

Результати підтверджуються європейськими та українськими дослідженнями щодо позитивного впливу природних ландшафтів на емоції людини та низький показник появи стресових відчуттів.

Висновок. Створення безпечних і стабільних умов для життя, зниження рівня тривожності та сприяння психічному благополуччю засобами ландшафтної терапії є одним з перспективних напрямків надання психологічної підтримки та реабілітації громадян, особливо військовослужбовців.

Література:

1. Гаврилюк Л., Кириленко Н. Вплив урбанізації на психологічний стан населення. Актуальні проблеми психології та педагогіки : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 2019. С. 136–139.

2. Гладух О., Шевчук О. Вплив урбанізованого середовища на психоемоційний стан мешканців міст. *Молодий вчений*. 2018. № 11(61). С. 234–237.

3. Качан О. Урбанізація та психічне здоров'я людини: проблеми та перспективи. *Медична психологія*. 2018. № 5(16). С. 50–54.

Громова Г. М.

ПЕРЕШКОДИ НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У РОЗУМІННІ УКРАЇНЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) це комплекс дій, звичок людини, які скеровані на підтримку та/або покращення власного здоров'я. Проблема побудови та дотримання ЗСЖ – це мережа взаємопов'язаних чинників, якими є індивідуальні особливості здоров'я та розуміння ЗСЖ людиною, інформованість людини щодо факторів, які сприяють або заважають підтримувати здоров'я, доступність до сервісів здоров'я, координувана співпраця між різними секторами установ охорони здоров'я і т.і [1].

Війна додала ускладнень на шляху до ЗСЖ в першу чергу руйнуванням сталого, складеного способу життя, перериванням звичних ритмів, знищенням розкладів, перешкодами у дотриманні звичок. На непередбачувані обставини життя люди реагують по-різному. Однією з характеристик, яка описує схильність людини сприймати невизначеність як загрозу та реагувати реактивно на неї, є толерантність/інтолерантність до невизначеності (ТН/ІТН). Висока ТН дозволяє спокійно витримувати тривалі періоди незнання або непередбачуваності, при низькому рівні ТН людина реагує підвищеною тривогою, стресовими реакціями, розгубленістю на непрогнозовані обставини. Логічно припустити, що індивідуальна специфіка самопочуття в умовах нестабільності впливатиме на сприйняття перешкод на шляху до ЗСЖ.

Метою нашого дослідження було вивчення ставлення українців до ЗСЖ в часи війни, виявлення чинників, що ускладнюють або полегшують дотримання ЗСЖ, складання переліку розповсюджених практик, що допомагають зберегти здоров'я та відновити емоційний та фізичний стан. В даних тезах представлено частину результатів дослідження, проведеного відділом соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології у 2023 році.

У період з серпня 2023 по січень 2024 було зібрано дані 6077 респондентів. Після виявлення некоректно заповнених анкет, залишилося 6042 відповіді. Опитування складалося з переліку питань щодо можливих чинників, які сприяють або заважають підтримці здорового способу життя. Для визначення рівня толерантності до невизначеності респонденти заповнили тест «Шкала інтолерантності до невизначеності», коротка версія Н. Карлетона [2]. Альфа-Кронбаха за тестом склав $\alpha=0,88$. Середній вік респондентів 38 років ($M=37,9$, $SD=9,27$), статевий розподіл: жінок 39,7%, чоловіків 60,2%.

На питання «Що заважає Вам дотримуватися здорового способу життя?» відповіді у загальній вибірці розподілилися наступним чином. Найчастіше згадувалися нестача матеріальних ресурсів (46,9%) та несприятливий емоційний стан (26%), на третьому місці – несприятливі навколишні умови (24,8%). Зі значним відривом далі українці обирали такі причини, що заважають дотримуватися ЗСЖ, як непослідовність фахівців у сфері здоров'я (11,5%) та сталі психологічні особливості (12,2%).

Але розподіл відповідей у респондентів з різним рівнем толерування невизначеності доволі помітно відрізняється (рис. 1).

