

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Емоційне благополуччя особистості в умовах невизначеності: стратегії
адаптації та підтримки

Студентки 2 курсу групи ЗПС-62 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Латунової Ксенії Борисівни
Керівник: д. біол. н., проф. ЗВО кафедри
психологічного консультування і психотерапії
Перелигіна Л.А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ....	6
1.1. Поняття емоцій та їх класифікація.....	6
1.2. Науково-теоретичні положення емоційного благополуччя особистості.....	12
1.3. Концептуальні засади невизначеності як фактору, що впливає на емоційне благополуччя.....	18
1.4. Адаптаційні механізми та стратегії підтримки емоційного благополуччя в умовах невизначеності.....	22
Висновки до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	28
2.1. Мета та завдання дослідження.....	28
2.2. Соціально-демографічний аналіз вибірки.....	29
2.3. Процедура проведення дослідження.....	35
Висновки до розділу II.....	37
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	39
3.1. Особливості показників емоційного благополуччя у респондентів в залежності від зміни місця постійного проживання.....	39
3.2. Дослідження показників емоційного благополуччя у респондентів з різним рівнем інтолерантності до невизначеності.....	49
3.3. Вплив невизначеності на емоційне благополуччя.....	53
3.4. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного благополуччя в умовах невизначеності.....	59
Висновки до розділу III.....	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
АНОТАЦІЇ.....	78
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ все частіше ставить людину в ситуації невизначеності – від глобальних криз, воєнних конфліктів і соціальних трансформацій до особистих викликів, які важко передбачити. Такі умови стають джерелом постійного психоемоційного напруження, що потребує нових підходів до збереження внутрішньої рівноваги. Емоційне благополуччя в цьому контексті постає не лише як складова психічного здоров'я, а як необхідна умова для збереження повноцінного функціонування людини в умовах невизначеного майбутнього.

Хронічна тривожність, психологічна нестабільність, втома та емоційне виснаження дедалі частіше супроводжують людину в її повсякденному житті. Такі стани здатні серйозно впливати на якість життя, професійну ефективність, взаєностосунки та загальний рівень задоволеності собою і власним життям.

Для українського суспільства, яке вже тривалий час живе в умовах тривалої нестабільності через військові дії, значущість цієї теми набуває ще більшої актуальності. Підвищене емоційне навантаження, інформаційне перенасичення, соціальна ізоляція та втрата відчуття безпеки стають основою життя багатьох людей. У таких умовах надзвичайно важливим є розвиток стратегій адаптації, формування навичок психологічної стійкості та вміння підтримувати власне емоційне благополуччя, попри зовнішні труднощі.

Вивчення ефективних способів збереження емоційної рівноваги, а також розробка стратегій підтримки у періоди невизначеності є вкрай важливими не лише на особистісному рівні, а й у ширшому соціальному та професійному контексті. Підвищення емоційної компетентності, розвиток навичок саморегуляції, уміння усвідомлено реагувати на зміни й зберігати внутрішню рівновагу – усе це сприяє не лише психічному здоров'ю окремої особи, а й загальному добробуту всього суспільства.

У сучасній психологічній науці сформувався окремий напрям дослідження психологічного, суб'єктивного благополуччя загалом та емоційного благополуччя зокрема, в межах якого працювали та продовжують працювати відомі вітчизняні та

зарубіжні вчені, серед яких доцільно виокремити роботи: Н. Бредберна, А. Вотермана, О. Гуляєвої, Е. Дейсі, Е. Дінера, К. Ізарда, Н. Каргіної, Ю. Кашлюка, К. Кіза, Т. Можаровської, Ю. Олександрова, Б. Пахоля, Р. Плутчика, Р. Райяна, К. Ріффа, Г. Філоненко, Л. Яворовської та інших. Їх дослідження заклали фундамент для розуміння природи емоцій, механізмів емоційної регуляції та чинників, що визначають емоційне благополуччя особистості. Питанням толерантності та інтолерантності до невизначеності присвячені праці Г. Громової, О. Брюховецької, О. Завгородньої, К. Іванчихіної, О. Милославської, І. Клименко, А. Курової, В. Греко, Д. Роджера та інших.

Мета дослідження: визначити особливості емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності та розробити стратегії психологічної адаптації та підтримки, спрямовані на його збереження та зміцнення.

Об'єкт дослідження: емоційне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: емоційне благополуччя особистості в умовах невизначеності.

Завдання:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційного благополуччя, його структури та факторів, що на нього впливають в умовах невизначеності.
- 2) Визначити рівень прояву складових емоційного благополуччя досліджуваних, які змінили місце постійного проживання після 24.02.2022 р.
- 3) Провести порівняльний аналіз емоційного благополуччя осіб з різним рівнем інтолерантності до невизначеності.
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо підтримки та зміцнення емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що в умовах невизначеності спостерігається дезадаптивний вплив на емоційне благополуччя особистості, що посилюється у осіб, які були вимушені залишити місце свого постійного проживання після 24.02.2022 р., однак адаптивні стратегії та психологічна підтримка розглядаються як ключові захисні фактори, що забезпечують стійкість емоційного благополуччя.

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення;
- емпіричні: психодіагностичні методики (опитувальник «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза (MHC-SF-UA), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)), методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3), тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12));

- методи статистичної обробки даних: дескриптивні (описові) статистика – для визначення середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних та максимальних показників рівня емоційного благополуччя; кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона та Спірмена) – для виявлення зв'язків між рівнем емоційного, психологічного, соціального благополуччя та невизначеністю; порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні) – для порівняння рівня емоційного благополуччя між групами респондентів; регресійний аналіз – для прогнозування рівня емоційного благополуччя залежно від сукупності психологічних змінних.

Вибірка досліджуваних складається зі 103 осіб, віком від 18 до 55+ років, осіб, які переживають стресові ситуації або зіштовхуються з високим рівнем невизначеності у своєму житті.

Практична значущість: отримані результати можуть використовуватися фахівцями психологічної служби, соціальними працівниками, освітніми закладами та організаціями, що надають психосоціальну підтримку населенню в кризових умовах. Теоретичні положення дослідження можуть бути використані у навчальних курсах з психології емоцій, психологічного благополуччя та адаптації особистості.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття емоцій та їх класифікація

Емоції є фундаментальним, інтегративним компонентом психічного життя людини, що відіграє вирішальну роль у процесах адаптації, регуляції та соціальної комунікації та є складними психофізіологічними станами, які відображають суб'єктивне оціночне ставлення особистості до навколишнього середовища та власної діяльності. Емоції забезпечують швидку орієнтацію в ситуації, впливають на когнітивні процеси (мислення, прийняття рішень) та слугують потужним мотиваційним фактором поведінки. У сучасному контексті, особливо в умовах соціальної та воєнної невизначеності, розуміння природи, механізмів та функцій емоцій набуває особливої значущості, оскільки саме емоційна сфера є ключовим механізмом психологічної стійкості та підтримки внутрішньої рівноваги. З огляду на це, детальний аналіз поняття «емоції», еволюції теоретичних підходів до їх вивчення, а також їхньої класифікації за основними (базовими) категоріями є необхідною передумовою для дослідження емоційного благополуччя особистості.

Поняття «емоція» має порівняно недавню історію академічного використання. Його походження пов'язане з французьким словом «émouvoir», що буквально означає «хвилювання» або «збудження». Цей термін був введений Томасом Брауном на початку 1800-х років [30, с. 20], як узагальнююче поняття для низки внутрішніх переживань, які раніше позначалися як «пристрасті», «почуття» та «ніжності».

Сучасне розуміння терміна «емоція» сформувалося в англomовній культурі лише близько 1830-х років. До цього періоду внутрішній світ людини описувався іншими категоріями, такими як «події душі» або «моральні почуття», і пояснювався принципово інакше, ніж це прийнято в сучасній психології.

Емоції – це складні психофізіологічні стани, що відображають суб'єктивне оціночне ставлення людини до навколишнього світу та до самої себе. Вони

виникають у відповідь на значущі події та виявляються як у внутрішніх переживаннях, так і у зовнішніх фізіологічних та поведінкових реакціях [21, с. 10].

На думку О. Цільмак та ін. [30, с. 46]: «Емоції – це: 1) реакції на ситуацію, а не на окремий подразник; 2) часто – завчасна реакція на ситуацію та її оцінювання. Під впливом емоції людина реагує на контакт із подразником, що ще не настав. Так, емоція є механізмом передбачення значущості для тварини чи людини тієї чи іншої ситуації; 3) диференційована оцінка різних ситуацій. На відміну від емоційного тону, який дає узагальнену оцінку (подобається – не подобається, приємно – неприємно), емоції більш тонко показують значення тієї чи іншої ситуації; 4) не тільки спосіб оцінювання майбутньої ситуації, але і механізм завчасної й адекватної підготовки до неї завдяки мобілізації психічної та фізичної енергії. Цього механізму емоційний тон, очевидно, позбавлений; 5) механізм закріплення позитивного та негативного досвіду. Виникаючи під час досягнення чи недосягнення мети, вони є позитивним або негативним підкріпленням поведінки і діяльності».

Для поглибленого аналізу емоційної сфери необхідно розмежувати емоції та почуття. Емоції – це ситуативні, короточасні реакції (більшість емоцій тривають лише 90 секунд) на конкретні стимули. Почуття – стійкі емоційні переживання, що виникають у процесі взаємодії людини з навколишнім світом, які формуються та виробляються в ході розвитку та виховання людини [30, с. 21].

Ч. Дарвін у 1872 році, у межах еволюційної теорії емоцій, розглядав емоції як адаптивні механізми, які сформувалися в процесі еволюції для забезпечення виживання та комунікації. Він наголошував, що вираження базових емоцій, як-от гнів чи страх, є універсальними та слугують для попередження про небезпеку або встановлення соціальних відносин.

Центральна (таламічна) теорія Кеннона-Барда (1920-ті рр.) стверджує, що емоційне переживання та фізіологічна реакція виникають одночасно внаслідок активації центральних нервових структур (таламуса). В основі емоції лежить діяльність центральної нервової системи та ендокринної системи. Центральною структурою для зародження та регуляції емоційних реакцій є лімбічна система головного мозку. Ключову роль у цьому комплексі відіграє мигдалеподібне тіло

(амигдала), яке відповідає за швидку емоційну оцінку зовнішніх та внутрішніх подразників (особливо тих, що несуть потенційну загрозу) та запуск фізіологічних реакцій у відповідь на цю оцінку, що відбувається часто до усвідомлення стимулу.

Пізнавальна теорія емоцій, представлена М. Арнольд (1960) та розвинена Р. Лазарусом (1966), підкреслює першорядну роль когнітивних процесів у формуванні емоційних переживань. М. Арнольд вважала, що емоція виникає не автоматично у відповідь на стимул, а людина спочатку оцінює значущість події для власних потреб і цілей, після чого виникає емоційна реакція. Р. Лазарус розширив цей підхід, запропонувавши модель первинної та вторинної когнітивної оцінки.

Концепція Р. Плутчіка [56], розроблена у 1966 році, визначає емоцію як комплексну соматичну реакцію, генетично обумовлену конкретним адаптивним біологічним процесом, що є універсальним для всіх живих організмів. Р. Плутчік розглядає емоції як механізми виживання – первинна емоція є короткочасною, ініціюється зовнішнім стимулом і характеризується певним фізіологічним та експресивно-поведінковим комплексом. Для систематизації та кращого розуміння емоційних феноменів Р. Плутчік запропонував тривимірну модель (рис. 1.1), яка дозволяє комбінувати первинні емоції для утворення вторинних (комплексних) станів. Наприклад, вторинна емоція ненависті є результатом поєднання первинних емоцій гніву та відрази (або гніву та здивування, відповідно до різних інтерпретацій його моделі).

Теорія диференціальних емоцій, розроблена К. Ізардом у 1977 році [48], розглядає емоцію як складний, багатокомпонентний процес, що має адаптивне значення та складається з трьох взаємопов'язаних аспектів: нейрофізіологічного, нервово-м'язового та феноменологічного (чуттєво-переживаючого). Нейрофізіологічний аспект визначається через електрохімічну активність центральної нервової системи та є первинною основою емоції, ініціюючи весь подальший комплекс реакцій. Нервово-м'язовий аспект – емоція проявляється на експресивному та поведінковому рівнях у вигляді специфічної мимічної активності (вираз обличчя), голосових реакцій та загальних соматичних проявів.

Феноменологічний аспект демонструє, що емоція усвідомлюється як суб'єктивне переживання, що має безпосередню особистісну значущість для індивіда.

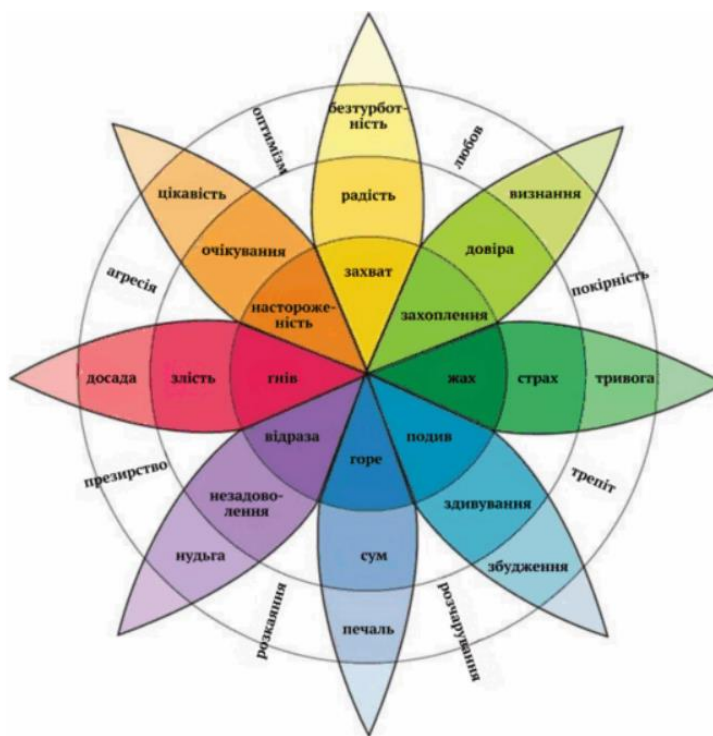


Рис. 1.1. Колесо емоцій Р. Плутчика

Згідно з К. Ізардом, кожна емоція здійснює специфічний вплив на організм, змінюючи рівень електричної активності головного мозку, тонус м'язів обличчя і тіла, а також регулюючи діяльність ендокринної, кровоносної та дихальної систем.

Класифікація емоцій може бути представлена такими ознаками [21, 30, 48, 56]:

1) за складністю побудови:

прості (базові, фундаментальні, наприклад радість, сум, страх, гнів, здивування, відроза) емоції – вроджені, універсальні емоції, які є первинними адаптивними реакціями (за Р. Плутчиком – радість, довіра, страх, здивування, сум, відроза, гнів, передчуття, за К. Ізардом – інтерес, радість, здивування, сум (горе), гнів, відроза, презирство, страх, сором, провина);

складні (комплексні, вторинні) емоції формуються шляхом комбінації двох або більше простих емоцій і часто мають соціально-культурну обумовленість (наприклад,

ненависть (комбінація гніву та відрази/огиди), тривога (комбінація страху та очікування), заздрість (комбінація суму/болю через втрату та гніву);

2) за ступенем збудження чи заспокоєння розрізняють:

стенічні емоції (радість, впевненість, страх, злість) – підштовхують до вчинків, висловів, збільшують напругу сил – людині важко мовчати, не діяти активно;

астенічні емоції (безсилля, неспокій, тривожність, апатія, страх) характеризуються пасивністю, бездіяльністю, їх ще називають «емоції виснаження» і вони з'являються, коли тіло і мозок втомились, коли щось тривожить вже довго, але на це немає сил й людині треба дати собі час відновитися;

3) за наявністю відтінків задоволення або незадоволення розрізняють:

позитивні емоції (захоплення, задоволення, радість, впевненість, вдячність, надія, спокій) – паливо для внутрішнього «Я», яке дає сили діяти, мріяти, любити; коли людина відчуває ці емоції, у неї розширюється погляд на життя;

негативні емоції (горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, розпач, тривога, переляк, страх, гнів, презирство, злість, заздрість, ревності, сором, відраза) – породжуються відхиленням обставин від очікувань людини і є помічниками в розумінні себе, наприклад, сум свідчить про те, що щось важливе втрачено і потрібна підтримка, злість та гнів найчастіше свідчить про несправедливість, про порушення кордонів і про необхідність відстоювати ці кордони; коли людина пригнічує ці емоції всередині вони нікуди не зникають, а накопичуються і потім можуть «вибухнути» у найнезручніший момент;

4) за функціональною роллю:

фрустраційні емоції (гнів, печаль (сум), образа) – виникають у відповідь на блокування досягнення мети (фрустрацію), втрату чи несправедливість (наприклад, гнів спрямований на усунення перешкоди, печаль сигналізує про необхідність переосмислення ситуації та адаптації до втрати);

комунікативні емоції (сором, зніяковіння, провина, презирство) – регулюють соціальну поведінку та взаємодію, мають санкціонуючу функцію, сприяючи дотриманню правил (наприклад, сором і провина пов'язані з порушенням соціальних

норм або очікувань; презирство служить для дистанціювання від об'єкта, який сприймається як нижчий за соціальним чи моральним статусом);

інтелектуальні емоції (інтерес, здивування) – тісно пов'язані з пізнавальною діяльністю (інтерес стимулює дослідження, навчання та пізнання нового, здивування є короткочасною реакцією на несподіванку, що мобілізує увагу для швидкого аналізу нової інформації);

5) за філогенетичним розвитком:

протопатичні або нижчі емоції – підкоркові, таламічні, філогенетично більш стародавні, елементарні (задоволення почуття голоду, спраги, статевих відчуттів), вони пов'язані з інстинктами, первісними потягами та їхнім задоволенням;

епікретичні або вищі емоції (почуття) – це такі, що є корковими, притаманними лише людям, філогенетично більш молодими: виникають протягом соціального життя, суспільних взаємин, трудової діяльності. До них належать інтелектуальні (цікавості, здивування, відчуття нового тощо), моралі (патріотизм, відчуття обов'язку, совість), естетичні (відчуття прекрасного).

