].

Українська адаптація опитувальника Ганни Громової (2019-2020) складається з 12 пунктів. Інтollerантність до невизначеності розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує два компоненти: «прогностичну тривогу» (prospective anxiety) та «гнітючу тривогу» (inhibitory anxiety). Кожен компонент включає кілька пунктів.

«Прогностична тривога» (prospective anxiety) (7 пунктів) оцінює когнітивний компонент: усвідомлені очікування щодо майбутнього, потребу в передбачуваності. Корелює з високим рівнем занепокоєння, тривоги та obsесивно-компульсивною симптоматикою.

«Гнітюча тривога» (inhibitory anxiety) (5 пунктів) визначає соматичний компонент: негативні емоції та тілесно-емоційні реакції в ситуації невизначеності. Корелює з агорафобією, панічними атаками, депресією та соціофобією.

Валідизація підтвердила надійність та внутрішню узгодженість шкал. Коефіцієнт α -Кронбаха для української версії: загальний результат – $\alpha=0,81$; шкала «прогностична тривога» – $\alpha=0,76$; шкала «гнітюча тривога» – $\alpha=0,70$. Адаптація має високий рівень культурно-мовної валідності завдяки стандартизації на вибірці з 226 осіб [2; 13].

2. «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale)» в розробці К. Ріфф (The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. - 1995.)

Методика оцінює психологічне благополуччя за шістьма шкалами: самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, життєві цілі та особистісний розвиток [36]. Українська адаптація опитувальника розглядає психологічне благополуччя як багатовимірний конструкт, що поєднує шість компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, життєві цілі та особистісний розвиток.

Конструкт психологічного благополуччя охоплює шість компонентів. «Самоприйняття» – позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін; високий рівень допомагає зберігати емоційну рівновагу в умовах невизначеності. «Позитивні стосунки з іншими» – здатність до теплих, довірливих стосунків та емпатії; соціальна підтримка пом'якшує негативні наслідки непереносимості невизначеності в кризу двадцяти років. «Автономія» забезпечує незалежність дій, спираючись на власні переконання, що знижує схильність до соціальних порівнянь та емоційний дистрес. «Управління середовищем» дозволяє ефективно керувати життям та адаптуватися до нових умов навіть за відсутності повної визначеності. «Наявність життєвих цілей» створює відчуття осмисленості та виступає буфером проти депресивної симптоматики. «Особи-

стісний розвиток» – прагнення до самовдосконалення та відкритість до нового досвіду, що особливо актуально в кризу двадцяти років, коли закладаються основи подальшого розвитку.

Валідизація підтвердила надійність шкал. Україномовна адаптація має високу культурно-мовну валідність завдяки стандартизації на українській вибірці [36].

3) «Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-II)» в розробці А. Бека, Р. Стіра та Г. Брауна (Beck Depression Inventory – Second Edition (BDI-II) / A.T. Beck, R.A. Steer, G.K. Brown // Psychological Corporation. - 1996.)

дана методика спрямована на виявлення вираженості депресивної симптоматики, зокрема таких проявів як апатія, втрата сенсу та емоційне виснаження [11]. Опитувальник є одним із найбільш поширених у світі інструментів для оцінювання депресивних станів, дозволяє визначати як наявність, так і ступінь тяжкості депресивної симптоматики [11].

Українська адаптація методики містить 21 групу симптомів, ступінь вираженості яких оцінюється за чотирибальною шкалою (від 0 до 3). Опитувальник призначений для осіб віком від 13 до 80 років та дозволяє оцінити як фізіологічні (порушення сну, апетиту, втрата енергії), так і когнітивні (почуття провини, безнадійність, зниження самооцінки) прояви депресії.

4) Методика діагностики ірраціональних переконань (А. Елліс) містить 50 питань, шість шкал, з яких чотири основні відповідають групам ірраціональних установок: катастрофізація, повинність щодо інших, повинність щодо себе, оціночна установка. Додаткові шкали – переносимість фрустрації та раціональність мислення. Інструмент REBT має доведену надійність та валідність (первинна валідизація – автор адаптації). [23; 24; 16].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Дослідження психологічних особливостей осіб, що переживають кризу двадцяти років

Для виявлення особливостей взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та рівнем тривожності у молодих людей було проведено порівняльний аналіз отриманих даних. Загалом було зібрано 54 анкети, усі визнано дійсними. Підсумкова вибірка охопила 54 особи віком від 17 до 26 років. Участь у дослідженні взяли 54 особи віком від 17 до 26 років, з них 39 жінок (72,2%) та 15 чоловіків (27,8%). Залучення респондентів відбувалося на добровільних засадах

На першому етапі дослідження було розроблено авторську анкету, спрямовану на вивчення думки молоді щодо актуальності проблеми переживання невизначеності в період кризи двадцяти років, яка також включала опосередковане вивчення депресивних епізодів, характерних для цього періоду.

Розроблена анкета включала 30 запитань, які давали змогу виявити особливості переживання невизначеності в період кризи двадцяти років. Задля зручності заповнення анкети було розміщено у форматі гугл-форми. У дослідженні взяли участь 54 респонденти.

Питання авторської анкети розроблено на основі класичних методик діагностики толерантності / інтолерантності до невизначеності та схильності до соціального порівняння. Структура анкети спрямована на виявлення таких психологічних характеристик: внутрішні стандарти, когнітивні викривлення, ставлення до помилок, міжособистісна ворожість, проекція високих вимог на оточення, а також адаптивні та дезадаптивні поведінкові патерни в ситуаціях невизначеності.

Аналіз результатів анкетування вказує на те, що для досліджуваної вибірки характерним є надзвичайно високий рівень інтолерантності до невизначеності та соціального порівняння, який, імовірно, носить системний характер.

Дані свідчать про виражену схильність респондентів до переживання невпевненості щодо власного майбутнього. Зокрема, 46,3% опитаних повністю згодні з твердженням «Я часто відчуваю невпевненість щодо свого майбутнього», ще 22,2% – скоріше згодні. Таким чином, загалом 68,5% респондентів демонструють виражену невпевненість у майбутньому. 11,1% – зовсім не згодні з цим твердженням, 7,4% – скоріше не згодні, а 13% опитаних не змогли визначитися з відповіддю (рис. 2.2).

Я часто відчуваю невпевненість щодо свого майбутнього.
54 responses

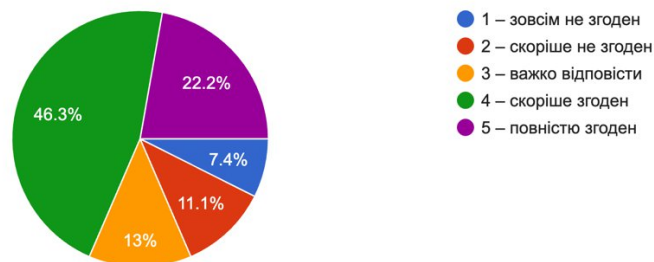


Рис. 2.2. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я часто відчуваю невпевненість щодо свого майбутнього» (% , n = 54)

Це вказує на те, що переважна більшість молодих людей (понад дві третини вибірки) перебувають у стані невизначеності та емоційного напруження щодо свого майбутнього, що є однією з ключових характеристик кризи двадцяти років (Quarter-Life Crisis) [34].

Дані свідчать про виражені труднощі у прийнятті життєвих рішень та переживанні невизначеності. Зокрема, 31,5% респондентів повністю згодні з твердженням «Мені складно приймати важливі життєві рішення», ще 24,1% – скоріше згодні. Таким чином, загалом 55,6% опитаних відчувають труднощі у прийнятті важливих рішень. Лише 9,3% – зовсім не згодні та 22,2% – скоріше не згодні з цим твердженням, а 13% не змогли визначитися (рис. 2.3.).

Мені складно приймати важливі життєві рішення.
54 responses

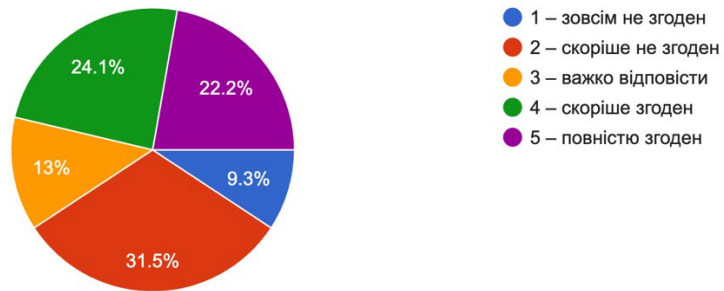


Рис. 2.3. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Мені складно приймати важливі життєві рішення» (% , n = 54)

Ще більш вираженим є страх зробити неправильний вибір у житті. 33,3% респондентів повністю згодні з твердженням «Я хвилююся, що можу зробити неправильний вибір у житті» та ще 33,3% – скоріше згодні. Отже, загалом 66,6% опитаних демонструють високий рівень тривоги щодо помилковості власного вибору. Лише 7,4% – зовсім не згодні та 18,5% – скоріше не згодні (рис. 2.4).

Я хвилююся, що можу зробити неправильний вибір у житті.
54 responses

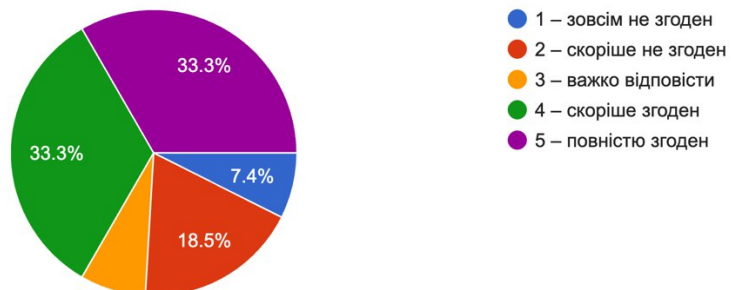


Рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я хвилююся, що можу зробити неправильний вибір у житті» (% , n = 54)

Важливим аспектом є також схильність до соціального порівняння у негативному ключі. 42,6% респондентів скоріше згодні з твердженням «Я часто зустрічаюся з іншими людьми і наголошую на невдоволенні собою», ще 20,4% – повністю згодні. Таким чином, загалом 63% опитаних схильні обговорювати з іншими власне невдоволення собою. Лише 16,7% – зовсім не згодні та 9,3% – скоріше не згодні з цим твердженням (рис. 2.5).

