

Ілля Коробка

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
ЯК РЕСУРС ПІДТРИМАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ**



МОНОГРАФІЯ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Ілля Коробка

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК РЕСУРС
ПІДТРИМАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ**

Монографія

Київ – 2026

УДК 159.932: 316.64
К 68

Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол №01/26 від 12 січня 2026 року

Рецензенти:

І. Г. Губеладзе, доктор психологічних наук;
Я. О. Гошовський, доктор психологічних наук
Н. Д. Володарська, кандидат психологічних наук

Коробка Ілля

К 68 Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді [Електронний ресурс] : монографія / Ілля Коробка ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Талком, 2026. 158 с.

ISBN 978-617-8627-46-1

У монографії представлено системний теоретико-методологічний аналіз проблеми толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді в умовах зростаючої соціальної турбулентності. Сформульовано наукові підходи до розуміння толерантності до невизначеності та її ролі в регуляції індивідуального функціонування, окреслено змістові та структурні характеристики суб'єктивного благополуччя як інтегрального соціально-психологічного утворення. Виявлено особливості проявів толерантності/інтолерантності до невизначеності та їхні зв'язки із компонентами суб'єктивного благополуччя молоді. Визначено параметри толерантності до невизначеності, що мають ресурсний потенціал щодо підтримання вищого рівня суб'єктивного благополуччя в умовах нестабільності й невизначеності. Запропоновано рекомендації щодо організації психологічної роботи з молоддю, спрямованої на усвідомлення й активізацію ресурсності толерантності до невизначеності у підтриманні її суб'єктивного благополуччя.

Монографія адресована дослідникам у галузі психології, фахівцям практичної психології, викладачам закладів вищої освіти, аспірантам і студентам, а також фахівцям, які цікавляться проблематикою благополуччя та психологічних ресурсів його підтримання в умовах невизначеності.

УДК 159.932:316.64

ISBN 978-617-8627-46-1

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2026
© Коробка І. М., 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. СТАВЛЕННЯ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ Й СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ	7
1.1. Невизначеність як психологічна реальність сучасного життя: толерантне й інтолерантне ставлення до неї.....	7
1.2. Толерантність до невизначеності: сучасні психологічні підходи.....	11
1.3. Суб'єктивне благополуччя як інтегральний соціально-психологічний конструкт.....	18
1.4. Молодь у ситуації невизначеності: ризики та психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя.....	31
РОЗДІЛ 2. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ: ЕМПІРИКО-ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ВИМІР	44
2.1. Процедура дослідження толерантності до невизначеності і суб'єктивного благополуччя молоді.....	44
2.2. Толерантність до невизначеності, суб'єктивне благополуччя молоді та оцінка визначеності сфер життя: базові емпіричні параметри.....	54
2.2.1. Статистичний портрет молоді: ключові характеристики толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя.....	54
2.2.2. Суб'єктивна оцінка молоддю визначеності сфер життя та її зв'язок із переживанням благополуччя.....	71
2.3. Зв'язки толерантності до невизначеності із компонентами суб'єктивного благополуччя молоді.....	76
РОЗДІЛ 3. РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПІДТРИМАННІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	82

3.1. Змістовно-структурні компоненти суб'єктивного благополуччя молоді.....	82
3.2. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя молодими людьми: психологічні профілі	90
3.3. Ресурсний потенціал толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя молоді.....	105
РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З МОЛОДДЮ: АКТИВІЗАЦІЯ РЕСУРСНОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПІДТРИМАННІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	115
4.1 Підвищення усвідомлення ресурсності толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя молоді в процесі інтерактивної групової роботи.....	115
4.2. Індивідуальна робота з активізації здатності особистості толерувати невизначеність.....	121
ПІСЛЯМОВА.....	126
ЛІТЕРАТУРА.....	128
ДОДАТКИ.....	149

ВСТУП

Сучасна молодь формується в умовах радикальної соціальної нестабільності, прискорених трансформацій і високої невизначеності. Для цього покоління невизначеність перестає бути ситуативною характеристикою соціального контексту й набуває статусу структурного чинника, що визначає конфігурацію життєвого вибору, проєктування майбутнього, суб'єктне самовизначення та параметри суб'єктивного благополуччя.