Щодо сучасних досліджень у сфері класифікації емоцій, важливо звернути увагу на модель Х. Левгейма [30, с. 34], який у 2012 році запропонував тривимірну модель емоцій (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Куб емоцій Х. Левгейма

У цій моделі рівні трьох ключових нейромедіаторів – серотоніну, дофаміну та норадреналіну – розміщено на осях координат. На основі комбінацій високих і низьких рівнів цих нейромедіаторів утворюється вісім можливих станів, що автор пов'язує з вісьмома базовими емоціями, запропонованими у теорії афекту Сільваном Томкінсом: сором, сум, страх, гнів, відраза, подив, радість, інтерес. Початок координат відповідає одночасно низьким рівням усіх трьох нейромедіаторів, а кожна з восьми вершин куба відображає окрему комбінацію їх високих і низьких значень.

Головна перевага цієї моделі полягає в тому, що вона поєднує емоції із нейробіологічними механізмами (рівнями нейромедіаторів), чого бракувало порівняно з попередніми моделями основних емоцій, таких як, наприклад, колесо емоцій Р. Плутчика.

До основних функцій емоцій належать [21, 30, 48, 56]:

сигнальна – емоції виникають і змінюються у зв'язку зі змінами, що відбуваються в навколишньому середовищі;

регулятивна (мотиваційна) – стійкі переживання спрямовують нашу поведінку, змушують переборювати перешкоди та стають мотивами діяльності;

комунікативна – за допомогою емоцій людина виражає своє ставлення до інших людей та до дійсності;

когнітивна – емоції дають нам знання про навколишній світ;

захисна (адаптивна) – емоції сигналізують про внутрішній стан організму та зовнішні загрози.

Таким чином, емоції можна розглядати як складний психофізіологічний феномен, що включає суб'єктивний досвід, фізіологічні реакції та поведінкові прояви. Вони є критично важливими для підтримання психологічної стійкості в умовах невизначеності.

1.2. Науково-теоретичні положення емоційного благополуччя особистості

Дослідження емоційного благополуччя особистості привертають увагу дослідників з середини XX ст. і посідають важливе місце в сучасній психологічній

науці, оскільки дають змогу глибше зрозуміти внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на якість життя людини. Аналіз цього явища сприяє виявленню умов, які підтримують або, навпаки, ускладнюють досягнення емоційної рівноваги та задоволення життям. Знання щодо особливостей емоційного благополуччя дозволяє розробляти ефективні стратегії збереження та покращення психічного і фізичного здоров'я, що є особливо актуальним в умовах соціальної нестабільності та військової невизначеності.

Благополуччя – порівняно новий науковий термін, що з'явився в позитивній психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до благополуччя і позитивного функціонування є однією з основних рушійних сил людського суспільства, його суб'єктивне відчуття є важливою умовою повноцінного життя особистості, можливо тому проблема його набуття і підтримки займає важливе місце в психологічних дослідженнях [28, 57], але в науковому середовищі досі немає єдиного підходу до його розуміння. Концепція благополуччя розглядається з різних теоретичних позицій, що зумовлює наявність численних трактувань цього поняття. Також дослідники наголошують на різних складових благополуччя: одні підкреслюють домінування суб'єктивної задоволеності життям та позитивного емоційного стану, поряд з відсутністю негативних переживань і загальної життєвої задоволеності (гедоністичний підхід) [42, 50, 63], інші – роль ціннісного самореалізаційного аспекту, пов'язаного з відчуттям сенсу життя та досягненням особистісного потенціалу (евдемоністичний підхід) [49, 57, 59, 64].

У сучасних дослідженнях часто поєднують гедоністичний та еудемоністичний підходи, що дозволяє краще зрозуміти структуру благополуччя.

Отже, благополуччя – це загальне поняття, яке розглядається як багатовимірна структура, яка охоплює різні аспекти життя людини й поєднує емоційні стани, особистісні цілі, соціальну взаємодію, духовне, екзистенційне відчуття сенсу та культурний контекст.

Термін «психологічне благополуччя» в науковий обіг ввів Н. Бредберн [39], який виокремив його від терміну «психічне здоров'я» і визначив його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям.

Вітчизняні та зарубіжні науковці часто ототожнюють ряд близьких за значенням понять: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, емоційне, особистісне та загальне благополуччя, щастя, психічне здоров'я, позитивний стиль життя, емоційний комфорт, якість життя, задоволеність життям, сенс життя, соціальне самопочуття тощо [13, с. 48; 24, с. 158; 34, с. 124; 36, с. 79]. На сьогодні існує низка досліджень, які засвідчують тісний взаємозв'язок понять психологічне й суб'єктивне благополуччя (Д. Канеман та інші [50], К. Кіз [51], К. Ріфф [59]), а в зарубіжній психології переважає кількість досліджень, спрямованих на вивчення конкретно суб'єктивного благополуччя (М. Буссері, С. Садава; П. Лінлі, Дж. Молтбі, А. Вуд, Дж. Осборн, Е. Герлінг; У. Шимак) [24, с. 158].

Сутність та зміст розуміння конструктів психологічного та суб'єктивного благополуччя вітчизняними авторами подано у додатку А (Таблиця А.1).

Психологічне благополуччя постає як багатоаспектний феномен, а підходи до його вивчення схожі з підходами до вивчення благополуччя – гедоністичний (основний ціннісний критерій – задоволення або уникнення страждань) (прихильниками якого є Н. Бредберн [39], А. Вотерман [64]) та евдемоністичний (основний принцип життя – це щастя) (К. Ріфф [59], Е. Дейсі, Р. Райян [57]).

Евдемоністичний підхід, який розглядає психологічне благополуччя як ширше системне утворення, що включає особистісне зростання, осмисленість життя та самореалізацію, підтримують О. Радько [31] та В. Шевчук [36], які чітко визначають суб'єктивне благополуччя як необхідну, але лише одну зі складових психологічного благополуччя.

Натомість, гедоністичний підхід простежується у працях Ю. Кашлюка [15], О. Поліванової та О. Гуляєвої [29], а також Л. Яворської та Г. Філоненко [37], які визначають благополуччя через ступінь реалізованості особистісної спрямованості, де суб'єктивне благополуччя виступає як ключовий критерій та індикатор успішності досягнення психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: переважання позитивних емоцій над негативними та позитивне ставлення до власного життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного

благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів життя) і емоційний (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів [34, с. 125].

Розгляд психологічного благополуччя дозволив виокремити емоційне благополуччя як складову психологічного благополуччя, пов'язану зі здатністю відчувати позитивні емоції (радість, задоволення, натхнення), справлятися з емоціями, які виникають на негативні життєві обставини (тривога, злість, смуток) за допомогою емоційного інтелекту та зберігати емоційну рівновагу за допомогою ефективної емоційної регуляції, тобто це поєднання здатності людини підтримувати позитивний емоційний стан та справлятися зі стресом (стресостійкість).

Емоційне благополуччя є важливою складовою психічного здоров'я людини, що відображає її здатність ефективно розпізнавати, регулювати та переживати власні емоції, підтримувати позитивний психоемоційний стан та справлятися з труднощами повсякденного життя, тобто це суб'єктивне відчуття гармонії, задоволеності життям, позитивного емоційного фону і здатності до емоційної саморегуляції.

Сутність та зміст розуміння конструкта «емоційне благополуччя» вітчизняними та зарубіжними авторами подано у додатку А (Таблиця А.2).

До основних складових емоційного благополуччя особистості можна віднести [6, 22, 33, 35, 47, 51, 55, 60, 61]:

позитивний емоційний стан – співвідношення позитивних та негативних емоцій, де домінує позитивний афект, що є ключовим показником емоційного благополуччя (радість, ентузіазм, надія);

життєва задоволеність – глобальна когнітивна оцінка власного життя та його якості;

відчуття внутрішньої гармонії – психологічний комфорт, спокій, узгодженість своїх думок, почуттів і дій;

відчуття сенсу життя та цілеспрямованості – наявність короткострокових та довгострокових життєвих цілей і почуття сенсу, що забезпечує психологічну стійкість та відчуття значущості життя;

здатність до емоційної саморегуляції – здатність управляти емоційними станами, регулювати реакції на стрес і підтримувати емоційну рівновагу.

Розглянувши думки вітчизняних та зарубіжних авторів, в кваліфікаційному дослідженні під емоційним благополуччям особистості ми будемо розуміти усвідомлену здатність людини розпізнавати, розуміти та регулювати емоції, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний стан, задоволеність життям та розуміння сенсу й мети в житті.

Таке трактування емоційного благополуччя особистості підкреслює три ключові складові:

1. емоційна регуляція – здатність розпізнавати та управляти емоціями;
2. позитивний емоційний фон та життєва задоволеність – свідоме обрання проживання емоцій, що покращує суб'єктивне відчуття задоволеності життям;
3. сенсоутворення та цілеспрямованість – відчуття значущості життя, спрямованого на реалізацію особистісних цілей.

Зазначимо, що дослідження ланцюжка «благополуччя – психологічне благополуччя – емоційне благополуччя» дозволило побудувати логічну структуру, де кожен наступний елемент уточнює і деталізує попередній.

Емоційне благополуччя не є сталою характеристикою, бо формується під впливом комплексу чинників, які умовно поділяють на внутрішні (власні психологічні ресурси) та зовнішні (соціальні умови). Взаємодія цих чинників визначає здатність людини адаптуватися до життєвих змін, емоційного навантаження та зберігати позитивне ставлення до життя, особливо в умовах невизначеності.

До внутрішніх факторів, що є фундаментальними для побудови здорового та стійкого емоційного стану доцільно віднести [1, 10, 14, 16, 17, 55, 60, 62]:

- 1) особистісні характеристики, до яких належать риси характеру, індивідуальні цінності та переконання (наприклад: оптимізм сприяє позитивному емоційному фону; висока самооцінка підтримує внутрішню впевненість у власних силах, що є ресурсом у складних життєвих ситуаціях; саморефлексія дає змогу краще зрозуміти власні емоції та потреби, що позитивно впливає на їхню регуляцію);

2) емоційна стабільність – це здатність зберігати рівновагу та контроль над емоціями у складних або непередбачуваних життєвих ситуаціях. Емоційно стабільна людина не піддається різким перепадам настрою, вміє відмежовувати емоції від думок та дій, що сприяє впровадженню адекватних способів реагування у стресових ситуаціях;

3) стресостійкість передбачає здатність справлятися зі стресорами без шкоди для психічного здоров'я. Люди з високим рівнем стресостійкості швидше відновлюються після емоційних потрясінь, мають адаптивні копінг-стратегії (наприклад, позитивну переоцінку ситуації, планування, звернення за підтримкою) та не уникають проблем, а шукають шляхи їх розв'язання.

До зовнішніх факторів, що є фундаментальними для побудови здорового та стійкого емоційного стану доцільно віднести [1, 11, 16, 17, 47, 61]:

1) соціальну підтримку з боку близьких, друзів, колег, яка допомагає знизити рівень тривожності, сформувані відчуття безпеки та підвищити впевненість у здатності подолати труднощі;

2) якість взаємостосунків – конструктивні, гармонійні стосунки (у сім'ї, на роботі, у колі друзів) формують сприятливе середовище для взаєморозуміння, довіри та взаємної підтримки. Конфлікти, емоційна ізоляція, брак емпатії у стосунках – фактори, що серйозно впливають на емоційне благополуччя, особливо у періоди невизначеності;

3) соціально-економічна ситуація – загальний рівень економічної стабільності, безпека у суспільстві, доступ до якісної медичної та психологічної допомоги, рівень добробуту, впевненість у майбутньому – все це формує базове почуття стабільності, що є основою емоційної рівноваги. Нестабільність, безробіття, соціальна ізоляція – це зовнішні фактори, що можуть значно знижувати рівень емоційного благополуччя навіть у людей з високими внутрішніми ресурсами.

Підсумовуючи, можна сказати, що емоційне благополуччя – це динамічний стан, який можна вдосконалювати, бо він залежить як від особистісних (внутрішніх) чинників, так і від зовнішнього середовища. Гармонійна взаємодія між внутрішніми ресурсами та сприятливими соціальними умовами створює основу для позитивного

емоційного стану та успішної адаптації до викликів сучасного життя з якими людина стикається кожного дня.

1.3. Концептуальні засади невизначеності як фактору, що впливає на емоційне благополуччя

У сучасному світі, що характеризується високою динамікою змін і частими кризовими подіями (соціальними, економічними, політичними), невизначеність виступає важливим чинником, який безпосередньо впливає на емоційне благополуччя особистості. Психологічна наука дедалі більше звертає увагу на дослідження механізмів переживання невизначеності та її впливу на психоемоційний стан особистості, особливо у контексті кризових ситуацій (війна, пандемія, соціальна нестабільність тощо).

На думку В. Греко та Д. Роджера [43]: «Невизначеність – це психоемоційний стан, що виникає у ситуаціях, коли відсутня чітка інформація щодо поточних або майбутніх подій. У психології невизначеність розглядається як тригер стресових реакцій, особливо коли індивід не має змоги контролювати або передбачити результат ситуації». Такий стан активує психологічні захисні механізми, впливає на емоційну сферу та вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів.

Невизначеність у психологічному розумінні – це суб'єктивне переживання ситуації, у якій бракує інформації, прогнозованості або контролю над подіями, що можуть вплинути на життя особистості [38, с. 3]. Така ситуація зазвичай характеризується тим, що людина: не знає, що станеться; не впевнена, як діяти; не розуміє, чого очікувати; не має можливості вплинути на результат.

На думку О. Брюховецької [4, с. 74]: «Невизначеність в психології найчастіше розуміється як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність».

К. Іванчихіна та О. Милославська [12, с. 58] вважають, що: «невизначеністю можна назвати ситуацію, в якій через нестачу або перевантаженість інформацією

через що, людина стає невпевненою у своїх подальших діях та не може вирішити яке рішення їй обрати. Невизначеність може призводити не тільки до стану невпевненості, а також розгубленості та зниженню психологічного благополуччя людини, впливати на якість її життя».

В роботі А. Курової [20, с. 54]: «Під невизначеністю розуміють: незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, яка проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із браком, нечіткістю або протирічністю інформації, яка надходить ззовні; нова, складна ситуація, яка має багато суперечливих інтерпретацій або є нерозв'язною; повна відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації; сукупність обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно зашумленими».

Багато дослідників відмічають [7, 12, 20, 27, 43], що майже неможливо перебувати в ситуації невизначеності без психічного напруження, але в процесі філогенетичного розвитку психіка людини сформувала особливі інтра- й екстрапсихічні механізми долаття напруженості в ситуації невизначеності. Інтрапсихічні механізми як способи психологічного захисту глибоко вивчені в контексті психоаналізу, а екстрапсихічні механізми як різновиди копіngu у вигляді соціальної взаємодії, ритуалізації поведінки можуть реально знизити тривогу в ситуації невизначеності.

Ф. Муштак та ін. [54] запропонували два основні види невизначеності: очікувану, яка стосується середовищ, в яких наявна інформація є слабким прогностичним фактором майбутніх подій та ця ненадійність є стабільною і відома, а також несподівану невизначеність, коли фундаментальні зміни у навколишньому середовищі стають недійсними щодо минулих прогнозів.

Також до основних видів невизначеності можна віднести [4, 11, 12, 19, 27, 43]:

1) соціальну невизначеність, яка виникає у ситуаціях втрати соціальних зв'язків, розриву взаємостосунків, порушення соціальних норм й викликає почуття самотності, втрату ідентичності та підвищену емоційну напругу;

2) економічна невизначеність пов'язана з втратою роботи, зменшенням доходів, нестабільністю цін, інфляцією й впливає на відчуття безпорадності та зниження психологічного благополуччя й формування тривожних станів;

3) політична невизначеність особливо актуальна в умовах війни або політичної нестабільності й спричиняє страх за життя і майбутнє та постійне відчуття небезпеки;

4) особистісна (екзистенційна) невизначеність стосується внутрішніх сумнівів, розгубленості щодо життєвих цілей, втраченого сенсу й впливає на поглиблення криз ідентичності та емоційну нестабільність.

Кожен з цих видів невизначеності може діяти окремо, проте найчастіше вони поєднуються, що підсилює негативний вплив на психічне здоров'я.

Необхідно зазначити, що психологічний зміст категорії невизначеності, на думку А. Курової [19], має як позитивні, так і негативні аспекти. Так, до негативних аспектів автор відносить проблеми з випереджувальною функцією психіки, що провокує нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, втрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливості множинних виборів, які отримує в умовах невизначеності людина.

Схожої думки дотримуються К. Іванчихіна, О. Милославська [12], які наголошують, що невизначеність у житті людини може грати не тільки негативну роль, яка полягає у тому, що стан невизначеності може пригнічувати людину, а й позитивну, яка полягає у свободі та є джерелом креативності.

Основні характеристики невизначеності [4, 7, 11, 12, 19, 20, 27, 38, 43, 46]:

1. нестача інформації – відсутність чітких фактів, розмиті перспективи, суперечливість або нечіткість інформації, яка потрібна для прийняття рішень, але, на думку А. Курової [19], такий інформаційний підхід суттєво звужує сутність ситуації невизначеності, зводячи її виключно до суто зовнішніх умов (реальний дефіцит чи надлишок інформації);

2. високий рівень новизни, складності й суперечливості – ситуації, в яких надто багато змінних, і неможливо все прорахувати (поєднання у собі зовнішніх (інформаційних) та внутрішніх (індивідуально-особистісних (мотиваційно-потребових станів та особливостей когнітивної сфери людини, наприклад,

суб'єктивної неможливості контролю) параметрів при провідній ролі внутрішніх диспозицій) [19];

3. неоднозначність – суперечливі сигнали з навколишнього середовища;

4. непередбачуваність і неможливість спрогнозувати різноманітність наслідків та шляхів рішення життєвих ситуацій;

5. втрата контролю – відчуття, що людина не може впливати на ситуацію.