Я часто зустрічаюся з іншими людьми і наголошую на невдоволенні собою.
54 responses

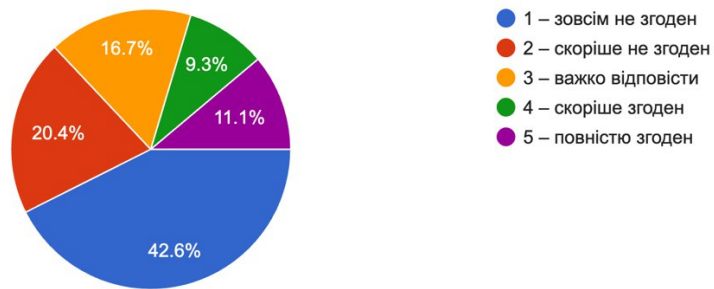


Рис. 2.5. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я часто зустрічаюся з іншими людьми і наголошую на невдоволенні собою» (% , n = 54)

Це вказує на істотну роль міжособистісного порівняння у негативному ключі щодо себе та високу значущість соціальної підтримки (або її дефіциту) у період кризи двадцяти років.

Емоційні реакції респондентів у період життєвої невизначеності визначалися шляхом вибору емоцій із запропонованого переліку. Респондентам пропонувалося обрати емоції, які вони найчастіше відчують у цей період (допускалося кілька варіантів відповіді) (рис. 2.6.).

Які емоції Ви найчастіше відчуваєте у період життєвої невизначеності?
54 responses

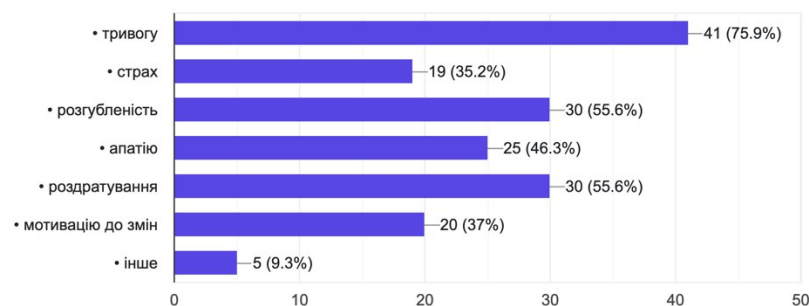


Рис. 2.6. Розподіл відповідей респондентів щодо емоцій, які найчастіше виникають у період життєвої невизначеності (% , n = 54, множинний вибір)

Отримані результати свідчать, що 75,9% респондентів відчувають тривогу, 55,6% – розгубленість, 55,6% – роздратування, 46,3% – апатію, 37% – мотивацію до змін, 35,2% – страх та 9,3% – інші емоції.

Таким чином, переважна більшість опитаних демонструє негативні емоційні реакції (тривога, розгубленість, роздратування, апатія, страх), тоді як

позитивна реакція (мотивація до змін) зустрічається лише у третини респондентів.

Типові копінг-стратегії молоді в умовах життєвої невизначеності визначалися шляхом вибору респондентами варіантів реагування із запропонованого переліку (допускалося кілька варіантів відповіді) (рис. 2.7.).

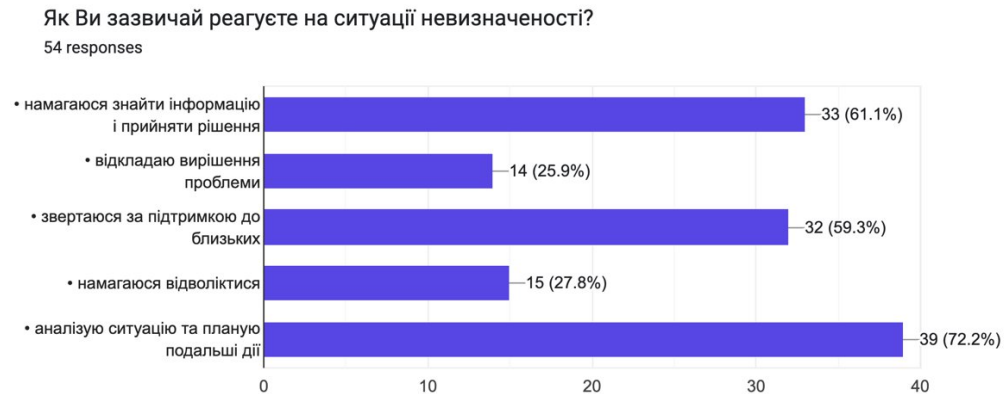


Рис. 2.7. Розподіл відповідей респондентів щодо копінг-стратегій у ситуаціях невизначеності (% , n = 54, множинний вибір)

Для виявлення типових копінг-стратегій молоді в ситуаціях невизначеності респондентам пропонувалося обрати варіанти реагування, що найкраще відповідають їхній поведінці. Отримані результати свідчать, що найбільш поширеними є: аналіз ситуації та планування дій – 72,2% (39 осіб), пошук інформації – 61,1% (33 особи), звернення за підтримкою до близьких – 59,3% (32 особи). Водночас 27,8% (15 осіб) обирають відволікання, а 25,9% (14 осіб) – відкладання вирішення проблеми.

Таким чином, переважна більшість респондентів використовують активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та соціально-підтримувальні стратегії, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії (уникнення, відволікання, відкладання) є характерними лише для приблизно чверті опитаних.

Думки, які переважають у респондентів під час переживання невизначеності, вивчалися за допомогою авторської анкети. Респондентам пропонувалося обрати варіанти думок, що найчастіше виникають у цей період (допускалося кілька варіантів відповіді) (рис. 2.8.).

7. Які думки переважають у вас під час переживання невизначеності? (ви можете вказати декілька варіантів)
54 responses

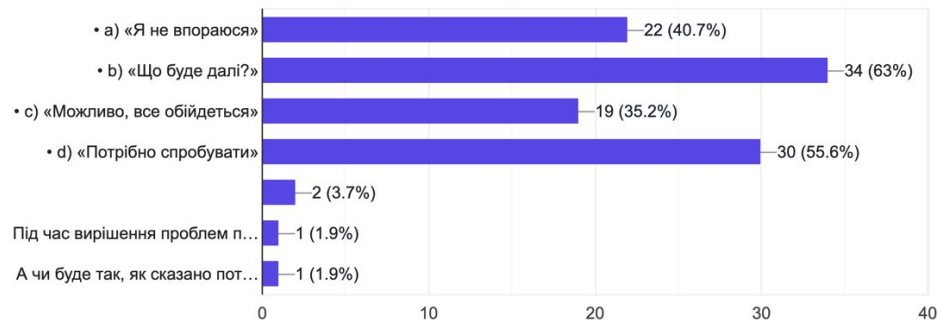


Рис. 2.8. Розподіл відповідей респондентів щодо думок, які переважають у період переживання невизначеності (% , n = 54, множинний вибір)

Отримані дані свідчать, що серед думок, які переважають у період невизначеності, домінують песимістичні та запитливі («Що буде далі?» – 63%, «Я не впораюся» – 40,7%), однак також присутні конструктивні та надійні («Потрібно спробувати» – 55,6%, «Можливо, все обійдеться» – 35,2%).

Способи подолання невизначеності, які використовують респонденти, вивчалися за допомогою авторської анкети. Учасникам пропонувалося обрати варіанти із запропонованого переліку або вказати власний варіант (допускалося кілька відповідей) (рис. 2.9).

10. Чи використовуєте ви якісь способи, щоб справлятися з невизначеністю? (ви можете вказати декілька варіантів)
54 responses

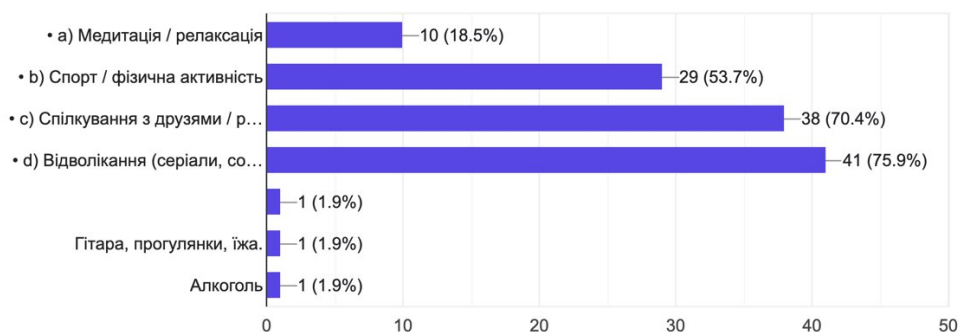


Рис. 2.9. Розподіл відповідей респондентів щодо способів подолання невизначеності (% , n = 54, множинний вибір, з урахуванням відкритих відповідей)

Отже, більшість респондентів у період кризи двадцяти років використовують пасивні / уникаючі копінг-стратегії (відволікання – 75,9%, спілкування

з близькими – 70,4%), тоді як активні стратегії (спорт – 53,7%, медитація/релаксація – 18,5%) є менш поширеними. Відкриті відповіді (гітара, прогулянки, їжа, алкоголь) вказують на індивідуальні варіанти подолання невизначеності, однак вони не є масовими. Це може свідчити про дефіцит конструктивних навичок саморегуляції у досліджуваній вибірці.

Частота переживання страху перед майбутнім вивчалася за допомогою авторської анкети. Респондентам пропонувалося обрати варіант, який найкраще відповідає їхнім відчуттям (рис. 2.10).



Рис. 2.10. Розподіл відповідей респондентів щодо частоти переживання страху перед майбутнім (% , n = 54)

Отримані результати свідчать, що 31,5% респондентів відчувають страх перед майбутнім постійно, ще 29,6% – часто. Таким чином, загалом 61,1% опитаних демонструють високий рівень страху перед майбутнім. Іноді цей страх виникає у 20,4% респондентів, рідко – у 14,8%, а ніколи не відчувають страху перед майбутнім лише 3,7%.

Бажання ухилитися від відповідальності в період кризи двадцяти років вивчалася за допомогою авторської анкети. Респондентам пропонувалося обрати варіант, який найкраще відповідає їхнім відчуттям (рис. 2.11).

12. Чи виникає у вас бажання ухилитися від відповідальності під час кризи двадцяти років?
54 responses

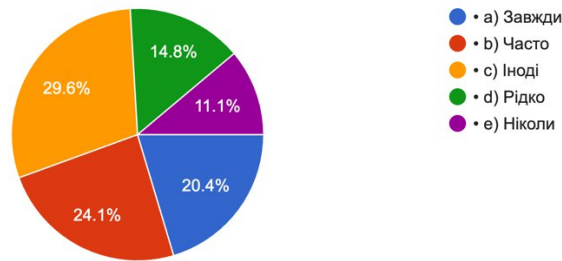


Рис. 2.11. Розподіл відповідей респондентів щодо бажання ухилитися від відповідальності в період кризи двадцяти років (% , n = 54)

25,9% респондентів завжди або часто відчують бажання ухилитися від відповідальності, 29,6% – ніколи. Отже, чверть вибірки схильна до уникнення відповідальності (ймовірно, через тривогу та страх помилок у період кризи двадцяти років), тоді як третина демонструє достатній рівень відповідальності, що є позитивним показником.