Ці виклики загострюються під час війни, коли не лише посилюється зовнішня нестабільність, а й підриваються усталені системи орієнтації, через які молодь традиційно вибудовувала життєві стратегії. Економічна невизначеність, фрагментація освітніх і професійних траєкторій, загроза безпеці значно ускладнюють прийняття життєво важливих рішень. Класичні життєві орієнтири, які раніше забезпечували певну стабільність, втрачають силу, а майбутнє стає непередбачуваним. За таких умов питання внутрішніх психологічних ресурсів перестає бути вторинним і набуває принципового значення.

Сучасні дослідження дедалі чіткіше засвідчують – психологічні наслідки життя в умовах невизначеності визначаються не її інтенсивністю як такою, а здатністю особистості її витримувати. Толерантність до невизначеності постає як інтегральна психологічна характеристика, що забезпечує можливість функціонування в ситуаціях нестачі інформації, непередбачуваності та ризику без деструктивної втрати суб'єктності. Вона виконує регулятивну функцію, опосередковуючи зв'язок між зовнішньою нестабільністю та внутрішніми станами і формами активності, дозволяє не лише знижувати деструктивний вплив тривоги, а й підтримувати цілісність «Я», здатність до саморегуляції та усвідомленого вибору в умовах нестабільного середовища.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного й емпіричного аналізу ресурсних механізмів, які забезпечують психологічну стійкість молоді в умовах невизначеності. У цьому сенсі толерантність до

невизначеності функціонує як ключовий психологічний ресурс, що визначає можливість молодих людей перетворювати потенційні загрози на можливості розвитку, інтегрувати складний і суперечливий досвід, зберігати відчуття контролю над власним життям і підтримувати високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Отримані знання мають безпосереднє прикладне значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на посилення внутрішніх ресурсів молоді, підтримку психологічної стійкості та збереження благополуччя в умовах невизначеності сучасного світу.

РОЗДІЛ 1

СТАВЛЕННЯ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ Й СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ

1.1. Невизначеність як психологічна реальність сучасного життя: толерантне й інтолерантне ставлення до неї

Невизначеність є невід'ємним атрибутом та визначальною характеристикою актуальної дійсності, особливим тлом суспільного життя, що кидає виклик сучасній людині та постає вагомим явищем у різних сферах життєдіяльності через як негативні, так і позитивні потенційні психологічні наслідки. Зростаюча соціальна турбулентність, воєнні конфлікти, переміщення людей, загроза пандемії сприяють посиленню невизначеності і на індивідуальному, і на громадському, і на суспільному рівнях.

Невизначеність, в залежності від того, що покладено в основу її розуміння, в дослідженнях позначається термінами «ambiguity» та «uncertainty» – «ambiguity», як неоднозначність, двозначність, амбівалентність, тобто як наявність альтернатив і декількох інтерпретацій ситуації невизначеності; «uncertainty», коли йдеться безпосередньо про невизначеність в майбутньому, про недостатню інформованість, коли інформація недоступна або суперечлива або «плинність інформації» та, пов'язану з цим відсутність впевненості у власній здатності передбачати певні результати, тобто це ситуації, в яких невідомі альтернативні варіанти дії і відсутня інтерпретація (Курова, 2021; Хілько, 2016; Afifi *et al.*, 2014; Bokuniewicz, 2020; Brashers, 2001; Dugas, 2001)

Поняття «невизначеність» описується через такі основні категорії як: множинність суджень; неточність, неповнота і фрагментованість; ймовірність; неструктурованість; дефіцит інформації; мінливість; несумісність і суперечливість; незрозумілість (Norton, 1975). Вказується на такі характеристики невизначених й соціально нестабільних ситуацій, як новизна, суперечливість, складність (Budner, 1962); взаємосуперечливість та амбівалентність (С. Литвин,