Також доцільно виокремити фактори, що впливають на емоційне благополуччя під час невизначеності [2, 4, 11, 12, 14, 16, 19, 22, 27, 37, 54, 61]:

1) соціальні фактори: наявність або відсутність соціальної підтримки (родина, друзі, колектив), довіра до соціальних інституцій, відчуття приналежності до спільноти;

2) економічні фактори: стабільність доходів, наявність базових умов для життя, перспективи працевлаштування;

3) психологічні фактори: рівень толерантності до невизначеності, наявність адаптивних копінг-стратегій, особистісні ресурси (резильєнтність, емоційний інтелект, самооцінка) та попередній досвід подолання труднощів.

В англomовній літературі дослідження проблеми переживання людиною невідомості та непередбачуваності навколишнього світу розглядається через категорії толерантності та інтолерантності до невизначеності, які є двома суміжними, але окремими конструктами, бо англійською різниця в термінології більш помітна.

Під толерантністю до невизначеності розуміють сукупність негативних і позитивних психологічних реакцій – когнітивних, емоційних та поведінкових, зумовлених усвідомленням власного незнання про певні аспекти світу [46]. Це говорить про те, що люди з високою толерантністю до невизначеності здатні гнучко адаптуватися, приймати зміни, ефективно діяти, мислити, взаємодіяти у непередбачуваних ситуаціях та зберігати спокій, а з низьким – постійно перебувають в стані напруження, емоційного дискомфорту, схильні до підвищеної тривожності, уникнення рішень, залежності від зовнішніх авторитетів чи безпорадності, що призводить до перевтоми, виснаження організму, зниження внутрішніх ресурсів, втрати здатності до активної роботи.

На думку А. Громової [7] під інтолерантністю до невизначеності розуміють властивість особистості сприймати невизначеність як неприйнятну, нечесну, та реагувати на неї як на загрозу.

На закінчення зазначимо, що у кваліфікаційній роботі невизначеність будемо розуміти як суб'єктивний стан, що виникає внаслідок браку точної або чіткої інформації для прогнозування подій і контролю над їх ходом й вона може сприйматися з одного боку як загроза, що підвищує рівень стресу та тривоги, а з іншого – як можливість для особистісного росту та розвитку нових стратегій адаптації, бо може активізувати когнітивну переоцінку й емоційну регуляцію, стимулювати пошук інформації, щоб справлятися з нею конструктивно. Її вплив на емоційне благополуччя особистості залежить від індивідуальних ресурсів особистості, соціального контексту та виду невизначеності.

1.4. Адаптаційні механізми та стратегії підтримки емоційного благополуччя в умовах невизначеності

У сучасних умовах глобальної нестабільності та швидких змін здатність особистості адаптуватися до невизначеності стає ключовим чинником збереження її психологічного здоров'я загалом та емоційного благополуччя зокрема. Існують різні теоретичні підходи адаптації до невизначеності, які пояснюють механізми внутрішньої регуляції, що допомагають людям справлятися зі складними життєвими обставинами.

Транзакційна модель стресу й копіngu, запропонована Р. Лазарусом та С. Фолкманом [52] у 1984 році описує процес адаптації до невизначеності та підкреслює важливість когнітивної оцінки ситуації: спочатку людина визначає значущість ситуації, оцінюючи її як загрозливу, таку, що містить виклик, або нейтральну, а потім – проводить вторинну оцінку своїх можливостей впоратися з нею, аналізуючи власні можливості та ресурси, обираючи відповідні стратегії реагування.

У рамках цієї моделі виокремлюють дві основні стратегії подолання стресу:

- 1) проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на зміну самої ситуації;

2) емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на зниження емоційного напруження, пов'язаного з ситуацією.

У випадку невизначеності особливо важливою стає когнітивна переоцінка – здатність змінювати сприйняття ситуації таким чином, щоб зменшити її загрозливий характер, що дозволяє зберегти психологічну стійкість навіть за умов відсутності контролю, а також пошук у ній позитивних аспектів або альтернативного сенсу.

Згідно з дослідженнями Д. Гросса [44], який є автором моделі емоційної регуляції, людина може регулювати власні емоції, а когнітивна переоцінка є одним із найефективніших механізмів емоційної регуляції та є найбільш адаптивною (дозволяють знижувати тривожність, зберігати психоемоційну рівновагу та підтримувати функціональність в умовах невизначеності).

У контексті невизначеності когнітивна переоцінка дозволяє змінити сприйняття ситуації з «загрозливої» на «виклик» або навіть «можливість розвитку, зростання», що позитивно впливає на емоційний стан.

Модель прийняття та відповідальності (АСТ), запропонована С. Хейзом та ін.[45] у 1999 році належить до моделей адаптації до невизначеності, яка побудована з урахуванням концепту психологічної гнучкості – здатності бути відкритим до досвіду теперішнього моменту, навіть якщо він містить неприємні чи небажані думки й емоції, а також обирати поведінку, що відповідає особистим цінностям не зважаючи на наявність стресу, тривоги. Ця модель не намагається усунути неприємні переживання, а навпаки навчає приймати їх та діяти ефективно у межах наявної ситуації.

Психологічна гнучкість включає шість взаємопов'язаних процесів, які підсилюють здатність адаптуватися до внутрішніх переживань і діяти відповідно до власних цінностей й це ключові компоненти моделі АСТ:

прийняття, яке полягає у відмові від боротьби з неприємними думками й емоціями та готовність дозволити їм існувати, не намагаючись їх контролювати або уникнути;

когнітивна дефузія (розділення себе й своїх думок) – здатність спостерігати думки як просто слова або образи, а не як абсолютну істину;

контакт із теперішнім моментом – це навичка усвідомленої присутності (mindfulness) здатність звертати увагу на тут-і-тепер без осуду, помічати свої відчуття, думки й оточення, що підтримує адекватне сприйняття ситуації;

«Я» як контекст – це усвідомлення того, що людина не є своїми думками чи емоціями, а є стійким «спостерігачем» власного досвіду (власної сутності), який відрізняється від тимчасових думок та емоцій;

чітке усвідомлення цінностей – це визначення того, що для особистості є справді важливим у житті: які принципи, відносини, цілі людина обирає підтримувати;

зобов'язання до дій – це цілеспрямовані кроки й поведінка, узгоджені з усвідомленими цінностями, навіть за наявності труднощів та перешкод.

Також до моделей адаптації до невизначеності можна віднести теорію самодетермінації, запропоновану Р. Райаном та Е. Дейсі [58] у 2000 році, в основу якої покладено три базові психологічні потреби, задоволення яких стимулює внутрішню мотивацію та підтримує емоційне благополуччя: автономія, компетентність і схильність до взаємозв'язків.

Теорія самодетермінації пояснює, як в умовах невизначеності задоволення базових психологічних потреб сприяє збереженню внутрішньої мотивації, підвищенню стійкості до стресу та тривоги через відчуття власної ефективності та соціальної підтримки, а також формуванню емоційного благополуччя як результату самореалізації та якісних взаємостосунків.

На нашу думку, також є доцільним виокремити окремо роль соціальної підтримки в адаптації до умов невизначеності, бо вона виступає ключовим ресурсом для адаптації, знижуючи негативний вплив стресу та сприяючи збереженню емоційного благополуччя, а також покращує загальне психічне здоров'я. Люди, що відчують стабільний соціальний зв'язок через вираження співчуття й розуміння демонструють вищий рівень задоволеності життям і меншу тривожність навіть в умовах невизначеності.

У критичних або непередбачуваних ситуаціях соціальна підтримка за допомогою комунікації або конкретних дій, допомагає людині активно розв'язувати проблеми, замість уникнення ситуацій невизначеності.

Також до моделей адаптації та підтримки емоційного благополуччя доцільно віднести теорію психологічного капіталу (PsyCap), розроблену Ф. Лутансом та ін. [53] у 2007 році. В основу теорії PsyCap покладено важливість збільшення кількості внутрішніх ресурсів особистості, які підвищують її здатність ефективно протистояти стресу та невизначеності.

До основних компонентів психологічного капіталу вчені віднесли:

самоефективність – це впевненість у здатності успішно виконувати конкретні завдання навіть у нових чи складних ситуаціях;

надію – це вмотивованість досягати поставлених цілей через планування альтернативних шляхів та гнучкість у виборі стратегій;

резильєнтність (стійкість) – це здатність швидко відновлюватися після невдач чи стресових подій, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси;

оптимізм – це схильність очікувати позитивних результатів у майбутньому та позитивно інтерпретувати події.

PsyCap розглядається як ресурс, що можна навчити та розвинути через тренінги (PsyCap інтервенції), і який демонструє сильний позитивний зв'язок з емоційним благополуччям, життєвою задоволеністю та стійкістю в умовах невизначеності. Ця модель є корисною в контексті адаптації до невизначеності, оскільки дозволяє формувати внутрішні ресурси, які зменшують вразливість до умов невизначеності.

Таким чином, адаптація до невизначеності потребує комплексного залучення когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів. Ефективні стратегії поєднують переоцінку, регуляцію емоцій, активні дії й соціальну підтримку. Розглянуті моделі можуть стати основою для розробки психологічних інтервенцій, тренінгів і програм підтримки емоційного благополуччя в умовах невизначеності.

Висновки до розділу I

1. Емоції становлять базовий механізм психічного функціонування людини, який забезпечує адаптацію, регуляцію поведінки та ефективну взаємодію з оточуючими. Вони інтегрують когнітивні, фізіологічні та поведінкові процеси, формуючи єдину систему реагування на значущі події. Аналіз основних теорій емоцій (від еволюційної концепції Ч. Дарвіна до когнітивних підходів М. Арнольд і Р. Лазаруса) демонструє поступовий перехід від розуміння емоцій як автоматичних реакцій до трактування їх як результату суб'єктивної оцінки та інтерпретації ситуації. Сучасні нейропсихологічні моделі (Р. Плутчіка, К. Ізарда, Х. Левгейма) підтверджують, що емоції мають універсальний біологічний характер, водночас відображаючи індивідуальні когнітивні та соціокультурні особливості.

2. Емоційне благополуччя є однією з центральних характеристик психічного здоров'я особистості, що відображає її здатність усвідомлювати, регулювати та конструктивно переживати власні емоції, підтримуючи при цьому стан внутрішньої гармонії, життєвої задоволеності та психологічної стійкості. Аналіз теоретичних підходів свідчить, що поняття емоційного благополуччя тісно пов'язане з феноменами психологічного та суб'єктивного благополуччя, але водночас має власну специфіку, зосереджену на емоційному аспекті функціонування особистості.

У сучасній науці емоційне благополуччя розглядається як динамічний конструкт, який формується в результаті взаємодії внутрішніх (особистісні характеристики, емоційна стабільність, стресостійкість) та зовнішніх (соціальна підтримка, якість взаємостосунків, соціально-економічні умови) чинників. Збалансованість цих чинників, особливо психологічних ресурсів та соціальної підтримки, є критично важливою для адаптації та збереження позитивного ставлення до життя в умовах невизначеності.

3. Невизначеність виступає одним із ключових чинників, що впливають на емоційне благополуччя сучасної людини. Вона відображає не лише об'єктивну складність чи непередбачуваність подій, а насамперед суб'єктивне переживання ситуації, в якій бракує інформації, прогнозованості та/або контролю. У

психологічному розумінні невизначеність супроводжується підвищеною емоційною напругою, тривожністю, відчуттям втрати стабільності, але водночас може стати стимулом до особистісного розвитку, активізації креативності та пошуку нових стратегій адаптації.

Інтолерантність до невизначеності визначає, як саме особистість реагує на нестабільність: від конструктивного прийняття змін і збереження внутрішньої рівноваги до дезадаптації, емоційного виснаження й зниження психологічного благополуччя. Емоційне реагування на невизначеність залежить від комплексу соціальних, економічних і психологічних факторів, серед яких вирішальними є рівень особистісних ресурсів, наявність соціальної підтримки та адаптивних копінг-стратегій.

4. Розглянуті ключові психологічні моделі пояснюють механізми адаптації до умов невизначеності та підтримки емоційного благополуччя. Транзакційна модель стресу і копіngu, модель емоційної регуляції, модель прийняття та відповідальності (АСТ), теорія самодетермінації, теорія психологічного капіталу та роль соціальної підтримки – всі ці підходи підкреслюють важливість когнітивної переоцінки, емоційної регуляції, ціннісно-орієнтованої поведінки та підтримання соціальних зв'язків для ефективного подолання стресу та збереження психоемоційної стабільності.

Адаптація до невизначеності вимагає інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Застосування ефективних стратегій таких як розвиток психологічної гнучкості (АСТ) та внутрішніх ресурсів психологічного капіталу (PsyCap), дозволяє знижувати вплив стресу, підтримувати функціональність і сприяти формуванню емоційного благополуччя. Отже, ці підходи слугують теоретичною базою для створення практичних програм психологічної допомоги в умовах невизначеності.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Мета та завдання дослідження

Мета дослідження: визначити особливості емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності та розробити стратегії психологічної адаптації та підтримки, спрямовані на його збереження та зміцнення.

Завдання:

- 1) Визначити рівень прояву складових емоційного благополуччя досліджуваних, які змінили місце постійного проживання після 24.02.2022 р.
- 2) Провести порівняльний аналіз емоційного благополуччя осіб з різним рівнем інтолерантності до невизначеності.
- 3) Розробити практичні рекомендації щодо підтримки та зміцнення емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності.

Робочі гіпотези дослідження:

- 1) передбачається, що в умовах невизначеності спостерігається дезадаптивний вплив на емоційне благополуччя особистості, що посилюється у осіб, які були вимушені залишити місце свого постійного проживання після 24.02.2022 р., однак адаптивні стратегії та психологічна підтримка розглядаються як ключові захисні фактори, що забезпечують стійкість емоційного благополуччя;
- 2) передбачається, що висока інтолерантність до невизначеності асоціюється зі статистично значущим зниженням рівня психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також погіршенням когнітивного ставлення до власного «Я» та соціальних відносин порівняно з особами, які демонструють низький рівень інтолерантності.

2.2. Соціально-демографічний аналіз вибірки

Для визначення соціально-демографічних характеристик респондентів використовувалася авторська анкета (Додаток Б, Таблиця Б.1).

Отримані результати респондентів узагальнено і подано з результатами частотного аналізу (Додаток Б, Б.2).

У віковому розрізі більшість респондентів склали особи віком 35-44 роки (23,30%) та 18-24 роки (22,33%), дещо менше – 25-34 роки (20,39%) та 45-54 роки (18,45%). Найменшу частку становлять респонденти віком понад 55 років (15,53%).

За статтю у вибірці домінують жінки (68,93%), чоловіки становлять близько третини (30,10%), і лише 0,97% – обрали варіант «інше / не хочу вказувати».

За рівнем освіти переважають особи з вищою освітою (бакалавр/магістр) – 66,02%. Значна частка респондентів мають науковий ступінь (17,48%). Особи із середньою освітою складають 11,65%, а з професійно-технічною – 4,85%.

Сімейний стан учасників опитування розподіляється так: більшість перебувають у шлюбі (55,34%), що може вказувати на стабільний соціальний статус та підтримку з боку сім'ї, що є важливим для підтримання психологічного благополуччя в умовах невизначеності, третина – неодружені (33,98%). Невеликий відсоток становлять розлучені (7,77%) та вдови/вдівці (2,91%). Понад половину респондентів мають дітей (55,34%), а 44,66% – не мають.

За місцем проживання на момент опитування більшість респондентів мешкають у містах (85,43%), тоді як у селищах міського типу проживає 7,77% опитаних, а у селах – 6,80%.

Щодо досвіду вимушеного переміщення у зв'язку з повномасштабним вторгненням, майже половина опитаних (50,49%) повідомили про зміну місця проживання, з них 21,16% – перемістилися в межах однієї області, 40,38% – переселилися всередині країни й проживають тепер в іншій області України, 38,46% – перемістилися за кордон (Іспанія, Нідерланди, Німеччина, Польща, Словаччина, Бельгія, Латвія, Румунія, Чехія, Швейцарія), тоді як інша половина (49,51%) не змінили місце постійного проживання після 24.02.2022 р. Отримані результати

дозволили загальну вибірку поділити на дві групи: вибірка №1, до якої увійшли респонденти, які не змінили місце постійного проживання) у кількості 51 особа, вибірку №2 склали 52 респонденти, які змінили місце постійного проживання. Причини зміни місця проживання найчастіше пов'язані з бойовими діями чи небезпекою (78,85%). Серед інших причин називалися евакуація разом із родиною (34,62%), втрата житла (17,31%), втрата роботи (15,38%), а також інші обставини (17,31%) – зміна сімейного стану (одруження, розлучення), проходження служби чоловіком, переміщення роботи тощо.