Ставлення до невдач і помилок у період кризи двадцяти років вивчалось за допомогою авторської анкети. Респондентам пропонувалося обрати варіант, який найкраще відповідає їхньому ставленню, або вказати власний варіант (рис. 2.12).

15. Як ви ставитеся до невдач і помилок у цей період?
54 responses



Рис. 2.12. Розподіл відповідей респондентів щодо ставлення до невдач і помилок у період кризи двадцяти років (% , n = 54)

57,4% респондентів важко переживають невдачі та помилки, 33,3% ставляться спокійно, 9,3% – залежно від ситуації. Отже, більшість вибірки демонструє негативне ставлення до помилок (пов'язане з перфекціонізмом та страхом оцінки), тоді як третина має адаптивне ставлення.

Якісний аналіз відкритих відповідей. Респондентам було запропоновано відповісти на відкрите запитання: «Що, на вашу думку, допомогло б вам легше переживати період невизначеності?» Загалом отримано 24 змістовні відповіді, які було проаналізовано методом контент-аналізу. У результаті було виділено кілька основних тематичних кластерів.

Найбільш поширеними виявилися побажання, спрямовані на зниження рівня самокритики та послаблення внутрішнього контролю. Респонденти зазначали: «менше прокрастинації», «не сварити себе через дрібниці», «зменшити надмірний контроль».

Другою за частотою темою став дефіцит емоційної підтримки, розуміння та тепла з боку оточення. Типовими відповідями були: «більше розуміння з боку батьків», «спокій», «проявляти більше дисципліни», «зменшити перфекціонізм».

Крім того, окремі респонденти звертали увагу на шкідливість соціального порівняння та несприйняття похвали як фактори, що посилюють переживання невизначеності.

Лише один респондент висловив повне задоволення власними способами подолання невизначеності. Отже, 95% опитаних, які надали відповіді на відкрите запитання, демонструють запит на зміну наявних копінг-стратегій або потребують додаткової психологічної підтримки. Цей результат узгоджується з кількісними показниками, які засвідчують високий рівень інтолерантності до невизначеності в досліджуваній вибірці.

У таблиці 2.1 зазначені результати психодіагностичного обстеження за методикою MSTAT-I (Шкала толерантності до невизначеності, автор D. McLain).

За результатами методики MSTAT-I було отримано наступні дані.

Результати психодіагностичного обстеження за методикою MSTAT-I наведено в табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження толерантності до невизначеності за методикою MSTAT-I (у % від загальної кількості респондентів, n = 54)

№	Твердження	1 – повністю не згоден	2 – не згоден	3 – важко відповісти	4 – згоден	5 – повністю згоден
1	Я почуваюся комфортно в ситуаціях, коли результат невідомий	–	–	18 (33,3%)	16 (29,6%)	16 (29,6%)
2	Мене дратують ситуації, у яких немає чітких правил	18 (33,3%)	13 (24,1%)	13 (24,1%)	5 (9,3%)	5 (9,3%)
3	Я відчуваю дискомфорт, коли не можу передбачити результат подій	23 (42,6%)	13 (24,1%)	10 (18,5%)	6 (11,1%)	–
4	Я легко адаптуюся до нових обставин	26 (48,1%)	4 (7,4%)	10 (18,5%)	10 (18,5%)	4 (7,4%)
5	Мені подобається вирішувати складні та неоднозначні проблеми	17 (31,5%)	13 (24,1%)	13 (24,1%)	5 (9,3%)	6 (11,1%)
6	Невизначені ситуації викликають у мене сильну тривогу	–	17 (31,5%)	10 (18,5%)	9 (16,7%)	15 (27,8%)
7	Я сприймаю зміни як можливість для розвитку	–	24 (44,4%)	10 (18,5%)	8 (14,8%)	11 (20,4%)

Таким чином, найпоширенішими дезадаптивними патернами в період кризи двадцяти років є низька толерантність до невизначеності, труднощі адаптації до змін, висока тривожність у невизначених ситуаціях, негативне ставлення до змін та уникнення неоднозначних проблем. Лише 29,6% респондентів почуваються комфортно в ситуаціях із невідомим результатом, 48,1% не згодні з твердженням «Я легко адаптуюся до нових обставин», 44,5% відчувають сильну тривогу в умовах невизначеності, 44,4% не сприймають зміни як можливість для розвитку, а 55,6% не схильні вирішувати складні та неоднозначні проблеми. Отримані результати свідчать про переважання дезадаптивних патернів реагування на невизначеність у досліджуваній вибірці, що підтверджує наявність виражених емоційних та поведінкових труднощів у період кризи двадцяти років.

Методика психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale). Методика спрямована на оцінювання рівня психологічного благополуччя особистості. Вона складається з кількох основних компонентів:

самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісний розвиток.

У таблиці 2.2 зазначені результати психодіагностичного обстеження за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale).

Таблиця 2.2

Розподіл відповідей респондентів за шкалами методики психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale), n=54 (%)

№	Твердження	a	b	c	d	e	f
1	Я задоволений тим, якою людиною став	–	–	20 (37%)	12 (22,2%)	12 (22,2%)	6 (11,1%)
2	У мене є чітке відчуття мети у житті	–	–	14 (25,9%)	11 (20,4%)	12 (22,2%)	10 (18,5%)
3	Я здатний самостійно приймати важливі рішення	–	–	12 (22,2%)	12 (22,2%)	4 (7,4%)	14 (25,9%)
4	Я відчуваю, що постійно розвиваюся як особистість	–	–	18 (33,3%)	10 (18,5%)	5 (9,3%)	9 (16,7%)
5	Я маю теплі та довірливі стосунки з людьми	–	–	19 (35,2%)	8 (14,8%)	15 (27,8%)	8 (14,8%)
6	Я можу ефективно організовувати своє життя	–	–	11 (20,4%)	8 (14,8%)	17 (31,5%)	5 (9,3%)

За результатами методики К. Ріфф жоден респондент не обрав варіанти «абсолютно не згоден» або «не згоден». Найвищий рівень згоди зафіксовано за твердженням «Я можу ефективно організовувати своє життя» (40,8%), найнижчий – за твердженням «Я задоволений тим, якою людиною став» (33,3%, з них 37% обрали «скоріше не згоден»). Найбільша частка «скоріше не згоден» спостерігається за твердженнями: «Я задоволений тим, якою людиною став» (37%), «Я маю теплі та довірливі стосунки з людьми» (35,2%), «Я відчуваю, що постійно розвиваюся» (33,3%) та «У мене є чітке відчуття мети у житті» (25,9%).

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок про наявність неоднозначного рівня психологічного благополуччя у вибірці. Найбільш проблемними сферами є задоволеність собою, наявність життєвих цілей та позитивні стосунки з іншими, що узгоджується з теоретичними положеннями про кризу двадцяти років як період пошуку ідентичності, смислу та близьких стосунків.

У таблиці 2.3 зазначені результати психодіагностичного обстеження за методикою Beck Depression Inventory (BDI-II). За результатами методики BDI-II було отримано наступні дані.

Результати психодіагностичного обстеження за методикою BDI-II наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження депресивних проявів за методикою Beck
Depression Inventory (BDI-II), n = 54

№	Симптом	0 балів (немає)	1 бал (легкий)	2 бали (помірний)	3 бали (тяжкий)
1	Настрій	11 (20,4%)	5 (9,3%)	4 (7,4%)	34 (63%)
2	Втрата інтересу (апатія)	22 (40,7%)	17 (31,5%)	8 (14,8%)	7 (13%)
3	Відчуття неспішності / втрата сенсу	10 (18,5%)	4 (7,4%)	28 (51,9%)	12 (22,2%)
4	Втома (емоційне виснаження)	15 (27,8%)	11 (20,4%)	17 (31,5%)	11 (20,4%)
5	Втрата задоволення	25 (46,3%)	17 (31,5%)	4 (7,4%)	8 (14,8%)

Аналіз результатів BDI-II свідчить про високий рівень депресивної симптоматики у вибірці. Найвищі показники зафіксовано за шкалою «Настрій» (63% обрали «Я настільки нещасний, що не можу цього витримати»), «Відчуття неспішності / втрата сенсу» (51,9% – «невдаха», 22,2% – «повний невдаха»), «Втома (емоційне виснаження)» (31,5% – «важко щось робити», 20,4% – «надто втомлений»). Водночас 20,4% не відчувають пригніченості, 40,7% не втратили інтерес до людей чи занять. Отримані дані підтверджують наявність тісного

зв'язку між переживанням невизначеності в період кризи двадцяти років та підвищеним рівнем депресивних проявів у молодих людей.

У таблиці 2.4 зазначені результати психодіагностичного обстеження за методикою тест смисложиттєвих орієнтацій СЖО (Леонтьєв, адаптація тесту Purpose-in-Life). За результатами методики СЖО було отримано наступні дані.