2019); неконтрольованість як суб'єктивна неможливість управляти розвитком подій, протистояти несподіванкам, передбачити їх (Гусєв, 2009); ризикованість, суперечливість, неможливість повної передбачуваності та контролю (Артемов, 2022; Сингаївська, 2023); розглядають їх як такі, що сприяють формуванню ригідних суджень, упереджень (Kruglanski, 2006) та виникненню об'єктивних і суб'єктивних конфліктів. Водночас акцентується увага на їх багатомірності, полісистемності (Семиченко, 2019); на здатності людини сприймати нові неструктуровані, невизначені ситуації не як загрозу, а як такі, що кидають виклик (Гусєв, 2009); на тому, що невизначеність містить в собі важливий потенціал для людини, за умови адекватної позиції по відношенню до невизначеності і можливості відчутти притаманні їй позитивні можливості (Хілько, 2016)

В сучасних вітчизняних дослідженнях зазначається, що ситуації невизначеності виникають внаслідок як недостатності інформації, так і її надмірного різноманіття (Г. Павленко, 2020); перенасиченості новою взаємосуперечливою інформацією (С. Литвин, 2019); що невизначеність існує для суб'єкта як принципова невідомість майбутнього, як неможливість точно прогнозувати події та постає як особливе тло суспільного життя (Павленко, 2020; Семиченко, 2019), однак значущим аспектом є саме суб'єктивна оцінка та сприйняття людиною ситуації як важкої або навпаки, як такої, що відкриває позитивні можливості» (Павленко, 2020).

Отже значний інтерес привертає не просто опис феномена невизначеності, а аналіз ставлення до невизначеності, її розуміння та переживання, поведінки в ситуаціях невизначеності та те, які ресурси людина використовує для її долання та управління невизначеністю.

Реакції людини на невизначеність можуть бути різноманітними залежно від контексту. Як свідчать дослідження, з одного боку, невизначеність може викликати страх, занепокоєння, фрустрацію, уникнення прийняття рішень і в такому випадку людина, внаслідок визнання невизначеності, може відчути себе

знесиленою. З другого боку, невизначеність може викликати реакції, щоб мінімізувати негативні ефекти – пошук інформації, її мінімізація чи ігнорування шляхом зосередження на іншому і в цьому випадку, навпаки, людина не лише визнає, а й шукає невизначеності та отримує від цього вигоду (Курова, 2021; Лушин, 2016; Саннікова, 2020 Greco & Roger, 2001; Hillen *et al.*, 2017; Lauriola *et al.*, 2015 та ін.).

Одним із важливих є питання щодо того, як слід тлумачити невизначеність – як принципово позитивну, негативну чи ту й іншу.

Зазвичай невизначеність інтерпретують як негативний феномен, який потребує толерування (Лушин, 2016), адже «типовий» дорослий представник нашої культури прагне до того, щоб жити в безпечному, стабільному, організованому, передбачуваному світі, в світі, де немає неприємних сюрпризів, де небезпечні несподіванки, безлад і хаос виключаються (Maslow, 1954), що людині властиво перебувати у впорядкованому світі (Ortega y Gasset, 1963).

Зіткнення з невизначеністю, як зазначають дослідники, може призвести до збільшення сприйнятого стресу та зниження адаптивної здатності людини (Lazarus & Folkman, 1984); погіршення психічного здоров'я, зокрема в таких групах населення, як біженці (Phillimore & Cheung, 2021), студенти (Wu *et al.*, 2020), у значної частини яких, як свідчать дослідження, невизначеність асоціюється із невпевненістю і досить часто викликає негативні переживання та реакції (Перегончук, 2016). Ситуацію невизначеності часто супроводжують деструктивні емоційні стани та переживання, тривога (Курова, 2021); тривале перебування в стані невизначеності може спричинити погіршення якості життя (Niv *et al.*, 2017); впливати на підвищення критичної упередженості відносно себе, порушення міжособистісних зв'язків з оточенням, до внутрішньоособистісного конфлікту (Семиченко, 2019; Hillen *et al.*, 2017). Встановлено зв'язок між високим рівнем невизначеності та погіршенням психічного здоров'я – виникненням депресії, тривоги та психологічного дистресу (Kienzler *et al.*, 2025).