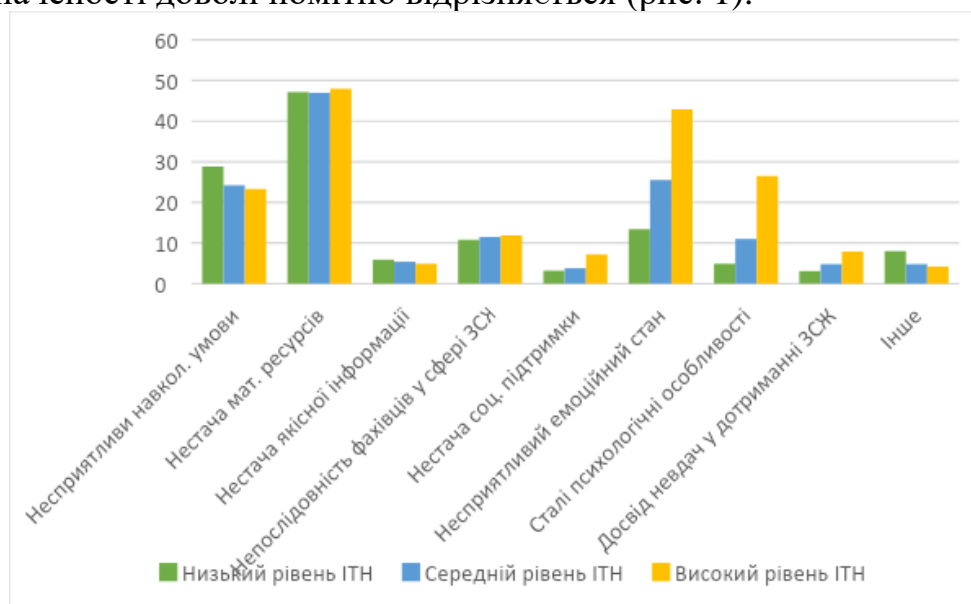


Рис. 1. Частотність згадування (%) перешкод на шляху до ЗСЖ у відповідях респондентів з різним рівнем інтолерантності до невизначеності

На статистично значущому рівні відповіді респондентів з різним рівнем інтолерантності до невизначеності відрізняються по наступних питаннях: несприятливі навколишні умови ($\chi^2=9,6$; $p<0,01$), нестача

соціальної підтримки ($\chi^2=23,3$; $p<0,001$), несприятливий емоційний стан ($\chi^2=203,3$; $p<0,001$), сталі психологічні особливості ($\chi^2=215,3$; $p<0,001$), досвід невдач у дотриманні ЗСЖ ($\chi^2=23,1$; $p<0,001$). У той час, як у двох найчастіших відповідях (навколишньому середовищі та матеріальним обставинах) немає значущої відмінності у відповідях між учасниками з різних підгруп. Респонденти з високою ІТН (тобто, ті, хто важко витримує несподіванки та непередбачуваність) значущо більш чутливі до наявності соціальної підтримки, і частіше відмічають власний емоційний стан та психологічні особливості як чинники, що мають значення для підтримки здорового способу життя, є перешкодами на шляху дотримання ЗСЖ. Також, респонденти з низькою толерантністю до невизначеності важче приймають досвід минулих невдач і вдвічі частіше вказують на це, як на чинник, який заважає дотримуватись ЗСЖ.

У результаті порівняльного аналізу відповідей українців на питання про чинники, що заважають вести ЗСЖ, можна відзначити, що для респондентів з різним рівнем інтолерантності до невизначеності варто вибудовувати різні стратегії та мішені промоції здорового способу життя та засоби підтримки на шляху дотримання і формування корисних звичок.

Література:

1. World Health Organization (2022). Health Promotion. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1 (in English).
2. Громова Г.М. (2021) Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47(50), 115-130. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)

Грузинова К. М.

ІРРАЦІОНАЛЬНІ УСТАНОВКИ ЯК ЧИННИК БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Визначення чинників благополуччя особистості є актуальною проблемою цілого спектру психологічних науково-прикладних досліджень. Окрім виявлення ряду факторів, які можуть підтримувати високий рівень благополуччя або навіть сприяти покращенню психологічного здоров'я, важливим аспектом цього напрямку досліджень є розкриття можливих бар'єрів збереження оптимального рівня задоволеності життям, які негативним чином впливають на позитивне функціонування особистості.

В даній роботі ми висуваємо припущення про ймовірну роль ірраціональних установок в якості своєрідної «перепони», яка, з одного боку, перешкоджає формуванню позитивного світоставлення та самоставлення, а також може блокувати переживання психологічного благополуччя.

Означена проблематика висвітлена в ряді сучасних досліджень. Зокрема, в результатах дослідження В. Коширець та К. Шкарлатюк