Соціально-економічні зміни досліджуваних подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-економічні характеристики загальної вибірки досліджуваних

Критерії вибірки	N, %
2.1 Тип Вашої основної діяльності до 24.02.2022 р.:	
Наймана праця (офіс/виробництво)	48 (46,60%)
Підприємець	11 (10,68%)
Фріланс / дистанційна робота	17 (16,50%)
Студент	15 (14,56%)
Домогосподар(ка)	3 (2,91%)
Безробітний	4 (3,88%)
Пенсіонер(ка)	3 (2,91%)
Школяр(ка)	2 (1,94%)
2.2 Чи змінилася Ваша діяльність після 24.02.2022 р.?	
Так	61 (59,22%)
Ні	42 (40,78%)
2.3 Чи втратили Ви житло повністю або частково?	
Повністю зруйноване	5 (4,85%)
Пошкоджене (частково придатне)	16 (15,54%)
Вимушена відмова від житла	8 (7,77%)
Ні, житло залишилось цілим	74 (71,84%)
2.4 Чи зазнали Ви втрати близьких з 24.02.2022 р.?	
Загибель родичів або друзів	29 (28,16%)
Зникнення безвісти	5 (4,85%)
Тяжке поранення або інвалідність близької людини	2 (1,94%)
Ні	67 (65,05%)

До початку повномасштабної війни (до 24.02.2022 р.) більшість респондентів були зайняті у найманій праці – в офісі чи на виробництві (46,60%). Частина працювала як фрілансери або дистанційно (16,50%), ще 10,68% займалися підприємницькою діяльністю. Студентів у вибірці було 14,56%, тоді як домогосподарки (2,91%), пенсіонери (2,91%), безробітні (3,88%) та школярі (1,94%)

становили менші групи. Після початку війни понад половину респондентів (59,22%) відзначили зміни у своїй професійної діяльності, тоді як 40,78% змогли її зберегти.

У зв'язку із повномасштабним вторгненням втрати житла зазнала менша частина опитаних: у 4,85% воно було повністю зруйноване, у 15,54% – пошкоджене, але частково придатне до проживання, ще 7,77% були змушені відмовитися від свого житла. Для більшості (71,84% вибірки) житло залишилося неушкодженим.

Втрати близьких після 24.02.2022 р. також відчутно торкнулися досліджуваних: 28,16% втратили родичів або друзів, 4,85% повідомили про зникнення близьких безвісти, а 1,94% – про тяжке поранення чи інвалідність членів родини. Водночас більшість (65,05% вибірки) не зазнала подібних втрат.

Стан здоров'я та психологічне самопочуття досліджуваних подано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Стан здоров'я та психологічне самопочуття досліджуваних

Критерії вибірки	N, %
3.1 Як змінився Ваш фізичний стан з 24.02.2022 р.?	
Відчутно погіршився	21 (20,38%)
Помірно погіршився	42 (40,78%)
Не змінився	34 (33,01%)
Покращився	6 (5,83%)
3.2 Як змінився Ваш психологічний стан з 24.02.2022 р.?	
Відчутно погіршився (відчуваю хронічний стрес, тривогу, розлади сну тощо)	37 (35,92%)
Помірно погіршився	40 (38,83%)
Не змінився	25 (24,27%)
Покращився	1 (0,98%)
3.3 Чи зверталися Ви по психологічну допомогу останнім часом?	
Так, регулярно	11 (10,69%)
Так, епізодично	27 (26,21%)
Хотів/ла б, але не мав/ла змоги	15 (14,56%)
Ні, не відчував/ла потреби	50 (48,54%)

У зв'язку із повномасштабним вторгненням після 24.02.2022 р. фізичний стан у значної частини респондентів зазнав погіршення: 20,38% відзначили його відчутне погіршення, ще 40,78% – помірне. Для третини респондентів (33,01% вибірки) він залишився без змін, і лише 5,83% повідомили про покращення.

Психологічний стан респондентів демонструє ще більш уразливу динаміку: понад третина, а саме 35,92% вибірки відчуває відчутне погіршення (хронічний стрес,

тривогу, порушення сну тощо), ще 38,83% відзначають помірне погіршення. У 24,27% стан не змінився, а покращення зафіксував лише 0,98% опитаних. Звернення по психологічну допомогу має обмежений характер. Регулярно її отримують 10,69% респондентів, епізодично – 26,21%. Водночас 14,56% висловили бажання отримати таку допомогу, але не мали змоги. Майже половина (48,54%) не зверталася за психологічною допомогою, оскільки не відчували потреби.

Особливості адаптації та можливості доступу до ресурсів досліджуваних подано у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Особливості адаптації та наявність ресурсів підтримки досліджуваних

Критерії вибірки	N, %
4.1 Чи маєте Ви доступ до таких ресурсів? (можна обрати кілька варіантів)	
Соціальні виплати / гуманітарна допомога	29 (28,16%)
Медична допомога	57 (55,34%)
Психологічна підтримка	41 (39,81%)
Спільноти земляків / волонтерські організації	24 (23,30%)
Онлайн-підтримка (групи, телеграм-канали)	46 (44,66%)
Не маю доступу до жодного з перерахованих	16 (15,53%)
4.3 Чи маєте Ви можливість займатись хобі / відновлювальною активністю?	
Так	51 (49,51%)
Ні	4 (3,89%)
Частково / епізодично	48 (46,60%)

Отримані результати свідчать про те, що в умовах війни опитані мають нерівномірний доступ до ресурсів підтримки. Найчастіше респонденти користуються медичною допомогою (55,34%) та онлайн-підтримкою у вигляді груп, телеграм-каналів (44,66%). 39,81% мають доступ до психологічної підтримки, а 28,16% мають доступ до соціальних виплат або гуманітарної допомоги. Спільноти земляків чи волонтерські організації стали ресурсом для 23,30% опитаних. Водночас 15,53% респондентів повідомили, що не мають доступу до жодного з перелічених ресурсів.

За відповідями досліджуваних на питання «Що найбільше підтримує Вас зараз?» можна зробити висновок, що найбільшим джерелом підтримки для більшості опитаних є родина – саме вона найчастіше згадується у відповідях, надаючи емоційну стабільність, відчуття безпеки та сенсу.

Також значна частина респондентів зазначила важливість роботи як чинника, що допомагає зберігати звичний ритм життя, почуття корисності та контролю над ситуацією. Часто згадуються друзі, близькі, домашні тварини, що свідчить про високу цінність взаємостосунків і соціальної підтримки.

Окремі респонденти наголошують на вірі, духовності, психологічній підтримці, саморозвитку та внутрішніх ресурсах – оптимізмі, власній силі, бажанні рухатися далі, допомогти іншим. Це вказує на наявність зрілих механізмів саморегуляції та прагнення до особистісного зростання.

Для окремих осіб джерелом підтримки виступають діти, кохана людина, волонтерська діяльність, хобі, природа, навчання, а також надія на перемогу та краще майбутнє, що свідчить про достатній рівень життєстійкості й здатність знаходити сенс навіть у складних життєвих умовах.

Можливість займатися хобі та відновлювальною активністю виявилася досить поширеною: майже половина (49,51%) відповіли ствердно, ще 46,60% мають таку можливість частково або епізодично. Лише 3,89% зовсім позбавлені подібного ресурсу.

Аналіз відповідей респондентів на питання «Яким хобі / відновлювальною активністю Ви займаєтесь?» показує, що учасники активно використовують різні види відновлювальної діяльності, які сприяють підтриманню психологічного балансу, релаксації та особистісному розвитку.

Найчастіше респонденти зазначали такі напрями хобі та дозвілля як:

фізична активність (спорт, фітнес, йога, плавання, прогулянки, повітряна акробатика) – як спосіб зниження стресу та підтримання енергійності;

творчість (малювання, рукоділля, вишивання, арттерапія, фуд-флористка, музика, спів, робота по дереву, ліплення) – як ресурс емоційного вираження та внутрішньої гармонії;

інтелектуальні та освітні заняття (читання, навчання, саморозвиток, вивчення іноземних мов, психологія, переклади), що вказує на прагнення до зростання й розвитку власного потенціалу;

соціальна активність (волонтерство, групова терапія, спілкування з друзями, участь у спільнотах) – як важливе джерело підтримки та взаємодії;

відпочинок на природі та подорожі – як спосіб емоційного перезавантаження та зниження напруження.

Також окремі респонденти відзначили заняття, пов'язані з доглядом за тваринами, садівництвом або технікою, що відображає орієнтацію на практичну діяльність і рутини, що стабілізують.

Більшість опитаних мають різноманітні хобі, спрямовані на фізичне, емоційне й духовне відновлення, що свідчить про наявність у них ресурсних стратегій самопідтримки та адаптації в умовах стресу й невизначеності.

Аналіз відповідей на питання «Додаткові зауваження, які Ви хотіли б висловити щодо свого досвіду / ситуації» показав, що більшість учасників не висловили додаткових зауважень або зазначили, що немає коментарів. Водночас частина респондентів поділилася важливими особистими спостереженнями та переживаннями, які вказують на наявність емоційного виснаження, тривоги, потреби у підтримці та пошуку сенсу. У відповідях простежуються кілька ключових тем:

потреба в психологічній підтримці – багато учасників зазначили, що їм або їхнім близьким не вистачає фахової допомоги, особливо в умовах проживання за кордоном, де складно адаптуватися до нової культури, мови та соціального середовища;

психоемоційні наслідки війни та вимушеного переміщення – опитані відзначають відчуття втрати, апатії, тривоги, самотності, втоми, а також труднощі з відновленням і пошуком мотивації;

проблеми професійної реалізації – частина опитаних вказує на деградацію або розчарування через неможливість працювати за фахом, що впливає на самооцінку та відчуття власної цінності;

позитивні стратегії подолання – попри складні обставини, опитані намагаються підтримувати себе через саморозвиток, духовність, допомогу іншим, фокус на поточних завданнях, пошук сенсу, спілкування з близькими та волонтерську діяльність;

відчуття вдячності та порівняльної стабільності – деякі респонденти усвідомлюють, що їхня ситуація краща, ніж в інших, і це допомагає їм зберігати спокій та адаптивність.

Загалом відповіді свідчать про високий рівень саморефлексії, усвідомлення власних емоцій та труднощів, а також про наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають долати наслідки війни та невизначеності. Водночас результати вказують на необхідність розширення доступу до психологічної допомоги та програм підтримки, особливо для осіб, які пережили втрату, переміщення або професійне вигорання.

2.3. Процедура проведення дослідження

Формування вибірки здійснювалося за допомогою онлайн-опитування з використанням Google-форми, що забезпечувало зручний і доступний спосіб збору даних. Процедура залучення респондентів включала електронну розсилку (через соціальні мережі та електронні поштові адреси). Дослідження проводилося протягом червня-липня 2025 року. Електронна розсилка опитувальників була організована таким чином, щоб уникнути дублювання відповідей. У дослідженні взяли участь 103 особи, віком від 18 до 55+ років, що є достатньою кількістю для того, щоб отримані результати могли вважатися статистично значущими та відображати репрезентативність вибірки. Дослідження проводилось на добровільних засадах, учасникам було надано загальну інформацію стосовно цілей дослідження, а також їх було проінформовано щодо конфіденційності та анонімності відповідей.

Для досягнення встановлених завдань на першому етапі для оцінки різних аспектів психологічного здоров'я (гедонічного, соціального та психологічного благополуччя, що дозволяє отримати комплексну картину стану людини за останній місяць), використано опитувальник «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза (The Mental Health Continuum – Short Form, К. Keyes, 2009), адаптований Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак [25, с. 95-96]. Дана методика дозволяє встановити за загальною шкалою «Психологічне здоров'я» рівні прояву ознак –

«пригнічення», «помірний (задовільний) рівень», «процвітання».

На другому етапі для оцінки ключових аспектів життєдіяльності людини, її ставлення до себе, власного тіла, світу й соціальних взаємин, гармонійності особистісного розвитку, рівня задоволеності життям та наявності внутрішніх ресурсів для подолання труднощів використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai and M. Kinderman) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер [23, с. 23-26], яка дозволяє діагностувати ступінь прояву трьох субшкал: «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Стосунки». Як і оригінальна методика модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала (5 балів – «надзвичайно сильно», 4 – «дуже сильно», 3 – «середньо», 2 – «трохи», 1 – «зовсім ні»).

На третьому етапі для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя використано методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», яка розроблена українськими дослідниками О. Савченко та О. Калюк [32, с. 100-101]. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою (5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь») та включає три субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

На четвертому етапі для визначення ставлення до невизначеності використано тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12) в адаптації Г. Громової [7], який є скороченою версією опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» М. Фристана. Тест має загальний бал та дві шкали: 1) шкала «Прогностична тривога» описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності (тривога перед майбутнім, усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього та непередбачуваності); 2) шкала «Гнітюча тривога» описує тілесно-емоційних реакцій на несподіванки та ситуації невизначеності. Респондентам пропонується

відповісти наскільки вони згодні з кожним запитанням за шкалою від 1 до 5 (5 – «дуже типово для мене», 4 – «значною мірою типово для мене», 3 – «певною мірою типово для мене», 2 – «майже не типово для мене», 1 – «зовсім не типово для мене»).

На п'ятому етапі для забезпечення об'єктивності, комплексності та достовірності результатів дослідження, опрацювання та інтерпретація емпіричних даних здійснено із застосуванням різноманітних математико-статистичних методів аналізу. Обробка охоплювала як одновимірні (зокрема, описові статистики, перевірка нормальності та надійності шкал), так і багатовимірні методи. У кваліфікаційній роботі було застосовано порівняння середніх значень у двох незалежних вибірках, кореляційний аналіз для визначення статистичних зв'язків між змінними, порівняння середніх значень (за допомогою критерію Манна-Уїтні) у двох незалежних вибірках для визначення відмінностей між вибіркою №1 (не змінили місце постійного проживання) і вибіркою №2 (змінили місце постійного проживання) за загальними показниками та субшкалами благополуччя та невизначеності, а також регресійний аналіз для побудови прогностичної моделі. Усі обчислення, комплексна обробка даних та перевірка статистичної значущості результатів проводилися за допомогою пакету статистичного програмного забезпечення JASP (версія 0.95.3.0), що дає змогу здійснювати ефективну обробку даних.

Висновки до розділу II

1. Соціально-демографічний аналіз вибірки показав, що дослідження охопило різні вікові, професійні та соціальні групи населення, що забезпечує репрезентативність даних. Переважну частину респондентів становлять жінки, особи з вищою освітою та ті, хто перебуває у шлюбі. Більшість проживають у містах.

Близько половини опитаних повідомили про вимушену зміну місця проживання після початку повномасштабного вторгнення. Основними причинами переміщення були бойові дії, небезпека для життя, евакуація з родиною, втрата житла, роботи – ці обставини безпосередньо впливають на психологічну стабільність і рівень емоційного благополуччя.

Соціально-економічний аналіз показав, що більшість респондентів до війни були працевлаштовані, однак після 24.02.2022 року понад половина зазнала змін у професійній діяльності. Попри складну ситуацію, значна частка зберегла зайнятість або адаптувалася до нових умов через дистанційну роботу чи волонтерську діяльність.

Психологічний стан учасників свідчить про суттєве навантаження: понад 70% респондентів відзначили погіршення емоційного самопочуття, а понад половина – фізичного. Водночас лише близько третини мають регулярний або епізодичний досвід звернення по психологічну допомогу, що вказує на обмежений доступ до підтримки або низький рівень усвідомлення її необхідності.

Попри стресові умови, більшість учасників демонструють наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів адаптації. Найважливішими джерелами підтримки виступають родина, робота, друзі, духовність, саморозвиток і волонтерська діяльність. Поширені хобі – фізична активність, творчість, читання, навчання, спілкування, відпочинок на природі свідчать про активне використання саморегуляційних стратегій.

2. Процедура емпіричного дослідження була побудована відповідно до наукових вимог і принципів психологічної діагностики, забезпечуючи достовірність, валідність та етичність отриманих результатів. Збір емпіричних даних відбувався шляхом онлайн-опитування із застосуванням Google-форми, що дало змогу охопити достатню кількість респондентів різного віку та соціального статусу, забезпечуючи репрезентативність вибірки.

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотез застосовано низку стандартизованих і валідних психодіагностичних методик, спрямованих на комплексне вивчення емоційного благополуччя в умовах невизначеності.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Особливості показників емоційного благополуччя у респондентів в залежності від зміни місця постійного проживання

З метою дослідження особливості показників емоційного благополуччя у респондентів в залежності від зміни місця постійного проживання було проведено первинну обробку даних, яка включала перевірку правильності введення результатів опитувань та обчислення описових статистик, а також для забезпечення валідності та точності результатів дослідження була визначена внутрішня узгодженість усіх використаних психодіагностичних методик. Вимірювання психометричної надійності інструментарію здійснено за допомогою коефіцієнта α Кронбаха.

Рівень надійності в усіх методиках виявився достатнім та високим (коефіцієнт α Кронбаха знаходиться в діапазоні від 0,588 до 0,948), що свідчить про їхню придатність для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних даних.

Розподіли результатів за всіма показниками не мають серйозних статистичних спотворень, що підтверджує надійність інструменту та придатність даних для подальшого кореляційного та регресійного аналізу.

Далі був проведений порівняльний аналіз вибірки №1 (N=51, не змінили місце постійного проживання) з вибіркою №2 (N=52, змінили місце постійного проживання) за рівнем загальної шкали «Психологічне здоров'я», за рівнем загального показника суб'єктивного благополуччя БіБіСі, за рівнем загального показника когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та за рівнем загального балу інтолерантності до невизначеності, а також за їх субшкалами та проаналізовано загальну вибірку (N=103).

Розподіл рівнів загальної шкали «Психологічне здоров'я» серед учасників дослідження за методикою «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза представлений на рис. 3.1.