Результати психодіагностичного обстеження за методикою СЖО наведено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій за тестом СЖО (Леонтьєв, адаптація Purpose-in-Life), n = 54

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Моє життя має чітку мету і напрямок	—	—	27,8% (15)	20,4% (11)	16,7% (9)	9,3% (5)	11,1% (6)
2	Я розумію, заради чого живу	—	14,8% (8)	18,5% (10)	16,7% (9)	16,7% (9)	22,2% (12)	7,4% (4)
3	У мене є цілі, які надають сенс моєму життю	—	—	25,9% (14)	22,2% (12)	18,5% (10)	18,5% (10)	7,4% (4)
4	Моє життя здається мені змістовним	—	—	20,4% (11)	11,1% (6)	33,3% (18)	18,5% (10)	11,1% (6)
5	Я відчуваю, що моє життя має цінність	—	—	33,3% (18)	25,9% (14)	9,3% (5)	13% (7)	—
6	Те, що я роблю щодня, має сенс	—	—	14,8% (8)	16,7% (9)	29,6% (16)	18,5% (10)	9,3% (5)
7	Я здатний сам приймати важливі рішення	—	—	22,2% (12)	24,1% (13)	16,7% (9)	7,4% (4)	14,8% (8)
8	Моє життя залежить від мене	—	—	—	46,3% (25)	27,8% (15)	14,8% (8)	—
9	Я можу впливати на події у своєму житті	—	—	—	31,5% (17)	27,8% (15)	29,6% (16)	—
10	Моє життя піддається контролю	—	—	—	27,8% (15)	24,1% (13)	20,4% (11)	11,1% (6)
11	Я відчуваю, що можу керувати своїм майбутнім	—	—	—	22,2% (12)	35,2% (19)	14,8% (8)	13% (7)

12	Обставини не заважають мені реалізовувати свої плани	—	—	18,5% (10)	14,8% (8)	27,8% (15)	9,3% (5)	18,5% (10)
13	Я задоволений тим, як склалося моє життя	—	—	29,6% (16)	13% (7)	16,7% (9)	11,1% (6)	14,8% (8)
14	Я вважаю, що прожив життя марно	—	—	29,6% (16)	25,9% (14)	18,5% (10)	14,8% (8)	7,4% (4)
15	Озираючись назад, я відчуваю задоволення від прожитого	—	22,2% (12)	18,5% (10)	18,5% (10)	14,8% (8)	9,3% (5)	7,4% (4)

Аналіз результатів за тестом СЖО свідчить про знижений рівень смисложиттєвих орієнтацій у вибірці. Найвищу несформованість сенсу життя зафіксовано за твердженнями: «Моє життя має чітку мету» (лише 11,1% повністю згодні, 27,8% скоріше не згодні); «Я відчуваю, що моє життя має цінність» (33,3% скоріше не згодні, жоден не згоден повністю); «Я задоволений тим, як склалося моє життя» (14,8% повністю згодні, 29,6% скоріше не згодні). Водночас позитивним є те, що 46,3% респондентів обрали варіант «важко відповісти» за твердженням «Моє життя залежить від мене», що може свідчити про невизначеність у питаннях контролю над власним життям. Отримані дані підтверджують наявність тісного зв'язку між переживанням невизначеності в період кризи двадцяти років та зниженим рівнем смисложиттєвих орієнтацій у молодих людей.

У таблиці 2.5 зазначені результати психодіагностичного обстеження за методикою Шкала прокрастинації (Lay / Tuckman Procrastination Scale). За результатами методики Шкали прокрастинації було отримано наступні дані.

Результати психодіагностичного обстеження за методикою Шкали прокрастинації наведено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження депресивних проявів за методикою Beck

Depression Inventory (BDI-II), n = 54

№	Твердження	1 – зовсім не про мене	2 – скоріше не про мене	3 – частково про мене	4 – скоріше про мене	5 – повністю про мене
---	------------	------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

1	Я часто відкладаю виконання важливих справ	–	25,9% (14)	46,3% (25)	13% (7)	9,3% (5)
2	Я починаю виконувати завдання в останній момент	22,2% (12)	24,1% (13)	14,8% (8)	11,1% (6)	27,8% (15)
3	Мені важко змусити себе розпочати роботу	–	37% (20)	20,4% (11)	18,5% (10)	20,4% (11)
4	Я відкладаю прийняття важливих рішень	–	29,6% (16)	14,8% (8)	16,7% (9)	22,2% (12)
5	Я часто відволікаюся замість виконання завдань	–	–	33,3% (18)	29,6% (16)	25,9% (14)
6	Я відкладаю справи, навіть якщо знаю, що це створить проблеми	20,4% (11)	20,4% (11)	25,9% (14)	13% (7)	20,4% (11)
7	Я довго збираюся з думками перед початком роботи	–	35,2% (19)	18,5% (10)	13% (7)	27,8% (15)
8	Я часто не вкладаюся у встановлені терміни	13% (7)	16,7% (9)	22,2% (12)	22,2% (12)	25,9% (14)
9	Я уникаю складних або неприємних завдань	–	14,8% (8)	14,8% (8)	9,3% (5)	24,1% (13)
10	Я відкладаю справи, навіть коли маю достатньо часу	18,5% (10)	25,9% (14)	11,1% (6)	14,8% (8)	29,6% (16)

Аналіз результатів за Шкалою прокрастинації (Lay / Tuckman Procrastination Scale) свідчить про високий рівень схильності до прокрастинації у досліджуваній вибірці. Найвищі показники прокрастинації зафіксовано за твердженнями «Я часто відволікаюся замість виконання завдань» (25,9% обрали «повністю про мене», 29,6% – «скоріше про мене», 33,3% – «частково про мене»), «Я починаю виконувати завдання в останній момент» (27,8% обрали «повністю про мене»), «Я довго збираюся з думками перед початком роботи» (27,8% обрали «повністю про мене»), а також «Я відкладаю справи, навіть коли маю достатньо часу» (29,6% обрали «повністю про мене»). Водночас лише 22,2% респондентів зазначили, що твердження «Я починаю виконувати завдання в останній момент» зовсім не про них, а 24,1% – скоріше не про них. Отримані дані підтверджують наявність тісного зв'язку між переживанням невизначеності в

період кризи двадцяти років та схильністю до прокрастинації як однієї з дезадаптивних копінг-стратегій у молодих людей.

2.2. Напрямки психологічної допомоги та саморегуляції для подолання стану невизначеності

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що молоді люди в період кризи двадцяти років стикаються з вираженими труднощами, пов'язаними з переживанням невизначеності. Було виявлено високий рівень інтолерантності до невизначеності (лише 29,6% респондентів почуваються комфортно в ситуаціях із невідомим результатом), виражену депресивну симптоматику (63% опитаних демонструють тяжкий рівень зниженого настрою), знижений рівень смисложиттєвих орієнтацій (лише 11,1% мають чітку мету в житті), а також високу схильність до прокрастинації (27,8% починають виконання завдань в останній момент). Крім того, респонденти зазначають дефіцит емоційної підтримки та потребу в зменшенні самокритики. На основі отриманих даних можна виокремити наступні напрямки психологічної допомоги та саморегуляції для подолання стану невизначеності в період кризи двадцяти років.

Оскільки дослідження виявило низький рівень толерантності до невизначеності, доцільним є впровадження програм її розвитку, які включають: когнітивне реструктурування (зміна негативних автоматичних думок на адаптивні), експозиційні техніки (поступове занурення в невизначені ситуації з аналізом результатів) та розвиток гнучкості мислення (тренування здатності бачити альтернативні варіанти).

Враховуючи, що 63% респондентів демонструють тяжкий рівень зниженого настрою, а 51,9% відчувають себе невдахами, необхідними є: психоосвіта (інформування молоді про природу депресивних станів у кризу двадцяти років), розвиток навичок саморегуляції (техніки дихання, майндфулнес, ведення щоденника емоцій) та за потреби звернення до психолога/психотерапевта.

Через знижений рівень смисложиттєвих орієнтацій (лише 11,1% мають чітку мету) доцільні логотерапевтичні втручання, вправи на цілепокладання (SMART, «Колесо балансу») та рефлексивні практики.

Враховуючи високу прокрастинацію (27,8% починають в останній момент, 29,6% відкладають справи) та страх помилок (57,4%), рекомендовано метод «дрібних кроків», техніку «Помідора» та роботу з перфекціонізмом.

Через проблеми із задоволеністю собою (11,1%), життєвими цілями (18,5%) та стосунками (14,8%) доцільні групові програми розвитку самоприйняття, комунікативні тренінги та розвиток автономії.

Аналіз копінг-стратегій: 75,9% – відволікання, 70,4% – спілкування, 53,7% – спорт, лише 18,5% – медитація/релаксація. Доцільне навчання адаптивним копінг-стратегіям (проблемно-орієнтоване подолання, планування), розвиток саморегуляції (майндфулнес, дихальні техніки) та популяризація здорових способів подолання стресу.

Таким чином, подолання невизначеності в кризу двадцяти років потребує комплексного підходу: психологічної допомоги (розвиток толерантності до невизначеності, корекція депресивних проявів, прокрастинації, підвищення психологічного благополуччя) та навичок саморегуляції (адаптивні копінг-стратегії, техніки релаксації, розвиток самоприйняття). Результати можуть бути використані при розробці психокорекційних програм для молоді, яка переживає кризу двадцяти років.

2.3. Методичні рекомендації з сімейного тренінгу

На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток толерантності до невизначеності, формування адаптивних когнітивних установок та зниження емоційної напруги в період кризи двадцяти років. Програма орієнтована на допомогу молоді в подо-

ланні тривожності, невпевненості у майбутньому, внутрішніх суперечностей та труднощів самовизначення.

Програма актуальна для профілактики психологічної дезадаптації, зниження тривожності, емоційного виснаження та депресивних проявів, що виникають через переживання невизначеності. Орієнтована на осіб із кризою самореалізації, сумнівами в можливостях, страхом помилок та невпевненістю в майбутньому.

Розроблений тренінг спрямований на розвиток психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та здатності діяти в умовах невизначеності, сприяючи формуванню адаптивної системи переконань, підвищенню самоприйняття та розвитку внутрішніх ресурсів.

Завдання тренінгу:

1. Сформувати уявлення про кризу двадцяти років (нормативну невизначеність, вибір шляху, пошук ідентичності) та її наслідки (тривога, прокрастинація).
2. Дослідити зв'язок невизначеності з самооцінкою, внутрішнім критиком та перфекціонізмом.
3. Розвинути самоспівчуття як ресурс в умовах невизначеності.
4. Навчити відслідковувати ірраціональні переконання щодо невизначеності («я маю точно знати, ким бути», «невизначеність – катастрофа») та змінювати їх на адаптивні.

Організація групи: 12-15 осіб, добровільна участь, 2 зустрічі по 4 години.

Мета: зниження тривожності, розвиток толерантності до невизначеності, емоційна стабілізація, усвідомлення ресурсів, формування адаптивних стратегій подолання кризи двадцяти років.

Принципи: активність та рівномірне залучення учасників (рольові ігри, дискусії, руханки); поступовість (від усвідомлення до навичок); партнерське спілкування та безпечне середовище (прийняття, повага, підтримка).

Основні принципи відбору: добровільна участь і проінформованість стосовно формату та змісту занять.

Кількість зустрічей: дві зустрічі протягом двох днів поспіль.

Тривалість кожного заняття: 4 години з перервами.

Мета: Сприяння зниженню тривожності, розвитку толерантності до невизначеності, емоційній стабілізації, усвідомленню власних ресурсів та формуванню адаптивних стратегій подолання кризи двадцяти років у молоді..