Згідно такого розгляду невизначеність сприймається як негативне явище, а ставлення до невизначеності як відповідь, спрямовану на уникнення чи пом'якшення її шкоди (Lauriola *et al.*, 2015; Herman *et al.*, 2010) і найбільше, чого можна досягти – це уникнути негативних наслідків невизначеності, а спектр ставлення до невизначеності коливається від негативного до нейтрального.

Водночас зазначається, що цей феномен може бути віднесений і до позитивних явищ і, залежно від контексту, невизначеність може оцінюватися не лише як загроза, а й як можливість (Лушин, 2016; Hamilton *et al.*, 2013); як виклик для нових звершень, саморозвитку та самовдосконалення (Артемов, 2022) та розглядається як сприятливий стан, до якого прагнуть (Greco & Roger, 2001); зазначається, що людям притаманно тягнутися до хаосу, до загадкового, невідомого, незрозумілого (Maslow, 1954), адже невизначеність містить в собі важливий, позитивний потенціал для людини і через вироблення адекватної позиції до невизначеності вона може відчувати властиві їй можливості (Лушин, 2016). Про це також свідчать результати досліджень, які доводять, що ситуації невизначеності можуть викликати такі позитивні переживання як інтерес, цікавість (Семиченко, 2019); пов'язані з такими позитивними психосоціальними змінними, як надія й оптимізм (Brashers, 2001), спонукають ставитися до них не лише як до загрози, а як до виклику (Перегончук, 2016); містять альтернативні для особистості можливості дії, можливість вибору, що, своєю чергою, впливає на інтелектуальну активність, емоційне ставлення й вольову поведінку (Курова, 2021).

Згідно такого розгляду невизначеність сприймається як позитивне явище, ставлення до невизначеності розуміється як відповідь, яка спрямована на отримання вигоди від невизначеності, а феноменологічний спектр ставлення до невизначеності поширюється від негативного до позитивного.

Таким чином для людини характерні тенденції як позитивного, так і негативного ставлення до невизначеності. Здатність взаємодіяти з невизначеністю та відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих

ситуаціях, сприймати їх не як загрозові, а як виклики, як можливість власної здійсненності відповідають концепту толерантності до невизначеності, тоді як уникнення невизначеності, неготовність прийняти складність і неоднозначність реальності, сприйняття нових, неструктурованих ситуацій, як загрозових, відповідають концепту інтолерантності до невизначеності.

Невизначеність, як стверджують дослідники, існує для суб'єкта як принципова невідомість майбутнього, як неможливість точно прогнозувати події та постає як особливе тло суспільного життя (Павленко, 2020; Семиченко, 2019); водночас наголошується, що саме суб'єктивна оцінка та сприйняття людиною ситуації як важкої або навпаки, як такої, що відкриває позитивні можливості є значущим аспектом дослідження (Павленко, 2020).

Ситуації невизначеності занурюють людину в специфічні психологічні стани, пов'язані зі ставленням до невизначеності (її сприйняттям, переживанням, стратегіями поведінки) і, в контексті нашого дослідження, аналіз ставлення до невизначеності (толерантного чи інтолерантного) може розкрити нові грані такого складного явища як суб'єктивне благополуччя молоді в умовах невизначеності.

1.2. Толерантність до невизначеності: сучасні психологічні підходи

В умовах сьогодення, коли невизначеність є невідворотною та звичною умовою існування, і життєздатність, успішність, якість життя і благополуччя людини багато в чому залежать від її можливостей справлятися з невизначеністю буття. В психологічній науці така можливість знайшла своє вираження в конструкті, що позначається як «толерантність до невизначеності», дослідженню якого присвячено значну кількість сучасних робіт, як зарубіжних (R. Carleton; A. Furnham, J. Herman; N. Koerner; R. Lauriola; M. Hillen та ін.), так і вітчизняних (Г. Громова; А. Гусєв; С. Литвин; Г. Павленко; О. Саннікова; С. Хілько; І. Ющенко та ін.) науковців.

Поняття «tolerance to uncertainty» (толерантності до невизначеності) як здатність справлятися зі складністю навколишнього світу та «tolerance for ambiguity» (толерантність до неоднозначності) – як ставлення до двозначної, ймовірнісної і суперечливою стимуляції, що динамічно змінюється, було введено в середині минулого століття в теорії Т. Адорно і його колег (Т. Adorno, E. Frenkel-Brunswik, D. Levinson, R. Stanford, 1950).