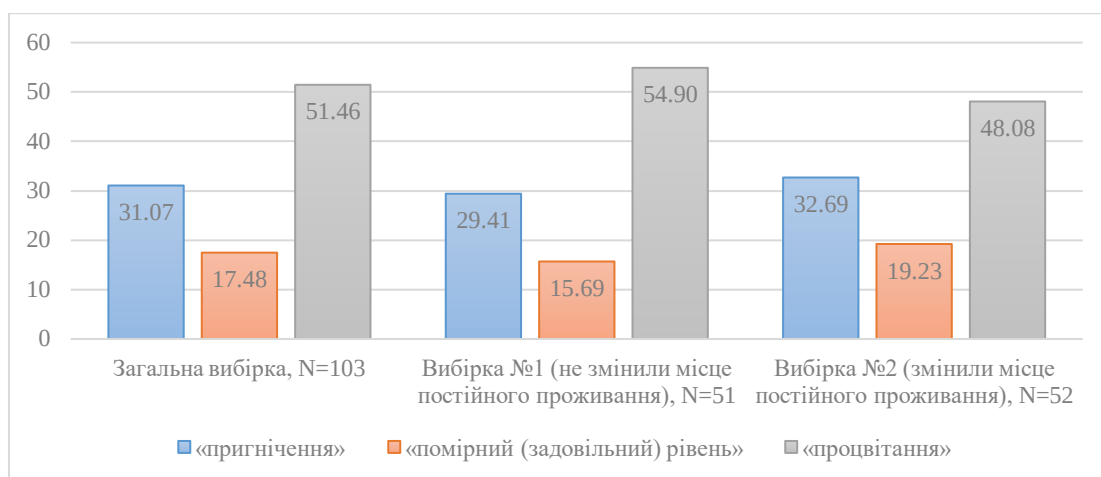


Рис. 3.1 – Розподіл рівнів загальної шкали «Психологічне здоров'я» за методикою «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза, (у %)

Порівняльний аналіз двох вибірок засвідчив, що у вибірці №1 частка респондентів із високим рівнем психологічного здоров'я («процвітання») є вищою і становить 54,90%, тоді як у вибірці №2 цей показник дорівнює 48,08%. Це може свідчити про більш стабільний емоційний стан та вищий рівень адаптованості осіб, які не зазнали досвіду вимушеного переселення. Водночас серед осіб, які змінили місце постійного проживання спостерігається трохи більша частка респондентів із низьким рівнем психологічного здоров'я («пригнічення») (32,69% проти 29,41% у респондентів, які не змінили місце постійного проживання), що вказує на вплив стресових життєвих подій та умов адаптації на їхнє емоційне й психологічне благополуччя.

Отримані результати засвідчують, що загалом більшість респондентів характеризуються високим рівнем психологічного здоров'я, однак у переміщених осіб виявляється дещо більше ознак емоційного виснаження та психологічного напруження, що потребує уваги та додаткової психологічної підтримки.

Описові статистики відповідей двох груп досліджуваних за загальним значенням «Психологічне здоров'я» та за субшкалами представлені у табл. 3.1.

Порівняльний аналіз середніх значень загального показника та субшкал за методикою «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза показав, що вибірка №1 демонструє вищий рівень психологічного благополуччя за всіма складовими порівняно з вибіркою №2.

Таблиця 3.1

Описові статистики показників за методикою «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза

Методики, шкали	Mean (Середнє)	Std. Deviation (Станд. відхилення)	Skewness (Асиметрія)	Kurtosis (Експес)
Загальна вибірка, N=103				
«Гедоністичне благополуччя»	9.67	3.14	-0.251	-0.722
«Соціальне благополуччя»	14.41	5.25	-0.299	-0.474
«Психологічне благополуччя»	22.22	6.00	-0.772	-0.305
Загальна шкала	46.30	12.35	-0.443	-0.584
Вибірка №1 (не змінили місце постійного проживання), N=51				
«Гедоністичне благополуччя»	10.02	3.08	-0.049	-1.233
«Соціальне благополуччя»	14.84	5.54	-0.446	-0.129
«Психологічне благополуччя»	23.35	5.32	-0.983	0.549
Загальна шкала	48.22	11.56	-0.432	-0.500
Вибірка №2 (змінили місце постійного проживання), N=52				
«Гедоністичне благополуччя»	9.33	3.20	-0.418	-0.466
«Соціальне благополуччя»	13.98	4.95	-0.179	-0.848
«Психологічне благополуччя»	21.12	6.46	-0.552	-0.809
Загальна шкала	44.42	12.91	-0.397	-0.742

Зокрема, середній рівень гедоністичного благополуччя у вибірці №1 становить 10.02 ± 3.08 , що вище, ніж у вибірці №2 (9.33 ± 3.20). Аналогічна тенденція спостерігається за шкалою «Соціальне благополуччя» (14.84 ± 5.54 проти 13.98 ± 4.95). Найбільша різниця між вибірками зафіксована за показником «Психологічного благополуччя»: вибірка №1 має 23.35 ± 5.32 бала, тоді як вибірка №2 – 21.12 ± 6.46 . Відповідно, загальна шкала «Психологічне здоров'я» також вища у вибірці №1 (48.22 ± 11.56 проти 44.42 ± 12.91). Ці дані свідчать про те, що переміщення та зміна середовища можуть знижувати відчуття стабільності та добробуту, відображаючи адаптаційні труднощі.

Отримані результати свідчать, що в цілому респонденти загальної вибірки характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя. Загальна шкала «Психологічне здоров'я» також свідчить про середній рівень вираженості благополуччя. Респонденти мають дещо вищі показники соціального та психологічного благополуччя ($M = 14.41$ та $M = 22.22$ відповідно), порівняно з гедоністичним благополуччям ($M = 9.67$), яке є менш вираженим.

Розподіл рівнів загального показника суб'єктивного благополуччя БіБіСі серед

учасників дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» представлено на рис. 3.2.

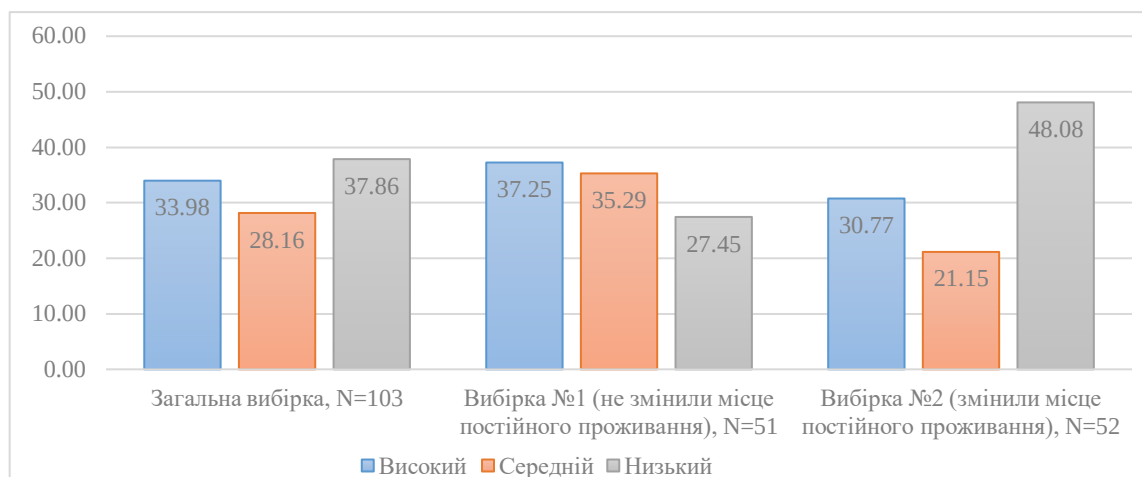


Рис. 3.2 – Розподіл рівнів загального показника суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», (у %)

Отримані результати загального показника суб'єктивного благополуччя БіБіСі свідчать про виражену нерівномірність розподілу між групами. Зокрема, у вибірці №2 значно переважає низький рівень суб'єктивного благополуччя, що становить 48,08% та вказує на загальну тенденцію до психологічного виснаження, зниженого відчуття задоволеності життям та емоційного комфорту, тоді як у вибірці №1 цей показник значно нижчий – 27,45%.

Водночас, вибірка №1 демонструє найвищий рівень високого суб'єктивного благополуччя (37,25%), що є вищим за показник загальної вибірки (33,98%), так і вибірки №2 (30,77%), що може свідчити про зниження ресурсності та життєвої задоволеності внаслідок стресових або адаптаційних факторів.

Отримані результати вказують на суттєве погіршення суб'єктивного благополуччя серед осіб, які змінили місце постійного проживання, порівняно з непереміщеними респондентами, а також на потребу у підвищенні рівня психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та формуванні особистісних ресурсів.

Порівняльний аналіз середніх значень за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (табл. 3.2) узгоджується з попередніми результатами:

вибірка №1 демонструє вищий рівень суб'єктивного благополуччя за всіма складовими порівняно з вибіркою №2.

Таблиця 3.2

Описові статистики показників за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Методики, шкали	Mean (Середнє)	Std. Deviation (Станд. відхилення)	Skewness (Асиметрія)	Kurtosis (Експес)
Загальна вибірка, N=103				
«Психологічне благополуччя»	41.47	9.98	-0.465	-0.246
«Фізичне здоров'я та благополуччя»	22.11	5.39	-0.112	-0.653
«Стосунки»	17.97	4.11	-0.675	0.114
Загальний показник	81.54	17.31	-0.479	-0.389
Вибірка №1 (не змінили місце постійного проживання), N=51				
«Психологічне благополуччя»	43.27	8.33	-0.444	0.203
«Фізичне здоров'я та благополуччя»	22.86	5.31	-0.473	-0.084
«Стосунки»	18.27	3.63	-0.699	0.884
Загальний показник	84.41	15.01	-0.614	0.047
Вибірка №2 (змінили місце постійного проживання), N=52				
«Психологічне благополуччя»	39.69	11.17	-0.276	-0.695
«Фізичне здоров'я та благополуччя»	21.37	5.42	0.228	-0.769
«Стосунки»	17.67	4.55	-0.594	-0.383
Загальний показник	78.73	19.04	-0.267	-0.707

Зокрема, середній показник за шкалою «Психологічне благополуччя» у вибірці №1 становить 43.27 ± 8.33 , що суттєво вище, ніж у вибірці №2 (39.69 ± 11.17). Аналогічна тенденція простежується за шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» (22.86 ± 5.31 проти 21.37 ± 5.42) та за шкалою «Стосунки» (18.27 ± 3.63 проти 17.67 ± 4.55).

Відповідно, загальний показник суб'єктивного благополуччя БіБіСі також значно вищий у вибірці №1 (84.41 ± 15.01) порівняно з вибіркою №2 (78.73 ± 19.04). Ці дані підтверджують, що переміщення асоціюється зі зниженням загального відчуття суб'єктивного благополуччя.

Отримані результати свідчать, що респонденти загальної вибірки (N=103) характеризуються середнім рівнем суб'єктивного благополуччя ($M = 81.54$, $SD = 17.31$). Найбільш вираженим є «Психологічне благополуччя» ($M = 41.47$), тоді як «Стосунки» ($M = 17.97$) демонструють найнижчий середній показник.

Розподіл рівнів загального показника когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного

благополуччя (КОСБ-3)» серед учасників дослідження представлено на рис. 3.3.

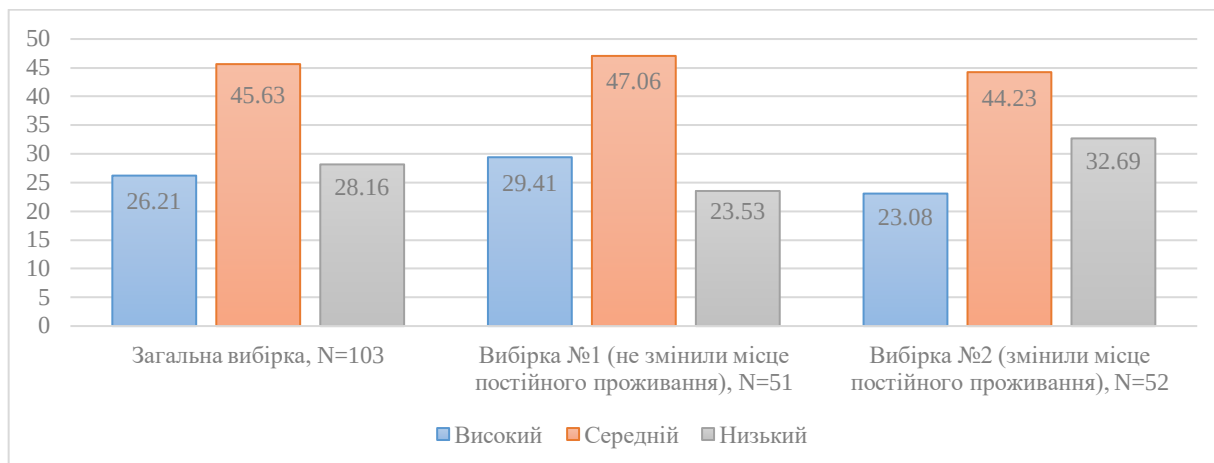


Рис. 3.3 – Розподіл рівнів загального показника когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», (у %)

Для респондентів з вибірки № 1 характерний більш стабільний емоційний стан і вищий рівень задоволеності життям, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для самореалізації й підтримання позитивного психоемоційного стану.

Для досліджуваних, які потрапили до вибірки №2 спостерігається зниження рівня задоволеності життям і зростання частки респондентів із низькими показниками, що може свідчити про психоемоційне виснаження, труднощі адаптації до нових умов та дефіцит соціальної підтримки. Такі результати вказують на потребу у психологічній допомозі, спрямованій на відновлення внутрішньої рівноваги, розвиток ресурсності та підвищення відчуття життєвої задоволеності.

Порівняльний аналіз середніх значень, стандартного відхилення, асиметрії та ексцесу за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» подано у табл. 3.3.

Отримані результати показали, що вибірка №1 демонструє вищий рівень когнітивного суб'єктивного благополуччя порівняно з вибіркою №2. Зокрема, середній показник за шкалою «Задоволеність власним життям» у вибірці №1 становить 24.02 ± 5.52 , що вище, ніж у вибірці №2 (22.29 ± 6.85). За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» вибірка №1 також має вищі показники (25.31 ± 4.14 проти 24.67 ± 5.40). Єдина шкала, де вибірка №2 має трохи вище середнє значення, – це «Невдоволеність собою і розчарування в житті» (17.87 ± 4.21 проти 17.31 ± 4.74), що

узгоджується із загальною тенденцією: переміщення підвищує рівень невдоволеності. Відповідно, загальний показник когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) значно вищий у вибірці №1 (32.02 ± 10.20) порівняно з вибіркою №2 (29.10 ± 11.96). Ці дані свідчать про те, що зміна місця проживання негативно впливає на когнітивну оцінку власного життя та задоволеність ним.

Таблиця 3.3

Описові статистики показників за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Методики, шкали	Mean (Середнє)	Std. Deviation (Станд. відхилення)	Skewness (Асиметрія)	Kurtosis (Експес)
Загальна вибірка, N=103				
«Задоволеність власним життям»	23.15	6.26	-0.368	-0.456
«Невдоволеність собою і розчарування в житті»	17.59	4.47	0.234	0.273
«Задоволеність відносинами з іншими»	24.99	4.81	-0.403	0.023
Загальний показник	30.54	11.16	-0.325	-0.406
Вибірка №1 (не змінили місце постійного проживання), N=51				
«Задоволеність власним життям»	24.02	5.52	-0.471	0.402
«Невдоволеність собою і розчарування в житті»	17.31	4.74	0.213	0.402
«Задоволеність відносинами з іншими»	25.31	4.14	-0.218	-0.697
Загальний показник	32.02	10.20	-0.498	-0.007
Вибірка №2 (змінили місце постійного проживання), N=52				
«Задоволеність власним життям»	22.29	6.85	-0.194	-0.923
«Невдоволеність собою і розчарування в житті»	17.87	4.21	0.328	0.137
«Задоволеність відносинами з іншими»	24.67	5.40	-0.406	-0.006
Загальний показник	29.10	11.96	-0.134	-0.586

Отримані результати свідчать, що респонденти загальної вибірки характеризуються середнім рівнем когнітивного суб'єктивного благополуччя ($M = 30.54$, $SD = 11.16$). Найвищим показником є «Задоволеність відносинами з іншими» ($M = 24.99$), а найнижчим – «Невдоволеність собою і розчарування в житті» ($M = 17.59$).

Отримані середні бали для субшкал «Прогностична тривога» та «Гнітюча тривога», а також для загальної шкали інтолерантності до невизначеності за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона представлено на рис. 3.4.

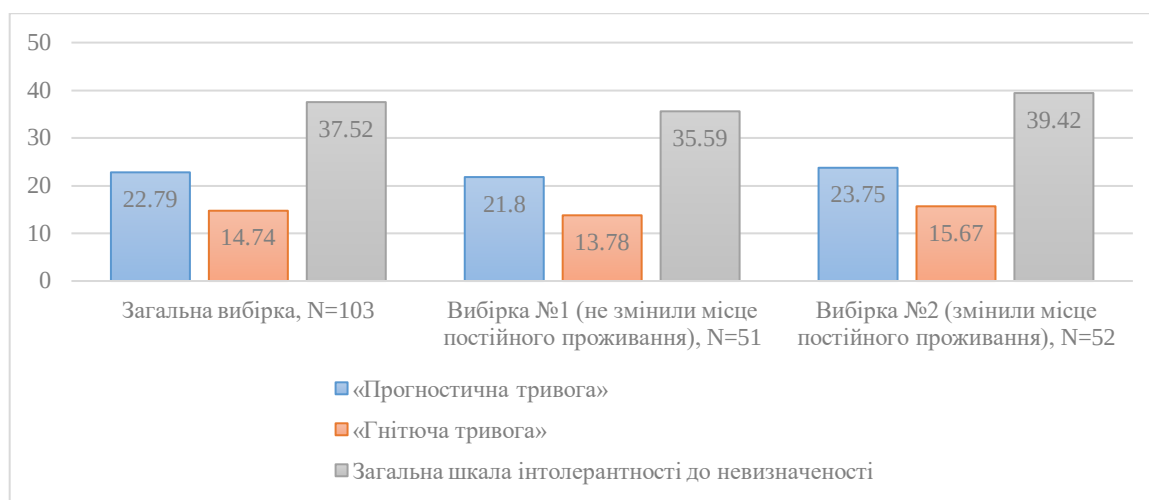


Рис. 3.4 – Розподіл середніх балів інтолерантності до невизначеності за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона

Згідно з останніми даними стандартизації тесту [8, с. 41], середній рівень інтолерантності до невизначеності у 2025 році відповідає діапазону 35-43 балів, тоді як до 2019 року цей діапазон був нижчим (29-39 балів). Отриманий середній бал для загальної вибірки за тестом «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) склав 37,52 і знаходиться в межах середнього діапазону, що вказує на схильність респондентів до певного дискомфорту в ситуаціях невизначеності, але без вираженої дезадаптації.