Таблиця 2.5

Структура тренінгової програми «Соціально-психологічний тренінг подолання кризи двадцяти років»

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи
1.	«Криза 20 років: зустріч із невизначеністю»	Знайомство з феноменом кризи двадцяти років, усвідомлення власних реакцій на невизначеність, зниження тривоги, нормалізація досвіду.	1. Вправа на знайомство «Моя невизначеність зараз». 2. Визначення правил групи (5 хвилин). 3. Виявлення очікувань учасників «Що я хочу змінити у ставленні до невизначеності». 4. Теоретичний блок (криза 20 років, нормативність невизначеності). 5. Вправа на дослідження себе «Карта моїх невизначеностей». 6. Динамічна розминка «Тривога vs Цікавість». 7. Вправа «Мій внутрішній критик в умовах невизначеності». 8. Вправа «Ресурсна зупинка». 9. Вправа на завершення «Лист підтримки собі тут і зараз».
2.	«Ірраціональні установки про невизначеність та мистецтво усвідомленості»	Корекція ірраціональних переконань щодо невизначеності, розвиток толерантності до неї, опанування практик майндфулнес для емоційної	1. Вправа «Поговоримо про день вчорашній» (шеринг досвіду між заняттями). 2. Вправа на дослідження ірраціональних установок про невизначеність та з'ясування очікувань. 3. Теоретичний блок (модель АВС, ти-

		стабілізації та систематизація набутих знань.	пові когнітивні спотворення при невизначеності). 4. Вправа «Водоспад» (метафоричне відпускання контролю). 5. Застосування моделі «АВС» до власних ситуацій невизначеності. 6. Вправа «Сканування тіла» (робота з тілесними проявами тривоги). 7. Вправа «Детектив думок» (відстеження автоматичних думок про майбутнє). 8. Завершальна вправа «Нова внутрішня формула щодо невизначеності». 9. Вправа на рефлексію та підбиття підсумків «ДРІД»
--	--	---	---

В результаті впровадження даної тренінгової програми очікуються наступні результати: засвоєння навичок розрізнення нормативної реакції на невизначеність від її дезадаптивних, несприятливих для особистості проявів; розуміння ірраціональних схем мислення щодо невизначеності, їхніх негативних наслідків та способів переформулювання; зниження інтенсивності внутрішньої самокритики в ситуаціях відсутності чіткого плану; формування навичок самопідтримки та самодопомоги в період кризи двадцяти років; зниження рівня стресу й проявів тривожності завдяки опануванню практик усвідомленості; здатність до адекватної оцінки власних можливостей та практичного застосування технік саморегуляції в умовах невизначеності.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було комплексно досліджено психологічні особливості переживання невизначеності в період кризи двадцяти років, а також проаналізовано вплив цього феномену на виникнення депресивних реакцій у молоді. Здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових уявлень про феномен кризи двадцяти років, природу толерантності/інтолерантності до

невизначеності та копінг-стратегії подолання невизначеності. Проведено емпіричне дослідження, яке дозволило визначити характер переживання невизначеності, рівень депресивних проявів, смисложиттєві орієнтації, схильність до прокрастинації та психологічне благополуччя у досліджуваній вибірці.

Проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення кризи двадцяти років та чинників формування підвищеного рівня тривожності та депресивних проявів у молодих людей. Встановлено, що переживання невизначеності є складним і багатогранним психологічним утворенням, яке охоплює параметри толерантності до невизначеності, емоційних реакцій (тривога, страх, розгубленість, апатія, роздратування) та копінг-стратегій. Розвиток дезадаптивних патернів реагування на невизначеність відбувається під впливом внутрішньоособистісних чинників (перфекціонізм, низьке самоприйняття), мікросоціального (родина, підтримка близьких) та макросоціального (суспільні норми, нестабільність) рівнів. Виокремлюють адаптивні (проблемно-орієнтовані стратегії, пошук підтримки) та дезадаптивні (уникнення, відволікання, прокрастинація) копінг-стратегії подолання невизначеності.

Емпіричне дослідження включало:

розробку авторської анкети для вивчення думки молоді щодо актуальності проблеми переживання невизначеності в період кризи двадцяти років, яка включала опосередковане вивчення депресивних епізодів, пов'язаних із цим періодом; проведення психодіагностики 54 респондентів віком від 17 до 26 років за допомогою методики MSTAT-I, методики психологічного благополуччя К. Ріфф, тесту смисложиттєвих орієнтацій СЖО, шкали депресії Beck Depression Inventory та шкали прокрастинації; аналіз результатів описової статистики вибірки, кількісну та якісну обробку отриманих даних (контент-аналіз відкритих відповідей); розробку рекомендацій щодо напрямків психологічної допомоги та саморегуляції для подолання стану невизначеності.

За результатами анкетування та психодіагностики, переживання невизначеності в період кризи двадцяти років є значуще поширеним у досліджуваній

вибірці та тісно пов'язане з підвищеним рівнем депресивних проявів, зниженим рівнем смисложиттєвих орієнтацій та високою схильністю до прокрастинації. Описова статистика засвідчила, що більшість респондентів демонструють високі показники інтолерантності до невизначеності: лише 29,6% почуваються комфортно в ситуаціях із невідомим результатом, 68,5% мають виражену невпевненість у майбутньому, 63% демонструють тяжкий рівень зниженого настрою, а 27,8% починають виконання завдань в останній момент. Розподіл відповідей за шкалами методик є асиметричним (правостороння асиметрія для тверджень про тривогу, страх помилок, невпевненість), що свідчить про вираженість дезадаптивних патернів у переживанні невизначеності. Водночас вибірка зберігає достатню однорідність за основними соціально-демографічними характеристиками (вік, стать, освітній статус).

Криза двадцяти років є нормативним, але емоційно насиченим етапом із хронічним переживанням невизначеності. Більшість молодих людей мають низьку толерантність до невизначеності, що виявляється у тривожності, зниженому настрої, знеціненні досягнень та фіксації на невдачах. Соціальне порівняння з успішнішими однолітками формує уявлення про неспроможність, провокує румінації та посилює дистрес.

Водночас період кризи двадцяти років містить і ресурсний потенціал. Розвинена саморегуляція, адекватна самооцінка, здатність сприймати невизначеність не як загрозу, а як простір для розвитку, а також наявність підтримуючого соціального оточення здатні пом'якшувати негативні переживання та сприяти конструктивному подоланню кризи. Встановлено, що високий рівень інтолерантності до невизначеності та депресивних проявів тісно пов'язаний саме з дезадаптивними копінг-стратегіями (уникненням, відволіканням, прокрастинацією), тоді як адаптивні стратегії (пошук інформації, планування, соціальна підтримка) виступають протективним фактором.

Таким чином, криза двадцяти років потребує не патологізації, а психологічного супроводу, спрямованого на розвиток толерантності до невизначеності,

формування реалістичних життєвих цілей та навчання адаптивним стратегіям подолання стресу. Розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі переживання невизначеності, дозволяє створювати ефективні програми психологічної допомоги молоді, яка перебуває на цьому складному етапі становлення.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що теоретичні положення, методологічний підхід та розроблені рекомендації щодо напрямків психологічної допомоги та саморегуляції можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів та соціальних працівників для проведення ефективної психопрофілактичної та психокорекційної роботи серед молоді, яка переживає кризу двадцяти років та перебуває в групі ризику щодо розвитку хронічних тривожних та депресивних станів.

Переживання невизначеності в кризу двадцяти років є фактором ризику тривожності та депресії у молоді, підвищуючи схильність до дистресу, румінацій та уникання. Результати відкривають перспективи дослідження зв'язку невизначеності з психологічним благополуччям та актуальність опрацювання негативного самосприйняття, сформованого дезадаптивними патернами реагування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Толерантність до невизначеності та психологічне благополуччя молоді. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 2 (10). С. 117–130. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.10>
2. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Т. 47, № 50. С. 115–130. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
3. Карасені О. В. Анкета «Переживання невизначеності у період кризи двадцяти років». *Переживання невизначеності у період кризи двадцяти років : кваліфікаційна робота бакалавра* / О. В. Карасені. Одеса : НУ «Одеська юридична академія», 2026. Дод. А.

4. Карасені О. В. Переживання невизначеності як чинник розвитку депресивних станів у молодому віці. *Трансформація соціально-політичного та правового життя України у післявоєнний період* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2026.
5. Кудашева Н. М., Джежик О. В. Зв'язок між перфекціонізмом та психічним добробутом. *Психологічні науки*. 2025. (Примітка: Якщо це стаття з конкретного журналу чи збірника конференції, за потреби додайте назву видання, том/номер та сторінки).
6. Курова А. В. Особливості психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. № 20 (65). С. 34–43. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.20\(65\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.20(65).04)
7. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 31–36. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.4/05>
9. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. Arnett J. J. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. 2nd ed. New York : Oxford University Press, 2014. 394 p.
10. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1977. 247 p. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1977-28511-000>
11. Beck A. T., Steer R. A., Brown G. K. *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX : Psychological Corporation, 1996. 38 p. URL: <https://www.pearsonclinical.com.au/en-au/Store/Professional-Assessments/Personality-&-Biopsychosocial/Beck-Depression-Inventory---Second-Edition/p/P100010016>

12. Butzer B., Kuiper N. A. Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*. 2006. Vol. 41, No. 1. P. 167–176. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.017>
13. Carleton R. N., Norton M. A. P. J., Asmundson G. J. G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. Vol. 21, No. 1. P. 105–117. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
14. Choi H. J., Kim E. H. The effect of intolerance of uncertainty on job-seeking anxiety in university students: the sequential mediating roles of social comparison orientation and psychological flexibility. *Journal of the Korean Wellness Society*. 2025. Vol. 20, No. 3. P. 289–295. URL: <http://dl.nanet.go.kr/SearchDetailView.do?sysid=openap&cn=KINX2025178942>
15. Crumbaugh J. C., Maholick L. T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 1964. Vol. 20, No. 2. P. 200–207.
16. David D., Lynn S. J., Ellis A. Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice. New York : Oxford University Press, 2009. 336 p.
17. Erikson E. H. Identity: youth and crisis. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.
18. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140. URL: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
19. Flett G. L., Nepon T., Hewitt P. L., Su C., Yacyshyn C., Moore K., Lahijanian A. The Social Comparison Rumination Scale: Development, Psychometric Properties, and Associations with Perfectionism, Narcissism, Burnout, and Distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2024. URL <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/07342829241238300>
20. Functions of Envy. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2012. Vol. 12, Iss. 3. P. 62–66. ISSN 1819-7671.