Пізніше S. Budner, аналізуючи ситуації невизначеності, виокремив позитивний і негативний полюси переживання невизначених ситуацій – толерантність до невизначеності, як позитивний полюс переживання невизначених ситуацій (як бажаних) та інтолерантність до невизначеності як негативний полюс їх переживання. Описуючи такі основні ознаки ситуації невизначеності, як новизна, складність, нерозв'язність, він розглядав інтолерантність до невизначеності як установку сприймати невизначені ситуації в якості загрози та виділив ряд критеріїв індивідуального сприйняття загрози, які описували феноменологічні і оперативні реакції людини на ситуацію невизначеності: феноменологічне підпорядкування (переживання дискомфорту), феноменологічне заперечення (придушення), оперативне підпорядкування (уникнення), оперативне заперечення (деструктивна або реконструктивна активність) (Budner, 1962).

Базуючись на дослідженнях S. Budner щодо характеристик інтолерантності до невизначеності, S. Vochner зробив висновки, що по-перше, негативна реакція на невизначені ситуації зачіпає і емоційні, і когнітивні рівні, в тому числі когнітивні стилі, соціальні установки і міжособистісну поведінку; по-друге, люди з інтолерантною поведінкою в ситуаціях невизначеності в цілому демонструють подібну поведінку при сприйнятті об'єктів (Vochner, 1965).

Спроби операціоналізації толерантності до невизначеності як психологічного конструкту, з метою сприяння звуженню розуміння цього поняття у психологічних дослідженнях та подальшому вивченню природи цього

психологічного конструкту, здійснюються в сучасних вітчизняних дослідженнях (Литвин, 2019).

В результаті цієї спроби було виділено компоненти, які можуть розглядатися у якості одиниць змістовного наповнення психологічного конструкту толерантності до невизначеності, серед яких здатність: до комфортного переживання нестачі експліцитної інформації; прийняти факт або явище без пояснення; спокійне або зацікавлене ставлення до хаосу та невпорядкованості; працювати із повною самовіддачею не будучи певним у результаті; почати важливу справу без абсолютної підготовки; відчувати процесуальність і плинність сталих речей; чутливість до «заморожування» процесу; комфортно переживати власні сумніви, незнання, ірраціональність власних переживань та поведінки; а також спокійне або зацікавлене ставлення до суб'єктивності інших людей; готовність до спонтанності та заохочення свободи у близьких стосунках; усвідомлення самоплинності та незалежності даностей від волі людини, спокійне ставлення до випадкових процесів; толерантність до непізнаваності, вміння прийняти невідоме; здатність спокійно переживати неясність та незавершеність у спілкуванні, спокійне ставлення до паузи та тиші; комфортне переживання ситуації, у якій невідомі думки та ставлення важливих людей; усвідомлення відносності та «ігрового характеру» конвенційних норм культури та соціуму та ін. (Литвин, 2019, с. 98-99).

Одним з неоднозначних є питання щодо того, як трактувати толерантність до невизначеності – чи є вона стабільною рисою особистості, її властивістю, яка спонукає людей до конкретних психологічних реакцій, чи настановою, чи станом.

Як свідчить аналіз досліджень, толерантність до невизначеності трактується дослідниками як стабільна риса особистості (McDonald, 1970; Norton, 1975, Koerner & Dugas, 2008); як динамічна характеристика особистості (Lane & Klenke, 2004); як інтегральна особистісна характеристика (Павленко, 2020); як особистісна характеристика, що виявляється в здатності переносити