Порівняльний аналіз показав, що в осіб, які змінили місце постійного проживання (вибірка №2) спостерігається вищий загальний рівень інтолерантності до невизначеності (39,42 бала) порівняно з респондентами, які не змінювали місце проживання (вибірка №1, 35,59 бала).

Це підвищення фіксується за обома субшкалами. Зокрема, у переміщених респондентів більш виражена, як «Прогностична тривога» (23,75 проти 21,80), так і «Гнітюча тривога» (15,67 проти 13,78). Виявлена різниця вказує на те, що переміщені особи демонструють як підвищене емоційне напруження (гнітюча тривога), так і виражене когнітивне занепокоєння щодо можливих негативних наслідків подій (прогностична тривога). Ці результати свідчать, що досвід вимушеного переміщення, пов'язаний зі зміною середовища та життєвих обставин, суттєво підвищує відчуття тривоги перед непередбачуваністю майбутнього.

Отримані результати перетинаються з результатами дослідження О. Венгера та ін. [5], які досліджували досвід надання допомоги внутрішньо переміщеним особам й дійшли висновку, що навіть після переїзду в умовно безпечне місце вплив психоемоційних чинників на особистість залишився значущим, підвищення емоційного реагування не дозволяє швидко адаптуватися в стресовій ситуації. У статті також зазначається, що: «Кращу стресостійкість спостерігали у внутрішньо переміщених осіб із вищим показником інтелектуального коефіцієнта, людей схильних до творчості (митців, науковців, викладачів), або тих, які були прихильниками релігійних переконань» [5, с. 21].

Загалом результати вказують на необхідність підвищення толерантності до невизначеності, особливо серед переміщених осіб, через розвиток навичок емоційної регуляції, стресостійкості та формування адаптивних стратегій подолання тривоги.

Порівняльний аналіз середніх значень за шкалою інтолерантності до невизначеності (табл. 3.4) показав, що вибірка №2 демонструє вищий рівень інтолерантності до невизначеності за всіма показниками, порівняно з вибіркою №1.

Таблиця 3.4

Описові статистики показників за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона

Методики, шкали	Mean (Середнє)	Std. Deviation (Станд. відхилення)	Skewness (Асиметрія)	Kurtosis (Експес)
Загальна вибірка, N=103				
«Прогностична тривога»	22.79	5.89	0.093	-0.426
«Гнітюча тривога»	14.74	4.81	0.267	-0.609
Загальна шкала	37.52	10.05	0.214	-0.410
Вибірка №1 (не змінили місце постійного проживання), N=51				
«Прогностична тривога»	21.80	5.28	0.047	0.144
«Гнітюча тривога»	13.78	4.36	0.143	-0.556
Загальна шкала	35.59	8.88	0.135	0.003
Вибірка №2 (змінили місце постійного проживання), N=52				
«Прогностична тривога»	23.75	6.32	-0.018	-0.774
«Гнітюча тривога»	15.67	5.08	0.220	-0.864
Загальна шкала	39.42	10.83	0.097	-0.747

Зокрема, середній показник за шкалою «Прогностична тривога» у вибірці №2 становить 23.75 ± 6.32 , що вище, ніж у вибірці №1 (21.80 ± 5.28). Аналогічно, за шкалою «Гнітюча тривога» вибірка №2 також має вищі середні показники (15.67 ± 5.08 проти

13.78 $\pm$ 4.36). Відповідно, загальна шкала інтолерантності до невизначеності значно вища у вибірці №2 (39.42 $\pm$ 10.83) порівняно з вибіркою №1 (35.59 $\pm$ 8.88). Ці дані свідчать про те, що зміна місця проживання асоціюється з підвищеною тривожністю та труднощами переносити невідомість, що є прямим наслідком порушення стабільності середовища.

Отримані результати свідчать, що респонденти загальної вибірки характеризуються середнім рівнем інтолерантності до невизначеності ($M = 37.52$, $SD = 10.05$). Домінуючою складовою є «Прогностична тривога» ($M = 22.79$), яка виражена вище, ніж «Гнітюча тривога» ($M = 14.74$).

Перевірку нормальності розподілу змінних виконано за допомогою критерію Шапіро-Вілکا (Shapiro-Wilk), відповідно до якого значення $p > 0.05$ свідчить про відповідність розподілу нормальному та можливість використання змінної в параметричних аналізах, тоді як $p \leq 0.05$ вказує на відхилення від нормального розподілу.

Зокрема, у межах методики «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» шкали «Гедоністичне благополуччя» ($p = .012$), «Психологічне благополуччя» ($p < .001$) та загальний показник «Психологічне здоров'я» ($p = .015$) не відповідають нормальному розподілу, що вимагає перевірки залишків під час регресійного аналізу, якщо буде доцільно включити їх в рівняння регресії. Водночас шкала «Соціальне благополуччя» ($p = .119$) має нормальний розподіл.

У методиці «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» нормальному закону розподілу відповідає лише шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» ($p = .214$), тоді як інші показники («Психологічне благополуччя» $p = .037$; «Стосунки» $p = .002$; загальний показник $p = .016$) не відповідають нормальному розподілу.

Для методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» усі показники мають нормальний розподіл: «Задоволеність власним життям» ($p = .059$), «Невдоволеність собою і розчарування в житті» ($p = .530$), «Задоволеність відносинами з іншими» ($p = .077$) та загальний показник ($p = .202$).

У тесті «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона усі показники продемонстрували відповідність нормальному закону розподілу («Прогностична тривога» $p = .103$; «Гнітюча тривога» $p = .071$; загальна шкала $p = .128$).

Отримані результати дозволили виокремити, що більшість змінних мають нормальний або близький до нормального розподіл, але є частина шкал, пов'язаних із емоційним та психологічним благополуччям, чий розподіл не можна вважати цілком нормальним, тому для подальшого аналізу доцільно використовувати непараметричні методи аналізу (наприклад, критерій Манна-Уїтні), що підвищить достовірність отриманих результатів.

3.2. Дослідження показників емоційного благополуччя у респондентів з різним рівнем інтолерантності до невизначеності

Для перевірки гіпотези про наявність статистично значущих відмінностей у показниках психологічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя, когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя та рівня інтолерантності до невизначеності між двома незалежними вибірками було застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні (Додаток В, Таблиця В.1). Вибір непараметричного критерію обґрунтований відсутністю нормального розподілу результатів за більшістю шкал.

За результатами порівняння за критерієм Манна-Уїтні статистично значущої різниці в показниках благополуччя та інтолерантності до невизначеності між особами, що змінили та не змінили місце проживання, виявлено не було (усі $p > .05$). Тому, на поточному обсязі вибірки, не можна стверджувати, що лише факт фізичного переїзду є статистично значущим фактором, який визначає рівень емоційного благополуччя. Це свідчить про те, що психологічні наслідки невизначеності є універсальними для всієї вибірки, незалежно від досвіду переміщення, хоча тенденція зберігається.

Найближчі до статистичної значущості результати спостерігаються для шкал «Психологічне благополуччя» (К.Кіза) ($p = .091$), «Прогностична тривога» ($p = .108$),

«Гнітюча тривога» ($p = .075$) та загальна шкала інтолерантності до невизначеності ($p = .076$). Ці дані свідчать про тенденцію до вищих показників психологічного благополуччя у вибірці №1 та про тенденцію до вищих показників інтолерантності до невизначеності у вибірці №2, що може свідчити про більшу емоційну реактивність в умовах невизначеності. Однак, ця різниця не є достатньо вираженою для підтвердження гіпотези на поточному обсязі вибірки, тому для досягнення статистичної значущості потрібна більша вибірка.

Далі загальну вибірку ($N=103$) було поділено на дві підгрупи за рівнем інтолерантності до невизначеності (група №1 ($N=16$) – низький рівень інтолерантності до невизначеності; група №2 ($N=87$) – середній та високий рівень інтолерантності до невизначеності) для перевірки гіпотези про наявність статистично значущих відмінностей у показниках благополуччя між респондентами з різними рівнями інтолерантності до невизначеності та застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Аналіз показників за методикою «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» свідчить про наявність значущих відмінностей у стані психічного здоров'я між групами з різним рівнем інтолерантності до невизначеності (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати порівняння респондентів з різним рівнем інтолерантності до невизначеності за методикою «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма»

Показник	Mann-Whitney U test	p-value	Інтерпретація
«Гедоністичне благополуччя»	890.5	.076	Тенденція до відмінностей, але різниця не досягає рівня значущості
«Соціальне благополуччя»	881.0	.092	Тенденція до відмінностей, але різниця не досягає рівня значущості
«Психологічне благополуччя»	997.0	.006	Значуща різниця: особи з низькою інтолерантністю до невизначеності мають вищий рівень психологічного благополуччя
Загальна шкала	941.5	.026	Значуща різниця у загальному рівні психічного здоров'я на користь групи з низькою інтолерантністю до невизначеності

На підставі отриманих даних, особи з низьким рівнем інтолерантності до невизначеності характеризуються вищими показниками за шкалою «Психологічне

благополуччя» та «Загальне психологічне здоров'я». Це вказує на вищий рівень внутрішньої стійкості та самоприйняття серед респондентів, більш толерантних до невизначеності.

Аналіз даних за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» засвідчив відмінності між групами досліджуваних, розділених за рівнем інтолерантності до невизначеності (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати порівняння респондентів з різним рівнем інтолерантності до невизначеності за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Показник	Mann-Whitney U test	p-value	Інтерпретація
«Психологічне благополуччя»	1139.0	< .001	дуже значуща різниця – особи з низькою інтолерантністю до невизначеності мають вищий рівень психологічного благополуччя
«Фізичне здоров'я та благополуччя»	833.5	.211	відмінностей між групами не виявлено, що вказує на те, що вплив інтолерантності до невизначеності має переважно локалізований у психологічній та соціальній сферах, тоді як суб'єктивна оцінка фізичного благополуччя залишається порівняно стабільною незалежно від когнітивного ставлення до невизначеності
«Стосунки»	950.5	.020	значуща різниця – кращі взаємостосунки у групі з низькою інтолерантністю до невизначеності
Загальний показник	1061.0	< .001	значуща відмінність – вищий рівень суб'єктивного благополуччя у респондентів із низькою інтолерантністю до невизначеності

Як показав аналіз, досліджувані, які демонструють низьку інтолерантність до невизначеності, мають вищий рівень за шкалами «Психологічне благополуччя», «Стосунки» та загальний показник суб'єктивного благополуччя БіБіСі. Звідси випливає, що ці досліджувані мають меншу схильність до дистресу, тривожності та вищий рівень емоційної стабільності, а також відзначили більш гармонійні та задовільні взаємостосунки.

Результати аналізу за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» свідчать про наявність статистично значущих відмінностей за всіма шкалами КОСБ-3 – респонденти з низьким рівнем інтолерантності до невизначеності демонструють вищі показники задоволеності власним життям і

стосунками та ця ж група має значущо нижчий рівень невдоволеності собою та розчарування у житті (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати порівняння респондентів з різним рівнем інтолерантності до невизначеності за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Показник	Mann-Whitney U test	p-value	Інтерпретація
«Задоволеність власним життям»	929.0	.034	значуща різниця: група з низькою інтолерантністю до невизначеності має вищу задоволеність життям
«Невдоволеність собою і розчарування в житті»	436.5	.018	значуща різниця: вища невдоволеність і розчарування у групі №2 з середньою/високою інтолерантністю до невизначеності. Високий бал за цією шкалою є негативним показником; отже, це підтверджує, що висока інтолерантність до невизначеності статистично значущо асоціюється з вищим рівнем саморозчарування та негативною когнітивною оцінкою власного життя
«Задоволеність відносинами з іншими»	934.0	.030	значуща різниця – краща задоволеність стосунками у групі №1 з низькою інтолерантністю до невизначеності
Загальний показник	1028.0	.003	значуща різниця в когнітивних особливостях благополуччя на користь групи з низькою інтолерантністю до невизначеності

Як показав аналіз, статистично значущі відмінності виявлені за 10 з 12 показників благополуччя, що підтверджує гіпотезу про залежність благополуччя від рівня інтолерантності до невизначеності. Найбільш значущі розбіжності зафіксовані за шкалою «Психологічне благополуччя» та загальним показником методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», а також за загальним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3).

Отримані результати переконливо доводять, що інтолерантність до невизначеності є критичним фактором ризику для психологічного та суб'єктивного благополуччя. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що респонденти, які демонструють високу інтолерантність, значно гірше функціонують у психологічній та соціальній сферах і більш схильні до негативних когнітивних оцінок власного життя.

3.3. Вплив невизначеності на емоційне благополуччя

З метою встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними (емоційне благополуччя, інтолерантність до невизначеності, показники психологічного здоров'я та когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя) було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена, бо є відхилення від нормального розподілу. Результати кореляційного аналізу дозволили встановити наявність численних статистично значущих зв'язків, напрям і силу взаємозв'язку між основними показниками психологічного благополуччя та інтолерантності до невизначеності (Додаток Г, Таблиця Г.1).

Проведений кореляційний аналіз загальної вибірки дозволив виявити сильні позитивні кореляції ($p < .001$) між шкалами «Гедоністичне благополуччя», «Соціальне благополуччя», «Психологічне благополуччя» методики «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» і загальними показниками – загальною шкалою «Психологічне здоров'я», загальним показником суб'єктивного благополуччя БіБіСі, загальним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3). Звідси випливає, що чим вищий рівень когнітивних і соціальних ресурсів особистості, тим вищим є її психологічне благополуччя, задоволеність життям і загальне відчуття психічного здоров'я. Отримані результати підтверджують важливість розвитку когнітивних та соціально-емоційних навичок для підтримки внутрішньої стійкості людини.

Позитивні кореляції спостерігаються також між субшкалами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»: «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Стосунки» та загальний показник суб'єктивного благополуччя БіБіСі ($r = 0.469-0.951$, $p < .001$), що свідчить про те, що різні аспекти суб'єктивного благополуччя – психологічне, фізичне та соціальне – взаємопов'язані й утворюють єдину структуру позитивного функціонування людини й про те, що чим вищий рівень однієї складової благополуччя (наприклад, психологічної), тим вищим є загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Подібна тенденція простежується і в методиці «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»: показники «Задоволеність власним життям» ($\rho = 0.808$, $p < .001$) та «Задоволеність відносинами з іншими» ($\rho = 0.798$, $p < .001$) демонструють високий зв'язок із загальним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3), що свідчить про те, що задоволеність життям і стосунками є ключовими складовими позитивного когнітивного сприйняття благополуччя.

Позитивні кореляції ($p < .001$) також спостерігаються між шкалами «Соціальне благополуччя» та «Психологічне благополуччя» методики «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» ($\rho = 0.569$), а також між шкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Психологічне благополуччя» методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» ($\rho = 0.725$). Отримані результати підтверджують, що соціальна активність, фізичне здоров'я та психологічне благополуччя взаємопідсилюють одне одного, формуючи комплексний образ успішного функціонування особистості.

Разом із тим, виявлено низку негативних кореляцій, що стосуються шкал інтолерантності до невизначеності. Зокрема, шкали «Прогностична тривога», «Гнітюча тривога» та загальна шкала інтолерантності до невизначеності мають обернений зв'язок зі шкалами «Психологічне благополуччя» методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», «Фізичне здоров'я та благополуччя» та загальним показником суб'єктивного благополуччя БіБіСі, загальним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) ($\rho = -0.144$ до -0.486 , $p < .05$), що свідчить про те, що вищий рівень інтолерантності до невизначеності (схильність до тривоги та уникання неоднозначних ситуацій) пов'язаний із нижчим рівнем психічного та суб'єктивного благополуччя. Відповідно до цього респонденти, які важче сприймають невизначеність, частіше відчувають психологічний дискомфорт й нижчу задоволеність життям.

Окремо слід відзначити, що шкали «Прогностична тривога» та «Гнітюча тривога» сильно корелюють між собою та з загальною шкалою інтолерантності до

невизначеності ($\rho = 0.722-0.935$, $p < .001$), що свідчить про високу внутрішню узгодженість і надійність методики.

Водночас показник «Невдоволеність собою і розчарування в житті» виявився відносно автономним від більшості позитивних шкал благополуччя ($\rho = -0.176-0.079$, $p > .05$). Проте, він демонструє сильні позитивні кореляції з усіма показниками інтолерантності до невизначеності (загальна шкала інтолерантності до невизначеності: $\rho = 0.406$; шкала «Гнітюча тривога»: $\rho = 0.426$) та очікувано сильний негативний зв'язок зі загальним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) ($\rho = -0.513$). Це свідчить, що хоча пряме невдоволення життям може не бути тісно пов'язане з базовим рівнем психічного здоров'я, воно суттєво посилюється підвищеною інтолерантністю до невизначеності.

Аналіз коефіцієнтів кореляції Спірмена у вибірці №1 підтверджує сильні взаємозв'язки між різними аспектами благополуччя, але вказує на слабкі та несистемні негативні зв'язки з інтолерантністю до невизначеності (Додаток Г, Таблиця Г.2), що є схожим з отриманими результатами по загальній вибірці.

Вибірка №1 характеризується високою внутрішньою узгодженістю. Головна особливість цієї вибірки – слабший та менш поширений негативний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та благополуччям, особливо щодо її компонента «Прогностична тривога». Це може свідчити про те, що особи, які не змінили місце постійного проживання більш стійкі, використовують ефективні стратегії для подолання невизначеності, що дозволяє їм зберігати вищий рівень благополуччя.