21. Hasyim F. F., Setyowibowo H., Purba F. D. Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 1–12. URL: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
22. Heider F. The psychology of interpersonal relations. New York : Wiley, 1958. 322 p.
23. Jones R. G. A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*. 1968. Vol. 29, No. 11. P. 4379. (Doctoral dissertation, Texas Technological College).
24. Jones R. G. The Irrational Beliefs Test. Wichita, KS : Test Systems, 1969.
25. Kelley H. H. Attribution theory in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation* / ed. by D. Levine. Lincoln : University of Nebraska Press, 1967. Vol. 15. P. 192–238.
26. Kılıç C., Kılıç B., Uzun H., Arslan G. Does Intolerance of Uncertainty Influence Social Anxiety Through Rumination? A Mediation Model in Emerging Adults. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 5. P. 687. URL: <https://doi.org/10.3390/bs15050687>
27. Larionow P. How Are Different Perfectionism Traits Related to Mental Health in Students? *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 3. P. 187. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14030187>
28. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
29. Leontiev D. A. Multidimensional assessment of life-purpose orientations: Psychometric properties and structural validation of the Life-Purpose Orientations Test (LPO). *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957782>
30. McLain D. L. Evidence of the properties of an ambiguity tolerance measure: The multiple stimulus types ambiguity tolerance scale (MSTAT–II). *Psychological*

- Reports*. 2009. Vol. 105, No. 3. P. 975–988. URL:
<https://doi.org/10.2466/PR0.105.3.975-988>
31. Moeck E. K., Greenaway K. H., Bianchi V., Gross J. J., Koval P., Kalokerinos E. K. Uncertainty moderates the emotional consequences of reappraisal, social sharing, and rumination in daily life. *Emotion*. 2024. Vol. 24, No. 8. P. 1962–1974. URL: <https://doi.org/10.1037/emo0001407>
 32. Montes E., DeAndrea E. Inspiring or demoralizing? Deservingness perceptions help determine why emerging adults experience positive or negative effects from envy-inducing social media posts. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2024. Vol. 29, No. 4. URL: <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmae006>
 33. Ozer B. U., Demir A., Ferrari F. R. Psychometric properties of the Tuckman Procrastination Scale in a Turkish sample. *Psychological Reports*. 2013. Vol. 113, No. 3. P. 874–884. PMID: 24693816. URL: <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.113x28z1>
 34. Robbins A., Wilner A. Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties. New York : Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2001. 240 p.
 35. Robinson O. Quarter-life Crisis is a common phenomenon across many countries, reveals new global research. *The British Psychological Society*. 2025. URL: <https://www.bps.org.uk/news/quarter-life-crisis-common-phenomenon-across-many-countries-reveals-new-global-research>
 36. 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. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
 37. Schweizer S., Gotlib I. H., Blakemore S. J. The role of affective control in emotion regulation during adolescence and young adulthood. *Emotion*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 45–51. URL: <https://doi.org/10.1037/emo0000632>
 38. Sehgal S. Perfectionism, Self Compassion, Fear of Negative Evaluation and Dispositional Envy among Performing Artists. *International Journal of Indian*

- Psychology*. 2021. Vol. 9, No. 3. P. 2287–2294. URL: <https://doi.org/10.25215/0903.218>
39. Tajfel H., Turner J. C. An integrative theory of intergroup conflict. *The social psychology of intergroup relations* / ed. by W. G. Austin, S. Worchel. Monterey, CA : Brooks/Cole, 1979. P. 33–47.
40. Van de Ven N., Zeelenberg M., Pieters R. Leveling Up and Down: The Experiences of Benign and Malicious Envy. *Emotion*. 2009. Vol. 9, No. 3. P. 419–429. URL: <https://doi.org/10.1037/a0015669>
41. Yang Q., Qiu X., Wang Y., Lv M. The anxiety spiral: Reciprocal reinforcement between uncertainty intolerance and social comparison on social networking sites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2025. Vol. 19, No. 3. URL: <https://doi.org/10.5817/CP2025-3-3>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Переживання невизначеності у період кризи двадцяти років»

Шановний(а) респонденте!

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому переживанню невизначеності у період життєвої кризи молодого віку.

Анкетування є анонімним, отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді в наукових цілях.

Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть варіанти відповідей, які найбільше відповідають Вашим відчуттям і досвіду.

Дякуємо за участь!

Електронна адреса*

1. Ваш вік*

Ваш вік

- ☐ 17–20
- ☐ 21–23

- 24–25
- 25–26

2. Стаття*

- Жіноча
- Чоловіча
- Інше

3. Ваш статус

- студент
- працюю
- поєдную навчання і роботу
- не навчаюсь
- інше

Блок 2. Переживання життєвої невизначеності

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому стану.

1. Я часто відчуваю невпевненість щодо свого майбутнього. *

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

2. Мені складно приймати важливі життєві рішення. *

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Я хвилююся, що можу зробити неправильний вибір у житті. *

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Іноді я відчуваю, що не розумію, у якому напрямку рухатися далі. *

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Незначність використання у моєму випадку. *

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Я переживаю через щоденний план на майбутнє. *

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Мені важливо адаптуватися до швидких змін у житті. *

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Я часто зустрічаюся з іншими людьми і наголошую на невдоволенні собою. *

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Блок 3. Емоційні реакції

Оберіть варіанти, які найбільше відповідають Вашому стану:

(ви можете вказати декілька варіантів)

Які емоції Ви найчастіше відчуваєте у період життєвої невизначеності?*

- тривогу
- страх
- розгубленість
- апатію
- роздратування
- мотивацію до змін
- інше

Блок 4. Копінг-стратегії

(ви можете вказати декілька варіантів)

Як Ви зазвичай реагуєте на ситуації невизначеності?*

- ☐ намагаюся знайти інформацію і прийняти рішення
- ☐ відкладаю вирішення проблеми
- ☐ звертаюся за підтримкою до близьких
- ☐ намагаюся відволіктися
- ☐ аналізую ситуацію та планую подальші дії

Блок 5. Емоційні та поведінкові реакції на невизначеність

Description (optional)

Як часто ви відчуваєте невпевненість щодо свого майбутнього? *

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

2. Наскільки вам важко приймати рішення у період невизначеності? *

а) Завжди

- ☐ б) Часто
- ☐ с) Іноді
- ☐ d) Рідко
- ☐ e) Ніколи

Які емоції у вас найчастіше виникають при невизначеності?

(ви можете вказати декілька варіантів) *

- ☐ Тривога
- ☐ Страх
- ☐ Роздратування
- ☐ Смуток

Чи змінюється ваше фізичне самопочуття під час стресових періодів невизначеності? *

- ☐ Так, значно
- ☐ Так, помірно
- ☐ Легко відчуваю зміни
- ☐ Майже не відчуваю
- ☐ Ні

Як ви зазвичай реагуєте на невизначеність?

(ви можете вказати декілька варіантів) *

- ☐ Шукаю інформацію, щоб зрозуміти ситуацію
- ☐ Відкладаю рішення на потім
- ☐ Втрачаю мотивацію
- ☐ Дію спонтанно

Чи відчуваєте ви внутрішнє напруження, коли плануєте своє майбутнє? *

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Які думки переважають у вас під час переживання невизначеності?

(ви можете вказати декілька варіантів)*

- ☐ «Я не впораюся»
- ☐ «Що буде далі?»
- ☐ «Можливо, все обійдеться»
- ☐ «Потрібно спробувати»

Чи відчуваєте ви підтримку з боку родини або друзів у період невизначеності? *

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Як ви ставитеся до планування свого життя на рік вперед? *

а) Дуже важливо

- ☐ б) Досить важливо
- ☐ с) Не дуже важливо
- ☐ d) Не планую зовсім

Чи використовуєте ви якісь способи, щоб справлятися з невизначеністю?

(ви можете вказати декілька варіантів) *

- ☐ Медитація / релаксація
- ☐ Спорт / фізична активність
- ☐ Спілкування з друзями / родиною
- ☐ Відволікання (серіали, соцмережі)

Наскільки часто ви відчуваєте страх перед майбутнім? *

- ☐ Постійно
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Чи виникає у вас бажання ухилятися від відповідальності під час кризи двадцяти років? *

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Чи впливає невизначеність на ваші взаємини з іншими людьми? *

- ☐ Дуже сильно
- ☐ Середньо
- ☐ Трохи
- ☐ Практично не впливає
- ☐ Ні

Чи помічаєте ви зміни у власній мотивації під час кризи? *

- ☐ Значне зниження
- ☐ Помірне зниження
- ☐ Легкі коливання
- ☐ Немає змін
- ☐ Підвищення мотивації

Як ви ставитеся до невдач і помилок у цей період? *

- ☐ Дуже важко сприймаю
- ☐ Досить важко
- ☐ Ставлюся спокійно
- ☐ Не хвилює

Чи відчуваєте ви потребу в постійному контролі ситуації? *

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Чи змінюється ваша поведінка під

впливом стресу та невизначеності? *

а) Так, суттєво

- ☐ б) Так, помірно
- ☐ c) Легко помітно
- ☐ d) Майже не змінююся
- ☐ e) Ні

Чи відчуваєте ви, що ситуація неконтрольована? *

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Які стратегії допомагають вам зменшити тривогу?

(ви можете вказати декілька варіантів) *

- ☐ Планування та організація
- ☐ Підтримка близьких
- ☐ Самостійна робота над емоціями
- ☐ Відволікання від проблем

Чи відчуваєте ви позитивні аспекти невизначеності (наприклад, нові можливості)? *

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Додаток Б

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scale)

Методика спрямована на оцінювання рівня психологічного благополуччя особистості.

Основні компоненти:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| - Самоприйняття | - Управління середовищем |
| - Позитивні стосунки з іншими | - Наявність життєвих цілей |
| - Автономія | - Особистісний розвиток |

Я задоволений тим, якою людиною став. *

- ☐ а) абсолютно не згоден
- ☐ б) не згоден
- ☐ c) скоріше не згоден
- ☐ d) скоріше згоден
- ☐ e) згоден
- ☐ f) абсолютно згоден

2. У мене є чітке відчуття мети у житті. *

- а) абсолютно не згоден
- ☐ б) не згоден
- ☐ c) скоріше не згоден
- ☐ d) скоріше згоден

- е) згоден
 - ф) абсолютно згоден
3. Я здатний самостійно приймати важливі рішення.*
- а) абсолютно не згоден
 - б) не згоден
 - с) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - е) згоден
 - ф) абсолютно згоден
- Я відчуваю, що постійно розвиваюся як особистість. *
- а) абсолютно не згоден
 - б) не згоден
 - с) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - е) згоден
 - ф) абсолютно згоден
- Я маю теплі та довірливі стосунки з людьми. *
- а) абсолютно не згоден
 - б) не згоден
 - с) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - е) згоден
 - ф) абсолютно згоден
- Я можу ефективно організовувати своє життя. *
- а) абсолютно не згоден
 - б) не згоден
 - с) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - е) згоден
 - ф) абсолютно згоден

Додаток В

Методика MSTAT-I Шкала толерантності до невизначеності

(Автор: D. McLain)

Гарантуємо анонімність та конфіденційність отриманих даних. Будемо дуже вдячні за приділений час!