Результати аналізу кореляцій Спірмена у вибірці №2 демонструють наявність численних статистично значущих зв'язків між основними змінними, що характеризують когнітивні, соціальні та психологічні аспекти благополуччя, а також інтолерантність до невизначеності (Додаток Г, Таблиця Г.3).

Вибірка №2 характеризується високою внутрішньою узгодженістю показників благополуччя. На відміну від вибірки №1, у вибірці №2 отримані результати щодо «Невдоволеність собою і розчарування в житті» значуще позитивно пов'язані з інтолерантністю до невизначеності ($\rho = 0.437$) та негативно – із загальним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) ($\rho = -0.390$). Також

треба зазначити, що шкала «Гнітюча тривога» сильніше корелює зі шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті» ($r = 0.393$), ніж шкала «Прогностична тривога» ($r = 0.363$), що свідчить про те, що саме емоційна реакція на невизначеність, а не лише її передбачення, є ключовим фактором, що впливає на внутрішнє самовідчуття та суб'єктивне благополуччя в осіб, які змінили місце постійного проживання. Отже, зменшення рівня гнітючої тривоги може бути критично важливим для покращення адаптації осіб, які змінили місце постійного проживання.

На основі порівняння кореляційних матриць загальної вибірки, вибірки №1 та вибірки №2 виявлено як спільні закономірності, так і суттєві відмінності.

Показник «Невдоволеність собою і розчарування в житті» залишається значною мірою автономним від більшості показників психологічного та суб'єктивного благополуччя, не маючи з ними статистично значущих зв'язків ($p > .05$) у загальній вибірці, а також у вибірках №1 та №2.

Найбільш помітні розбіжності стосуються сили та специфіки негативного впливу інтолерантності до невизначеності. Для вибірки №2 загальна шкала інтолерантності до невизначеності має найсильніший негативний зв'язок із загальним показником суб'єктивного благополуччя БіБіСі ($r = -0.376$) порівняно із загальною вибіркою ($r = -0.335$) та вибіркою №1 ($r = -0.280$), що дозволяє зробити висновок про те, що інтолерантність до невизначеності є більш значущим чинником ризику для благополуччя саме в осіб, які змінили місце постійного проживання.

Найсильніший негативний зв'язок у всій структурі кореляцій зафіксовано між шкалами «Гнітюча тривога» та «Психологічне благополуччя» методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» саме у вибірці №2 ($r = -0.497$), тоді як у загальній вибірці він трохи нижчий ($r = -0.456$).

Зв'язок між загальною шкалою інтолерантності до невизначеності та шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті» є значущим у всіх групах, але найсильнішим він є у вибірці №2 ($r = 0.437$), порівняно із загальною вибіркою ($r = 0.406$) та вибіркою №1 ($r = 0.381$), що свідчить про те, що невизначеність найбільш сильно посилює відчуття невдоволення собою у людей, що пережили зміну місця постійного проживання.

У вибірці №2 шкала «Гнітюча тривога» сильніше корелює зі шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті» ($\rho = 0.393$) ніж «Прогностична тривога» ($\rho = 0.363$) – цей акцент на емоційній складовій тривоги підкреслює, що не стільки очікування, скільки гостра емоційна реакція на невизначеність є руйнівною для внутрішнього самовідчуття у цій групі.

Кореляційний аналіз вказує на те, що вибірка №2 є найбільш вразливою до впливу невизначеності: для них інтолерантність до невизначеності має найбільш виражений негативний вплив на суб'єктивне благополуччя, а невдоволеність собою найбільш тісно пов'язана з їхньою нездатністю впоратися з емоційними наслідками невизначеності.

Для виявлення чинників, які найбільшою мірою впливають на психологічне благополуччя, застосовано множинний лінійний регресійний аналіз. Лінійна регресія використовується для прогнозування залежної змінної (Y) на основі однієї або кількох незалежних змінних (X).

Основна вимога класичного множинного лінійного регресійного аналізу – це нормальний розподіл залишків (помилки) моделі. Перевірка нормальності розподілу залежної та незалежних змінних (за тестом Шапіро-Вілка) була проведена як попередній крок для відбору змінних, придатних до аналізу. Змінні, що відповідали критерію нормального або близького до нормального розподілу, були відібрані для побудови регресійного рівняння:

шкала «Соціальне благополуччя» методики «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма»;

шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»;

шкала «Задоволеність власним життям», шкала «Невдоволеність собою і розчарування в житті», шкала «Задоволеність відносинами з іншими», загальний показник когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3);

шкала «Прогностична тривога», шкала «Гнітюча тривога», загальна шкала інтолерантності до невизначеності.

З метою уникнення мультиколінеарності доцільно вибирати лише одну змінну з таких сильно скорельованих груп, бо це забезпечить стабільність оцінок регресійних коефіцієнтів. Для оцінки взаємозв'язків між відібраними змінними було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (Pearson's r) (Додаток Д, Таблиця Д.1).

Для відбору предикторів визначили змінні, які мають статистично значущі кореляції з залежною змінною з силою зв'язку $|r| \geq 0.3$.

Як залежну змінну було обрано загальний показник когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) (Total_KOCB). Вибір цього показника є доцільним, оскільки він інтегрує суб'єктивну оцінку задоволеності власним життям і стосунками, що є ключовим маркером адаптації.

Як предиктори були обрані: шкала «Соціальне благополуччя» (K_Social) методики «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» ($r = .403$), шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» (BBC_Health) методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» ($r = .643$) та шкала «Гнітюча тривога» (IUS_IA) ($r = -.495$) методики «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Ці змінні були обрані, оскільки вони суттєво корелюють із загальним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) і представляють три відносно незалежні сфери впливу: соціальне функціонування, фізичне самопочуття та інтолерантність до невизначеності.

Результати поступового регресійного аналізу, спрямованого на визначення оптимальної моделі прогнозування загального показника когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) показали, що у фінальній моделі M_2 після виключення слабших змінних коефіцієнт детермінації (R^2) склав 0.511 – це означає, що 51.1% дисперсії показника когнітивного суб'єктивного благополуччя пояснюється незалежними змінними, включеними в регресійну модель.

У моделі M_2 значення F-критерію Фішера дорівнює 52.15, $p < .001$, що вказує на високу статистичну значущість та свідчить, що незалежні змінні роблять суттєвий внесок у пояснення дисперсії залежної змінної.

Модель M_2 включає два предиктори – «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Гнітюча тривога».

Обидва предиктори є статистично значущими:

«Фізичне здоров'я та благополуччя» ($\beta = 0.542$, $t = 7.364$, $p < .001$) – позитивний внесок у підвищення когнітивного благополуччя;

«Гнітюча тривога» ($\beta = -0.328$, $t = -4.464$, $p < .001$) – негативний внесок, тобто вищий рівень гнітючої тривоги пов'язаний із нижчим суб'єктивним благополуччям.

Отже, **регресійна модель має вигляд:**

$$\text{Total_KOCB} = 16.979 + 1.122 \times \text{BBC_Health} - 0.763 \times \text{IUS_IA} \quad (3.1)$$

Покрокове введення змінних показало, що «Фізичне здоров'я та благополуччя» є ключовим позитивним предиктором когнітивного суб'єктивного благополуччя. Його позитивний знак підтверджує, що краще фізичне здоров'я та благополуччя суттєво підвищує когнітивну оцінку задоволеності життям. Тоді як «Гнітюча тривога» чинить негативний вплив і підтверджує, що вищий рівень гнітючої тривоги як реакції на невизначеність знижує когнітивне суб'єктивне благополуччя. Виключений предиктор «Соціальне благополуччя» не вніс додаткового значущого внеску в модель, тому не був залишений у фінальному варіанті. Таким чином, регресійна модель M_2 є оптимальною – вона статистично значуща та найкраще описує взаємозв'язок між фізичним здоров'ям, інтолерантністю до невизначеності та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя.

3.4. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного благополуччя в умовах невизначеності

У контексті отриманих результатів регресійного аналізу, який показав, що фізичне здоров'я та благополуччя є найсильнішим позитивним предиктором когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя, тоді як гнітюча тривога – значущим негативним чинником, можна стверджувати, що ефективні стратегії адаптації повинні бути спрямовані на підтримку цих двох сфер.

Розроблені стратегії інтегрують положення транзакційної моделі стресу й копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман) [52], моделі прийняття та відповідальності (АСТ) (С. Хейз та ін.) [45], теорії самодетермінації (Е. Дейсі, Р. Райан) [58] та психологічного капіталу (PsyCap) (Ф. Лютанс) [53], що дозволяє розглядати адаптацію як процес активного відновлення внутрішньої рівноваги.

Стратегія зміцнення і підтримки фізичного ресурсу як основа стійкості (для підвищення фізичного здоров'я та благополуччя), побудована у межах теорії психологічного капіталу (PsyCap) [53], відповідно до якої підтримка фізичної стійкості розглядається як фундаментальний ресурс розвитку резильєнтності, самоефективності та позитивного самосприйняття.

До основних напрямків реалізації стратегії зміцнення і підтримки фізичного ресурсу доцільно віднести нормалізацію фізіологічних рутин, бо у ситуаціях зовнішньої невизначеності доцільно фокусуватись на стабільних, контрольованих аспектах життя (режимі сну, харчуванні, фізичній активності).

Відповідно до теорії самодетермінації [58], регулярність базових фізіологічних процесів сприяє відновленню почуття контролю, автономії та компетентності, що знижує рівень безпорадності. Помірні фізичні вправи (йога, прогулянки, розтяжка) сприяють фізіологічному зниженню напруги та рівня стресу, забезпечують природну активацію системи задоволення шляхом вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на загальне самопочуття, а також на емоційну регуляцію.

Фізичне благополуччя виконує функцію базового буфера, який пом'якшує дію зовнішніх стресорів та сприяє збереженню когнітивної ефективності. Згідно з теорією психологічного капіталу [53], тілесна стійкість забезпечує передумови для розвитку резильєнтності, оптимізму та самоефективності.

Практики для покращення фізичного здоров'я та благополуччя:

базова фізіологічна рутина: встановлення сталого режиму сну (7-9 годин), регулярне харчування та гідратація, мінімізація стимуляторів (кофеїну, нікотину);

практика «Сканування тіла»: щоденне коротке усвідомлення тілесних відчуттів сприяє поверненню уваги в «тут-і-тепер» та зниженню соматичного напруження;

мікроактивність протягом дня: короткі 5-хвилинні рухові паузи під час роботи, легка розтяжка.

Ці практики сприяють відновленню базового почуття контролю над фізичним станом, що згідно з теорією самодетермінації [58] підсилює відчуття автономії та компетентності.

Стратегія когнітивної переоцінки невизначеності, спрямована на нейтралізацію негативного впливу гнітючої тривоги, побудована згідно з когнітивно-поведінковим підходом та моделлю прийняття та відповідальності (АСТ) [45] й спрямована на зміну когнітивної інтерпретації невизначеності – від сприйняття її як загрози до усвідомлення як природної частини життя та потенційного джерела зростання, тобто трансформацію інтерпретації невизначеності з «загрози» на «виклик».

Згідно з транзакційною моделлю стресу й копінгу [52], стрес є результатом когнітивної оцінки ситуації особистістю. Коли людина сприймає невизначеність як можливість навчання чи розвитку, рівень дистресу суттєво знижується, що сприяє підвищенню адаптації.

Практики, які можуть допомогти когнітивній переоцінці невизначеності:

техніку «Я помічаю, що в мене з'явилася думка про...», завдяки якій людина навчається сприймати думки («Я не впораюся», «Все закінчиться погано») як психічні події, а не факти;

практику «Коло контролю»: створення двох сфер – того, що під контролем людини (власні дії, плани), і того, що не під контролем та потребує прийняття (соціальні події, зовнішні рішення); усвідомлення меж контролю знижує фрустрацію;

техніку «Рамка можливостей»: переосмислення травматичної ситуації через запитання «Яку можливість для розвитку несе ця невизначеність?».

Ці практики сприяють формуванню когнітивної гнучкості, що є одним із ключових чинників емоційної стійкості.

Стратегія залучення соціальної підтримки та інформаційного детоксу підкреслює роль соціального благополуччя як буфера. Хоча шкала «Соціальне благополуччя» методики «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» не увійшла до фінальної регресійної моделі через мультиколінеарність, виявлений

кореляційний зв'язок ($r = 0.403$, $p < .01$) із загальним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) підтверджує його значущість як буферного чинника, що знижує негативний вплив стресу відповідно до буферної гіпотези соціальної підтримки, сформульованої Ш. Коеном та Т. Віллсом [41], відповідно до якої, наявність підтримуючих контактів знижує вплив стресових факторів на психічне здоров'я і сприяє відновленню емоційного балансу.

До основних напрямків реалізації стратегії залучення соціальної підтримки доцільно віднести: активізацію соціальної взаємодії шляхом розвитку підтримуючих соціальних зв'язків (родина, друзі, спільнота, професійні групи), які є ключовим чинником стабілізації емоційного стану особистості. Згідно з теорією самодетермінації [58], відчуття належності зменшує рівень тривоги й підсилює емоційне благополуччя.

В умовах невизначеності важливо зменшити когнітивне перевантаження через контроль інформаційного потоку. Практика обмеження часу на споживання новин і відбір перевірених джерел сприяє зниженню емоційної активації та підвищує почуття контролю.

Практики, які спрямовані на залучення соціальної підтримки та підтримання інформаційного детоксу:

побудова та підтримка міцних та підтримуючих дружніх та родинних стосунків;

за необхідністю участь у групах підтримки: волонтерських, навчальних, релігійних, офлайн або онлайн;

техніка «Соціальне коло»: візуалізація людей, до яких можна звернутися по допомогу, і встановлення плану контактів;

інформаційна детоксикація: встановлення чіткого часу для перевірки новин, уникнення деструктивних інформаційних джерел, концентрація на перевірених фактах.

Соціальна залученість створює відчуття значущості, яке, за теорією самодетермінації [58], є базовою психологічною потребою поряд з автономією та компетентністю.

Стратегія самоспівчуття, побудована на здатності особистості ставитися до себе з добротою, розумінням і прийняттям в особливо складних життєвих обставинах. У контексті невизначеності ця якість виступає ресурсом, який зменшує рівень самоосуду, сприяє відновленню внутрішньої стабільності та покращує емоційне благополуччя.

Самоспівчуття активує систему турботи замість знецінення і переводить психіку у стан безпеки.

Практики, які доцільно використовувати для підтримки самоспівчуття:

практика «Добрий внутрішній голос»: заміна самокритичних думок («Я повинен був зробити краще») на підтримувальні («Я зробив те, що міг у цих обставинах»);

вправа «Лист до себе у складний момент»: написання короткого листа самому собі зі співчуттям, словами підтримки;

медитація самоспівчуття: фокусування на доброзичливості до себе і до інших.

Регулярне застосування таких практик знижує рівень емоційного виснаження та формує базове відчуття внутрішньої підтримки.

Стратегія розвитку когнітивної гнучкості дозволяє адаптуватися до мінливих умов без втрати цілісності особистісного функціонування. Високий рівень когнітивної гнучкості корелює зі здатністю бачити альтернативи, пробувати нові ролі та моделі поведінки та уникати ригідних (негнучких, чорно-білих, категоричних або заздалегідь визначених) суджень та оцінок про людину, її стан, ситуацію чи поведінку. Когнітивна гнучкість базується на здатності до перемикання уваги, інгібіції (стримування, пригнічення) неадаптивних поведінкових, емоційних або когнітивних реакцій та креативному мисленні.

Практики, які спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості:

техніка «Три альтернативи»: під час стресової ситуації пропонується знайти три різні способи її вирішення, бо це позбавляє тунельного бачення і знижує ригідність мислення;

практика «Мислення з протилежної позиції»: спроба подивитися на ситуацію очима іншої людини;

вправа «Невідоме як виклик»: усвідомлене залучення себе у нові або непередбачувані ситуації (нові хобі, соціальні ролі) для тренування толерантності до змін.

Розвиток когнітивної гнучкості сприяє інтеграції досвіду, підтримує відчуття контролю і знижує рівень тривожності в умовах невизначеності.

Стратегія розвитку емоційної регуляції виступає центральним механізмом підтримки психічної рівноваги в умовах хронічного стресу. Згідно з моделлю емоційної регуляції Дж. Гросса [44], особистість може модифікувати як саму ситуацію, так і власну реакцію на неї. Адекватне розпізнавання емоцій та здатність керувати їх інтенсивністю знижують ризик емоційного та фізичного виснаження і сприяють відновленню когнітивної складової.

Практики, спрямовані на розвиток емоційної регуляції:

техніка «Назви емоцію»: усвідомлення і вербалізація емоцій та почуттів («Я зараз відчуваю тривогу, бо...») активує префронтальну кору і зменшує емоційне збудження;

дихальні техніки: практика діафрагмального дихання, повільні цикли вдиху та видиху, дихальні вправи («4–7–8» – вдих на 4, затримка на 7, видих на 8; «4–8» – вдих на 4, видих на 8);

техніка «Щоденник емоцій»: запис щоденних емоцій і шляхів самозаспокоєння допомагає виявляти причини їх виникнення і замінювати неадаптивні реакції на більш конструктивні.

Запропоновані стратегії демонструють системний підхід до адаптації в умовах невизначеності. Їх реалізація ґрунтується на взаємозв'язку тілесних, когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Підтримка фізичного благополуччя забезпечує базу для стійкості, когнітивна переоцінка – гнучкість мислення, емоційна регуляція – внутрішню рівновагу, самоспівчуття – прийняття себе в складних обставинах, а соціальна підтримка – почуття безпеки та приналежності до певної спільноти.

Комплексне впровадження таких стратегій сприяє зниженню рівня гнітючої тривоги, зміцненню фізичних і психологічних ресурсів, а також оптимізації когнітивних аспектів благополуччя особистості в умовах невизначеності.

На закінчення зазначимо, що результати регресійного аналізу емпірично підтвердили необхідність комплексного підходу до підтримки емоційного благополуччя, у якому підтримка фізичного здоров'я виступає ключовим ресурсом адаптації, а зниження гнітючої тривоги – умовою емоційної стабільності. Запропоновані стратегії інтегрують когнітивно-поведінкові, гуманістичні та ресурсно-орієнтовані підходи, що забезпечує їх ефективність у контексті сучасних викликів невизначеності.

Висновки до розділу III

1. Проведена первинна обробка емпіричних даних засвідчила належну якість отриманих результатів і придатність використаних психодіагностичних методик для подальшого аналізу. Описові статистики показали, що більшість показників мають розподіл, близький до нормального, а внутрішня надійність шкал є задовільною. Порівняльний аналіз середніх значень підтвердив, що особи, які не змінювали місце постійного проживання, мають вищі показники благополуччя, тоді як переміщені особи характеризуються нижчими рівнями благополуччя та вищими показниками інтолерантності до невизначеності.

Однак, застосування непараметричного критерію Манна-Уїтні не виявило статистично значущої різниці за показниками благополуччя між переміщеними та непереміщеними особами, що дозволяє припустити, що в умовах невизначеності сам лише факт фізичного переїзду не є вирішальним фактором, що визначає рівень благополуччя.

Натомість, порівняльний аналіз груп, розділених за рівнем інтолерантності до невизначеності, виявив статистично значущі відмінності за 10 з 12 показників благополуччя ($p < 0.05$).

2. Проведений кореляційний та регресійний аналіз дозволив комплексно оцінити взаємозв'язки між показниками емоційного благополуччя, інтолерантності до невизначеності та компонентами психологічного і когнітивного функціонування особистості. Отримані результати підтверджують, що емоційне благополуччя є

багатовимірним утворенням, тісно пов'язаним із когнітивними, соціальними та фізичними аспектами, а також із рівнем здатності особистості переносити невизначеність.

Кореляційний аналіз показав, що між усіма показниками благополуччя існують стабільні позитивні зв'язки високої сили ($\rho = 0.70\text{--}0.96$, $p < .001$), що свідчить про їхню структурну єдність. Водночас інтолерантність до невизначеності виявила систематично негативні зв'язки з психологічним і суб'єктивним благополуччям ($\rho = -0.144$ до -0.497 , $p < .05$), що підтверджує її деструктивний вплив на збереження емоційної рівноваги. Найбільш вразливими до цього впливу є респонденти, які змінили місце постійного проживання: саме в них інтолерантність до невизначеності має найсильніший негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям і найвищий позитивний зв'язок із невдоволеністю собою.

Аналіз також показав, що шкала «Гнітюча тривога», яка описує тілесно-емоційних реакцій на несподіванки та ситуації невизначеності, має суттєвіший вплив на внутрішній стан особистості, ніж прогностична (когнітивна) тривога.

Результати множинного регресійного аналізу підтвердили, що найвагомішими предикторами когнітивного суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) є «Фізичне здоров'я та благополуччя» ($\beta = 0.542$, $p < .001$) і «Гнітюча тривога» ($\beta = -0.328$, $p < .001$). Фінальна модель пояснює понад 50% дисперсії показника когнітивного благополуччя ($R^2 = 0.511$), що свідчить про її високу прогностичну цінність. Отже, фізичне самопочуття виступає потужним ресурсом підвищення емоційного благополуччя, тоді як гнітюча тривога, навпаки, є чинником ризику його зниження.

3. Проведений аналіз адаптаційних механізмів і стратегій підтримки емоційного благополуччя в умовах невизначеності дозволив узагальнити емпіричні результати та представити системну модель психологічної стійкості особистості. Розроблені стратегії, спрямовані на зміцнення фізичного ресурсу, когнітивну переоцінку невизначеності, розвиток соціальної підтримки, самоспівчуття, гнучкості мислення та емоційної регуляції, демонструють комплексний підхід до адаптації.

ВИСНОВКИ

У дослідженні представлено теоретичний та емпіричний аналіз проблематики емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності, на основі якого були сформульовані основні висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових досліджень дозволив розглянути сутність емоцій як психологічного феномена, визначити їх структуру, функції та класифікацію, проаналізувати провідні теорії емоцій. Зокрема, у межах пізнавальної теорії емоцій, розробленої М. Арнольд та розвиненою Р. Лазарусом наголошено на ролі когнітивної оцінки ситуації як ключового чинника виникнення емоційної реакції. Емоції розглядаються не лише як реакції на зовнішні подразники, а як складний механізм, що відображає взаємодію когнітивних, мотиваційних та фізіологічних процесів.

Емоційне благополуччя трактується як стан внутрішньої гармонії, задоволеності життям, здатності ефективно регулювати власні емоції та підтримувати позитивні взаємостосунки. На основі аналізу визначень К. Парка, К. Кіза, А. Саміра, К. Ріффа та Б. Сінгера виокремлено основні компоненти емоційного благополуччя: позитивний емоційний фон, життєва задоволеність, самоактуалізація, стресостійкість і здатність до рефлексії.

Невизначеність, зумовлює підвищений рівень тривожності, емоційного та фізичного виснаження та порушення відчуття контролю над власним життям. Водночас здатність особистості адаптуватися до невизначеності виступає важливим чинником психологічної стійкості, що сприяє підтриманню емоційного благополуччя.

2. У результаті аналізу емоційного благополуччя у респондентів із досвідом вимушеного переселення було виявлено певні особливості структури цього феномена. Отримані дані вказують на те, що для них характерною є виражена емоційна нестабільність, знижена здатність до переживання позитивних емоцій, домінування негативних емоційних станів, таких як тривожність, напруга, пригніченість. Тобто вимушене переселення створює ситуацію особистісної

невизначеності, втрати контролю над життєвими подіями, що спричиняє зниження емоційного благополуччя.

Виявлено, що інтолерантність до невизначеності статистично пов'язана зі зниженим емоційним благополуччям: чим вище рівень неприйняття невизначених ситуацій, тим менше особа здатна зберігати позитивний емоційний стан. Це узгоджується з сучасними психологічними теоріями, які розглядають невизначеність як ключовий стресогенний чинник.

Емоційне благополуччя досліджуваних із досвідом переселення залежить не лише від об'єктивних обставин, але й від внутрішніх особистісних чинників – таких як здатність до емоційної регуляції, толерантність до невизначеності та рівень соціальної підтримки.

3. Кореляційний аналіз показав високий рівень внутрішньої узгодженості між показниками психологічного, фізичного та соціального благополуччя, що свідчить про цілісну структуру позитивного функціонування особистості. Тісний взаємозв'язок між цими компонентами підкреслює важливість комплексного підходу до розуміння суб'єктивного благополуччя: воно формується не лише на основі емоційного стану, але й задоволеності взаємостосунками, фізичним самопочуттям та когнітивною оцінкою свого життя.

Наявність негативних кореляцій між інтолерантністю до невизначеності та показниками благополуччя вказує на важливу психологічну закономірність: чим сильніше людина схильна тривожитися через невизначеність, тим нижчим буде її рівень емоційного благополуччя. Особливо це стосується шкали «Гнітюча тривога», яка виявилася найбільш руйнівною у своєму впливі на емоційне благополуччя, тобто особи з низькою толерантністю до невизначеності втрачають емоційну стабільність навіть у звичних життєвих ситуаціях, що сприймаються як потенційно ризиковані. Таке сприйняття порушує відчуття контролю, викликає тривогу, емоційне виснаження, і, як наслідок, призводить до зниження задоволеності життям.

Особливо показовими є результати респондентів, які змінили місце проживання: у них негативний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та показниками благополуччя є найсильнішим.

Регресійний аналіз дозволив встановити, що фізичне здоров'я та гнітюча тривога мають найбільший вплив на когнітивні оцінки благополуччя. З одного боку, це означає, що підтримка фізичного стану виступає важливим ресурсом позитивного самосприйняття, з іншого – що хронічні негативні емоції, пов'язані з невизначеністю, чинять істотний пригнічувальний ефект.

4. Ці дані підтверджують важливість цілісного підходу до психосоціальної допомоги особам, які зазнали життєвих змін. Психологічні втручання мають бути спрямовані не лише на підвищення толерантності до невизначеності, але й на роботу з гнітючими переживаннями, емоційною регуляцією та тілесними проявами стресу. Водночас варто розвивати соціальну підтримку як компенсаторний чинник, здатний пом'якшити негативний вплив невизначеності на внутрішній світ особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі зв'язку між толерантністю до невизначеності, емоційною регуляцією та резильєнтністю, а також у розробці психологічних тренінгових програм, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій підтримки людей в умовах невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. Військово-спеціальні науки. 2024. № 3(59). С. 29–33. DOI:<https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33>
2. Борець Ю., Кухар Т., Палагнюк О. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2023. Вип. 51. С. 19–24.
3. Боснюк В. Ф. Суб'єктивне благополуччя як універсальний індикатор позитивного психологічного функціонування особистості. Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському університеті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 08-09 грудня 2022 р. / за заг. ред. О. О. Наливайко, Н. П. Крейдун. Харків, 2022. С. 27–31.
4. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Проблеми сучасної психології. 2015. № 27. С. 70–81. DOI:<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%25p>
5. Венгер О. П. Шкробот В. В. Іваницька Т. І. та ін. Досвід надання допомоги внутрішньо-переміщеним особам, які лікувалися у КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня». Вісник медичних і біологічних досліджень. 2022. № 2. С. 17 –23. DOI:<https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2022.2.13031>
6. Волошина-Нарожна В. О., Гандзілевська Г. Б. Дезадаптивні метакогнітивні переконання та суб'єктивне емоційне благополуччя як предиктори ментального здоров'я // Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29 березня 2024 р.), 2024. С. 62–64. URL:<https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/9274/> (дата звернення: 18.11.2025).

7. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології. №47(50). С. 115–130. DOI:[https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)

8. Громова Г.М. Стандартизація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона: основні статистичні характеристики. Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал. 2025. №28. С. 39–41. URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745714/1/%D0%92%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA_28-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B_%D0%93%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf (дата звернення: 18.11.2025).

9. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 2. С. 1–5.

10. Думенко М. В. Психологічне благополуччя особистості: сучасні підходи. Психологічні читання : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) : у 2-х т. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». – Харків : ХНУВС, 2023. – Т. 1. – С. 65–67. URL:<https://dspace.univd.edu.ua/items/270bf37e-dc2a-4a29-92ce-18df07c9cf03> (дата звернення: 18.11.2025).

11. Завгородня О. В. Споживання ЗМІ та психологічне благополуччя людини в умовах загрозливої невизначеності. Психологічний часопис. 2023. № 4. С. 39–43. DOI:<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/07>

12. Іванчихіна К. О., Милославська О. В. Феномен невизначеності у психології. Особистість, суспільство, закон. Харків, 2019. С. 56–59. URL:https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/14.pdf (дата звернення: 18.11.2025).

13. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. №3. С. 48–55.

URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5364/1/10.pdf> (дата звернення: 18.11.2025).

14. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157308/156550> (дата звернення: 18.11.2025).

15. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2016. Том 1, № 2. С. 70–74. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/738> (дата звернення: 18.11.2025).

16. Ключко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. №13. С. 36-41. DOI:https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.120

17. Коваленко В. С. Психологічне благополуччя як складова психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2017. Том 22. Випуск 3 (45). С. 40–50. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/3452cb15-b229-4160-bbf2-df3953c34201> (дата звернення: 18.11.2025).

18. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. № 2. С. 85–93. DOI: <http://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>.

19. Курова А. В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ. 2021. Вип. 32. С 198–202. DOI:<https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.35>

20. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія ПСИХОЛОГІЯ. 2021. Вип. 4. С. 51–55. DOI:<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10>

21. Лазуренко О.О. Психологія емоцій : підручник. К.: Книга плюс, 2018. 264 с.

22. Матвієнко, О. В. Емоційне благополуччя дітей та педагогів в умовах військової агресії. Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 12–15 травня 2023 року / за заг. ред. Т. Олефіренка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. С. 28-30. DOI:[https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3\(2\).2022.08](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.08)

23. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

24. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*, 2021, №37, С. 155–167. DOI:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>

25. Носенко, Е. Л., Четверик-Бурчак, А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: «Педагогіка і психологія». 2014. Вип. 20. С. 89–97.

26. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю. М. Олександров. Харків, 2010. 23 с.

27. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології, том 7, випуск 47, 2019. С. 208–219. URL:<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf> (дата звернення: 18.11.2025).

28. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.

29. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2015. № 1150. С. 34–39.

30. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»). – URL:<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059614.pdf> (дата звернення: 18.11.2025).

31. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. Т. 1. С. 148–152.

32. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ.* 2022. №1(25) С. 89–101. DOI:<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

33. Санько К. О. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності (в умовах пандемії). Психологічний журнал. №7(7), С. 48–58. DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.5>

34. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. вип. 17. С. 124–133. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf> (дата звернення: 18.11.2025).

35. Чернявська Т. П. Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. Спортивні ігри. 2024, №1(31). С. 75–85. DOI:<https://doi.org/10.15391/si.2024-1.07>

36. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ. 2024. Вип. 2. С. 71–76. DOI:<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>

37. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. «Наука і освіта». 2014. №12. С. 216–220. URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6891/1/Yavorska%2C%20Filonenko.pdf> (дата звернення: 18.11.2025).

38. Alquist J. L., Baumeister R. F. Dealing with uncertain situations: A model of subjective and objective uncertainty. The Journal of Positive Psychology. 2023. Vol. 19, № 3. P. 1–24. URL:https://www.depts.ttu.edu/psy/people/jalquist/Dealing_with_Uncertain_Situations_JLAlquist.pdf (дата звернення: 18.11.2025).

39. Bradburn N. M. Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Chicago, USA : Aldine Publishing Company, 1965. 269 p.

40. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine Publishing, 1969. 318 p.

41. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin. 1985. T. 98, № 2. P. 310–357. DOI:[10.1037/0033-2909.98.2.310](https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310)

42. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125, № 2. P. 276–302.

43. Greco V., Roger D. Coping with uncertainty: the construction and validation of a new measure. Personality and Individual Differences. 2001. Vol. 31, № 4. P. 519–534. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00156-2)

44. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, № 3. P. 271–299. DOI:<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.

45. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York : Guilford Press. 1999. 304 p.

46. Hillen M. A., Gutheil C. M., Strout T. D., Smets E. M. A., Han P. K. J. Tolerance of uncertainty: conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. Social Science & Medicine. 2017. Vol. 180. P. 62–75.

47. Huppert F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1, №. 2. P. 137–164. DOI:<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
48. Izard C. E. *Human Emotions*. New York: Plenum Press. 1977. 496 p.
49. Joseph S., Linley P. A. *Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Practice*. – London : Routledge, 2006. – 278 p.
50. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (Eds.). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York : Russell Sage Foundation. 1999. 593 p.
51. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, № 2. P. 207–222. – DOI:<https://doi.org/10.2307/3090197>
52. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer. 1984. 456 p.
53. Luthans F., Youssef C. M., Avolio B. J. *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford : Oxford University Press. 2007. 240 p.
54. Mushtaq F., Bland A. R., Schaefer A. Uncertainty and cognitive control. *Frontiers in Psychology*. 2011. Vol. 2. Art. 249. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>.
55. Park C. L., Kubzansky L. D., Chafouleas S. M., Davidson R. J., Keltner D. Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*. 2022. Vol. 3. P. 7–49.
56. Plutchik R. Psychophysiology of individual differences with special reference to emotions. *Annual N. Y Acad. Science*. 1966. V. 134. № 2. P. 776–781.
57. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
58. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

59. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081. DOI:<https://doi.org/10.1037%2F0022-3514.57.6.1069>
60. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9, № 1. P. 1–28. DOI:https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
61. Sameer A., Irum K., Naved I. Association of stress and emotional well-being in non-medical college students: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. 2024. Vol. 367, Art. 178227. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.029>
62. Steptoe A., Deaton A., Stone A. A. Subjective wellbeing, health, and ageing // The Lancet. 2015. Vol. 385, № 9968. P. 640–648. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
63. Veenhoven R. Conditions of Happiness. Dordrecht : Reidel Publishing, 1984. 258 p.
64. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. Journal of Happiness Studies. 2008, Vol. 9, № 1, P. 41–79. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню емоційного благополуччя особистості в умовах невизначеності та виявленню психологічних чинників, що забезпечують його збереження. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння емоцій, благополуччя та толерантності до невизначеності, окреслено адаптаційні стратегії, що сприяють стабілізації емоційного стану. Емпіричне дослідження встановило взаємозв'язки між рівнем емоційного благополуччя та інтолерантністю до невизначеності, що дозволило виокремити особливості психологічного стану осіб, які пережили вимушене переміщення після 24.02.2022 р. Отримані результати дали змогу обґрунтувати ефективні стратегії адаптації та психологічної підтримки емоційного благополуччя в умовах невизначеності.

Ключові слова: емоція, емоційне благополуччя, невизначеність, інтолерантність до невизначеності, стратегії адаптації.

ABSTRACT

The qualification thesis is devoted to the study of emotional well-being in conditions of uncertainty and to identifying the psychological factors that support its preservation. The work analyzes modern theoretical approaches to understanding emotions, well-being, and tolerance of uncertainty, and outlines adaptation strategies that contribute to the stabilization of the emotional state. The empirical research revealed associations between the level of emotional well-being and intolerance of uncertainty, which made it possible to identify specific psychological characteristics of individuals who experienced forced displacement after February 24, 2022. The obtained results made it possible to substantiate effective strategies for adaptation and psychological support of emotional well-being in conditions of uncertainty.

Keywords: emotion, emotional well-being, uncertainty, intolerance of uncertainty, adaptation strategies.