Мета методики:

Дослідження індивідуального рівня толерантності до невизначених, складних або неоднозначних ситуацій.

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашим відчуттям.

Шкала відповідей:

1 — повністю не згоден

2 — не згоден

3 — важко відповісти

4 — згоден

5 — повністю згоден

Оцініть, будь ласка, наскільки кожне твердження було характерним для ваших батьків у період вашого дорослішання. Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Я почуваюся комфортно в ситуаціях, коли результат невідомий. *

- ☐ 1 — повністю не згоден
- ☐ 2 — не згоден
- ☐ 3 — важко відповісти
- ☐ 4 — згоден
- ☐ 5 — повністю згоден

Мене дратують ситуації, у яких немає чітких правил. *

- ☐ 1 — повністю не згоден
- ☐ 2 — не згоден
- ☐ 3 — важко відповісти
- ☐ 4 — згоден
- ☐ 5 — повністю згоден

Я легко адаптуюся до нових обставин. *

- ☐ 1 — повністю не згоден
- ☐ 2 — не згоден
- ☐ 3 — важко відповісти
- ☐ 4 — згоден
- ☐ 5 — повністю згоден

Я відчуваю дискомфорт, коли не можу

Я сприймаю зміни як можливість для розвитку.

- ☐ 1 — повністю не згоден
- ☐ 2 — не згоден
- ☐ 3 — важко відповісти
- ☐ 4 — згоден
- ☐ 5 — повністю згоден

передбачити результат подій. *

- ☐ 1 — повністю не згоден
- ☐ 2 — не згоден
- ☐ 3 — важко відповісти
- ☐ 4 — згоден
- ☐ 5 — повністю згоден

Мені подобається вирішувати складні та неоднозначні проблеми. *

- ☐ 1 — повністю не згоден
- ☐ 2 — не згоден
- ☐ 3 — важко відповісти
- ☐ 4 — згоден
- ☐ 5 — повністю згоден

Невизначені ситуації викликають у мене сильну тривогу. *

- ☐ 1 — повністю не згоден
- ☐ 2 — не згоден
- ☐ 3 — важко відповісти
- ☐ 4 — згоден
- ☐ 5 — повністю згоден

Додаток Г

Шкала депресії Beck Depression Inventory (BDI-II)

Інструкція. Перед Вами опитувальник, що містить різні твердження, і бланк, на якому передбачено 4 варіанти відповідей. Ваше завдання погодитися або не погодитися з кожним із тверджень, вибрати той варіант відповіді, котрий найбільш Вам підходить, і хрестиком позначити його в бланку для відповідей. Відповідаючи, перевіряйте, щоб номер твердження співпадав з тим же номером у бланку для відповідей. Дуже важливо, щоб Ваші відповіді були відвертими. Конфіденційність даних гарантується. Дякуємо за участь у дослідженні!

Виявляє:

- апатію
- втрату сенсу
- емоційне виснаження

Настрій *

- ☐ 0 — Я не відчуваю пригніченості
- ☐ 1 — Іноді мені сумно
- ☐ 2 — Мені постійно сумно
- ☐ 3 — Я настільки нещасний(а), що не можу цього витримати

Втрата інтересу (апатія) *

- ☐ 0 — Я не втратив(ла) інтерес до людей або занять
- ☐ 1 — Мій інтерес зменшився
- ☐ 2 — Мені важко чимось зацікавитися
- ☐ 3 — Я повністю втратив(ла) інтерес до всього

Відчуття неуспішності / втрата сенсу *

- 0 — Я не відчуваю себе невдахою
- 1 — Іноді думаю, що міг(могла) досягти більшого
- 2 — Я відчуваю себе невдахою
- 3 — Я вважаю себе повним(ою) невдахою

Втома (емоційне виснаження) *

- 0 — Я не відчуваю втоми
- 1 — Я швидше втомлююся, ніж раніше
- 2 — Через втому мені важко

щось робити

- 3 — Я надто втомлений(а), щоб щось робити

Втрата задоволення *

- 0 — Я отримую задоволення від життя, як і раніше
- 1 — Я отримую менше задоволення, ніж раніше
- 2 — Майже ніщо не приносить мені радості
- 3 — Ніщо не приносить мені задоволення

Обробка результатів: «Так» – 4 бали; «Мабуть, так» – 3 бали; «Мабуть, ні» – 2 бали; «Ні» – 1 бал. Максимальне значення – 80 балів, мінімальне – 20 балів.

Ключ до методики наданий у оригінальному посібнику Ч. Спілбергера [41].

Інтерпретація шкал надана у тому самому джерелі (оригінальний Manual STAI). Короткий варіант інтерпретації :

20–35 балів – низький рівень тривожності

36–55 балів – помірний рівень

56–80 балів – високий рівень

Додаток Д

Тест смисложиттєвих орієнтацій (Леонтьєв, адаптація тесту Purpose-in-Life) Description (optional)

1. Моє життя має чітку мету і напрямок *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

2. Я розумію, заради чого живу *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)

- 7 — повністю згоден(на)

3. У мене є цілі, які надають сенс моєму життю *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

4. Моє життя здається мені змістовним *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти

- 5 — скоріше згоден(на)
 - 6 — згоден(на)
 - 7 — повністю згоден(на)
5. Я відчуваю, що моє життя має цінність *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Те, що я роблю щодня, має сенс *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Я здатний(а) сам(а) приймати важливі рішення *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Моє життя залежить від мене *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Я можу впливати на події у своєму житті *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Моє життя піддається контролю *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)

- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Я відчуваю, що можу керувати своїм майбутнім *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Обставини не заважають мені реалізовувати свої плани *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Я задоволений(а) тим, як склалося моє життя *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Я вважаю, що прожив(ла) життя марно *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Озираючись назад, я відчуваю задоволення від прожитого *

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — важко відповісти
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — повністю згоден(на)

Додаток Е

Шкала прокрастинації (Lay / Tuckman Procrastination Scale)

Показує:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| - уникання рішень | значеності |
| - відкладання через страх неви- | |
| 1. Я часто відкладаю виконання важли- | ○ 2 — скоріше не про мене |
| вих справ * | ○ 3 — частково про мене |
| ○ 1 — зовсім не про мене | ○ 4 — скоріше про мене |
| ○ 2 — скоріше не про мене | ○ 5 — повністю про мене |
| ○ 3 — частково про мене | 4. Я відкладаю прийняття важливих рі- |
| ○ 4 — скоріше про мене | шень * |
| ○ 5 — повністю про мене | ○ 1 — зовсім не про мене |
| 2. Я починаю виконувати завдання в | ○ 2 — скоріше не про мене |
| останній момент * | ○ 3 — частково про мене |
| ○ 1 — зовсім не про мене | ○ 4 — скоріше про мене |
| ○ 2 — скоріше не про мене | ○ 5 — повністю про мене |
| ○ 3 — частково про мене | 5. Я часто відволікаюся замість викона- |
| ○ 4 — скоріше про мене | ння завдань * |
| ○ 5 — повністю про мене | ○ 1 — зовсім не про мене |
| 3. Мені важко змусити себе розпочати | ○ 2 — скоріше не про мене |
| роботу* | ○ 3 — частково про мене |
| ○ 1 — зовсім не про мене | ○ 4 — скоріше про мене |

- 5 — повністю про мене
- 6. Я відкладаю справи, навіть якщо знаю, що це створить проблеми *
- 1 — зовсім не про мене
- 2 — скоріше не про мене
- 3 — частково про мене
- 4 — скоріше про мене
- 5 — повністю про мене
- 7. Я довго збираюся з думками перед початком роботи *
- 1 — зовсім не про мене
- 2 — скоріше не про мене
- 3 — частково про мене
- 4 — скоріше про мене
- 5 — повністю про мене
- 8. Я часто не вкладаюся у встановлені терміни *
- 1 — зовсім не про мене
- 2 — скоріше не про мене
- 3 — частково про мене
- 4 — скоріше про мене
- 5 — повністю про мене
- 8. Я уникаю складних або неприємних завдань *
- 1 — зовсім не про мене
- 2 — скоріше не про мене
- 3 — частково про мене
- 4 — скоріше про мене
- 5 — повністю про мене
- 9. Я відкладаю справи, навіть коли маю достатньо часу *
- 1 — зовсім не про мене
- 2 — скоріше не про мене
- 3 — частково про мене
- 4 — скоріше про мене
- 5 — повністю про мене

Додаток Ж

Авторська тренінгова програма «Трансформація перфекціоністських установок»

Мета: зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності молодих людей шляхом корекції деструктивних когнітивних установок, винесених із дитячого досвіду авторитарного сімейного виховання, та формування навичок емоційної саморегуляції і самопідтримки.

- **Рефлексія дитячого досвіду:** Сприяти усвідомленню зв'язку між поточним рівнем тривожності та деструктивними виховними патернами батьків (гіперконтролем, критикою, дефіцитом підтримки) [4].
- **Трансформація когнітивних установок:** Забезпечити деконструкцію ірраціональних переконань та ригідних схем мислення, сформованих під впливом авторитарного стилю виховання [15].
- **Розвиток саморегуляції:** Ознайомити учасників із практичними техніками зниження ситуативної тривожності та купірування її соматичних проявів [2].

- **Стабілізація самооцінки:** Сформувати самопідтримуюче ставлення до власного «Я», знизити рівень міжособистісної вразливості та залежності від зовнішнього оцінювання [19].
- **Оптимізація копінг-поведінки:** Сприяти освоєнню конструктивних, гнучких стратегій подолання стресу замість звичного тривожного уникання [6].
- **Тривалість програми:** 2 дні по 4 години (з перервами).
- **Цільова група:** 12–15 осіб (молодь із вираженою емоційною лабільністю та схильністю до тривожних станів).

ДЕНЬ 1.

Тема: «Усвідомлення: дитячий досвід і моя тривожність сьогодні»

Тривалість: 4 години (240 хвилин).

1. Вправа на знайомство «Коло тривожності»

Мета: познайомитися, зав'язати контакти, знизити первинну напругу в групі, здійснити первинну вербалізацію тривожних станів.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід роботи: Учасники розподіляються на пари. Вони малюють на папері контур символічного «щита» або руки партнера й заповнюють його відповідями на запитання інтерв'ю: ім'я, сфера діяльності, головне джерело повсякденного стресу, та ситуація, у якій людина відчуває себе найбільш тривожно. Кожен представляє групі свого партнера за допомогою цього аркуша.

Питання-підказки: «Як саме твоє тіло сигналізує про тривогу?», «Що допомагає тобі відчувати безпеку в новому колі людей?» [2, 3].

2. Визначення правил групи

Тривалість: 5 хвилин.

Хід роботи: Спільно з групою затверджуються правила: конфіденційність, правило «тут і тепер», «Я-висловлювання», повага до кордонів, право сказати «стоп» [9].

3. Виявлення очікувань «Мої очікування від тренінгу»

Мета: обмін інформацією, вербалізація запитів учасників та встановлення зв'язку з темою батьківського впливу.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: Тренер готує картки, на яких написані поняття, що стосуються теми (наприклад: *Контроль, Захист, Оцінка, Очікування батьків, Самостійність, Спокій*). Учасники підходять до столу, обирають картку, яка найбільше відгукується, озвучують свої асоціації

та наклеюють стікери зі своїми реальними очікуваннями від тренінгу навколо відповідних слів [7, 11].

4. Теоретичний блок «Як виховання формує тривожність»

Мета: психоедукація учасників, розкриття механізмів впливу батьківського гіперконтролю та емоційного відчуження на емоційну сферу дорослої людини.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст інформаційного повідомлення: Тренер пояснює поняття ситуативної та особистісної тривожності за Ч. Спілбергером [основне дипломне джерело № 41, 42]. Розкривається деструктивний вплив авторитарного тиску, емоційного відторгнення та гіперпротекції батьків [основне дипломне джерело № 3] та через когнітивні призми перфекціонізму [5, 13]. Пояснюється, як дитина, намагаючись заслужити любов контролюючих батьків, інтегрує їхній критичний голос у свою психіку. Окреслюються етапи тренінгової трансформації: від усвідомлення батьківських директив до побудови автономної самопідтримки [3, 10].

Обговорення та відповіді на питання: 10 хвилин.

ПЕРЕРВА — 15 хвилин.

5. Вправа «Мій portrait у дзеркалі батьківських настанов»

Мета: ідентифікувати інтрапсихічні когнітивні схеми (настанови), винесені з батьківської родини, та дослідити їхній зв'язок із поточною самооцінкою.

Тривалість: 40 хвилин.

Хід роботи: Тренер пропонує учасникам розділити аркуш паперу вертикально на три колонки. У першій колонці необхідно записати 5–7 головних вимог, критичних зауважень або фраз-директив, які вони часто чули в дитинстві від батьків (наприклад: «Ти маєш бути найкращим», «Не виділяйся», «Ти нічого не вмієш без нас»). У другій колонці навпроти кожної фрази учасники записують якість або страх, який ця фраза сформувала в них зараз (наприклад: страх помилки, хронічна тривога, невпевненість). У третій колонці учасники самостійно або за допомогою тренера виписують повторювані патерни поведінки, спричинені цими настановами, у порядку їх деструктивного впливу [4, 17].

6. Динамічна розминка «Контроль vs Підтримка»

Мета: проілюструвати на тілесному та поведінковому рівнях різницю між авторитарним тиском і безпечним середовищем, активізувати групову динаміку.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: легкі пластикові або тенісні м'ячі.

Хід роботи:

Раунд 1 — «Гіперконтроль»: Учасники стають у коло і передають м'яч один одному. Умова: тренер постійно вголос критикує групу, прискорює темп, вводить жорсткі обмеження (не дивитися на сусіда, тримати спину ідеально рівно). Якщо м'яч падає — група карається штрафним завданням. Це моделює батьківський авторитарний пресинг.

Раунд 2 — «Емпатична підтримка»: М'яч передається у вільному, комфортному темпі. Якщо він падає, група хором каже слова підтримки: «Все гаразд, ми разом, продовжуємо». Це ілюструє атмосферу прийняття [3, 12].

7. Вправа «Лист батькам (який я не надішлю)»

Мета: емоційне відреагування (катарсис) накопичених образ, страхів та претензій до батьківських фігур, прийняття реальних обмежень минулого досвіду.

Тривалість: 35 хвилин.

Хід роботи: Тренер створює безпечну атмосферу (вмикається тиха інструментальна музика) і пропонує учасникам написати листа своїм батькам (або одному з них). У листі дозволяється висловити абсолютно всі почуття без цензури: образу за гіперконтроль, біль від критики, страх не виправдати очікувань, а також те, чого дитині тоді найбільше бракувало. Листи залишаються в учасників, вони не зачитуються вголос повністю. Бажаючі діляться емоційними враженнями від процесу написання під час шерингу [4, 8].

8. Вправа на рефлексію «Що я забираю з собою. Турботлива частина»

Мета: інтеграція досвіду першого дня, виокремлення внутрішньої фігури підтримки, закріплення позитивних змін.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи: Кожен учасник по колу завершує дві фрази: «Сьогодні я усвідомив/ла, що моя тривожність — це...» та «Я забираю з собою у свою турботливу частину таку думку про себе:...» [2, 12].

ДЕНЬ 2.

Тема: «Трансформація: нові стратегії мислення та саморегуляції»

Тривалість: 4 години (240 хвилин).

1. Вправа «Мій настрій сьогодні»

Мета: актуалізація емоційного стану учасників після першого дня тренінгу, налаштування на роботу.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід роботи: Учасники сидять у колі. Кожен по черзі описує свій поточний стан через метافору (наприклад: «Я сьогодні як море після шторму» або «Я як птах, якого випустили з клі-

тки»). Обговорюється, які інсайти виникли вдома між сесіями та як змінилося сприйняття власної тривоги [12].

2. Вправа «Аналіз тривожних думок за моделлю ABC»

Мета: навчити учасників виявляти когнітивні тригери тривожності та аналізувати автоматичні думки, сформовані батьківським вихованням.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід роботи: Учасникам пропонується інтерактивна дошка або фліпчарт із розділеними трьома секціями. Кожен учасник згадує типову ситуацію, яка викликає в нього гостру тривогу зараз, і розкладає її за схемою:

A (Activating Event) — Подія (наприклад: Керівник викликав у кабінет).

B (Beliefs) — Автоматична думка, що йде з дитинства (наприклад: «Я знову помилився, мене зараз покарають/звільнять»).

C (Consequences) — Емоційні та соматичні наслідки (паніка, тремтіння рук, бажання втекти) [14]. Учасники наклеюють свої стікери у відповідні колонки для наочного аналізу всією групою.

3. Теоретичний блок «Звідки беруться ірраціональні установки»

Мета: сформувати уявлення про когнітивні викривлення (катастрофізація, належність, надгенералізація) як наслідок авторитарного виховання.

Тривалість: 20 хвилин.

Зміст інформаційного повідомлення: Тренер детально розкриває, як вимоги контролюючих батьків перетворюються на жорсткі внутрішні ірраціональні установки («Я мушу бути бездоганим», «Світ небезпечний, треба все контролювати»). Наголошується на тому, що тривога — це не риса характеру, а звичка мислити певним чином. Дається теоретичне обґрунтування технік саморегуляції та раціонального переформулювання думок [14, 18].

4. Вправа «Суд над внутрішнім критиком»

Мета: деконструкція та реструктуризація внутрішнього критикуючого голосу батьків, зниження залежності від зовнішнього оцінювання.

Тривалість: 40 хвилин.

Хід роботи: Група ділиться на 3 підгрупи: «Обвинувачення», «Захист» та «Присяжні». На «лаву підсудних» виноситься типова когнітивна установка авторитарної родини, наприклад: *«Якщо я зроблю помилку — я нікчема»*.

«Обвинувачення» доводить деструктивність цієї думки, показуючи, скільки тривоги й соматичних розладів вона приносить.

«Захист» намагається знайти її первинну позитивну функцію (наприклад, батьки так намагалися захистити дитину від невдач).

«Присяжні» виносять вердикт — видозмінену, адаптивну раціональну заміну (наприклад: *«Помилки — це нормальна частина навчання, вони не визначають мою цінність»*) [17, 19].

ПЕРЕРВА — 15 хвилин.

5. Техніка саморегуляції «Квадрат дихання»

Мета: навчання практичним навичкам швидкого купірування гострої ситуативної тривожності на соматичному рівні.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи: Тренер демонструє схему дихання по квадрату. Група спільно під рахунок тренера виконує техніку протягом 5 хвилин. Після цього обговорюється, як змінюється рівень м'язової напруги та загальний стан спокою [1, 2].

6. Вправа «Мої сильні сторони: погляд збоку»

Мета: стабілізація самооцінки через отримання позитивного емпатичного зворотного зв'язку від учасників групи.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід роботи: Кожен учасник прикріплює собі на спину аркуш паперу. Усі вільно рухаються по кімнаті й пишуть один одному на спинах реальні позитивні якості, які вони помітили в цій людині протягом двох днів тренінгу. Потім учасники знімають аркуші та зачитують їх. Це моделює новий досвід отримання безумовного прийняття замість батьківської критики [2, 9].

7. Практика самопідтримки «Лист собі від люблячої людини»

Мета: інтеграція навички самоспівчуття, формування стійкої внутрішньої фігури підтримки.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід роботи: Учасникам пропонується написати короткий лист самому собі, але від імені фігури, яка любить їх без жодних умов, приймає з усіма тривогами. У листі мають бути слова підтримки, які учаснику так хотілося почути в дитинстві від авторитарних батьків. Лист запечатується в конверт і забирається додому як особистісний ресурсний якір [16].

8. Вправа «Моє нове правило на щодень»

Мета: закріплення адаптивних копінг-стратегій поведінки у повсякденному житті.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи: Кожен учасник на окремій яскравій картці формулює своє нове, гнучке життєве правило, яке замінить стару тривожну установку. Наприклад: *«Я маю право говорити "ні" без почуття провини»* або *«Я дозволяю собі відпочивати»*. Картки озвучуються в колі [6, 18].

9. Завершальна рефлексія «Мої ресурси та зони зростання» (Метод «ДРІД»)

Мета: підбиття підсумків тренінгової програми, структурування отриманого досвіду та вихід із групової взаємодії.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід роботи: Учасники аналізують два дні роботи за чотирма компонентами методу «ДРІД» (Дії — що робили; Рефлексія — які відчуття; Інформація — які висновки зробили; Дії в майбутньому — як застосуємо техніки для зниження тривожності) [10, 12].