ситуації невизначеності (Лушин, 2016), витримувати тривогу і невизначеність щодо негарантованого і непередбачуваного майбутнього та яка проявляється у постійній готовності до того, що може відбутися будь що (Литвин, 2019); як властивість особистості, котра дозволяє витримувати кризові прояви, пов'язані з невизначеністю основ власного буття і які виникають під час переходу до нової ідентичності (Гусєв, 2009), а також сприймати ситуацію невизначеності як нейтральну або позитивну та зберігати здатність реагувати проактивно в умовах неповної, нової та/або суперечливій інформації (Громова, 2022); як здатність людини переживати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозливі, а як такі, що містять виклик (Носенко & Шаповал, 2002); як прояв тимчасової настанови або реакції на певні зовнішні обставини (Yap, 2023), як соціально-психологічну настанову, що включає когнітивний (рівень усвідомлення невизначеності зовнішнього середовища), афективний (усвідомлюване чи неусвідомлюване переживання невизначеності зовнішнього середовища) і поведінковий компоненти (тенденція реагувати на невизначеність тим чи іншим способом (Хілько, 2017); як стан, що визначається ситуативними або контекстуальними факторами, які потрібно виміряти та врахувати (Durrheim & Foster, 1997; Herman *et al.*, 2010).

Дослідниками розробляються різні моделі толерантності до невизначеності в залежності від того на якому аспекті невизначеності, – когнітивному, емоційному чи поведінковому, вони зосереджуються.

Так при зосередженні на когнітивному аспекті невизначеності, толерантність до невизначеності розглядається як процес когнітивної оцінки (McLain, 1993), суб'єктивний, когнітивний досвід людей (Anderson *et al.*, 2019), процес обробки інформації (Diggle *et al.*, 2020; Buhr & Dugas, 2006; Kruglanski *et al.*, 2009 та ін.).

Толерантність до невизначеності як засіб емоційної адаптації, як зусилля людей пояснити нові, несподівані та емоційні події, що зменшує емоційну силу нових, несподіваних подій, перетворюючи їх на звичайні, розглядається при

зосередженні на емоційному аспекті невизначеності (Lauriola *et al.*, 2015; Wilson *et al.*, 2005 та ін.).

При зосередженні на поведінковому аспекті невизначеності увага приділяється раціональному прийняттю рішень в умовах невизначеності – де раціональність визначається як з точки зору логічної узгодженості суджень і рішень, так і їх відповідності об'єктивній реальності (Bell *et al.*, 1988; Greco & Roger, 2001; Lauriola *et al.*, 2015 та ін.).

Отже, як бачимо, при розгляді толерантності до невизначеності існують різні погляди на сутність цього явища та бракує узгодженості щодо його розуміння, різних його аспектів та вимірів.

Водночас, що в сучасних дослідженнях здійснюються спроби інтегративного визначення толерантності до невизначеності та побудови інтегративної моделі толерантності до невизначеності, яка «... не прописує феноменологічних меж, а навпаки, забезпечує організаційну структуру, що допомагає чітко визначити основні припущення, цілі та компроміси різних підходів» (Hillen *et al.*, 2017, с. 71), охоплює як компоненти «невизначеності», так і «толерантність до невизначеності», яку представлено «...як сукупність негативних та позитивних психологічних реакцій – когнітивних, емоційних та поведінкових – спровокованих свідомим усвідомленням незнання щодо окремих аспектів світу» (Hillen *et al.*, 2017, с. 70).

Отже ця модель враховує широту реакцій на явища невизначеності – як позитивні (адаптивні), так і негативні (неадаптивні) та визнає потенційну роль контекстуальних (модеруючих) факторів. Згідно цієї моделлю реакції на невизначеність ініціюються стимулом, який спочатку повинен сприйматись індивідом як невідомий (для того, щоб існувала невизначеність) і слідом за цим сприйняттям невизначеності виникають когнітивні, емоційні та поведінкові реакції.

Якщо говорити про когнітивні реакції, то вони, як зазначають дослідники, включають різноманітні оцінки, які можуть варіювати від негативних до

позитивних. Спектр емоційних реакцій також є широким та може виявлятися у дискомфорті, занепокоєнні, гніві, хвилюванні чи збудженні. Поведінкові ж відповіді можуть бути спрямованими на пошук інформації та прийняття чи уникнення рішень (Hillen *et al.*, 2017, с. 71).

Розглядаючи толерантність до невизначеності через емоційні процеси, зазначається, що необхідність справлятися з невизначеними ситуаціями може спричиняти виникнення широкого спектру станів, як позитивних, нейтральних, так і негативних, таких як дискомфорт, занепокоєння, тривожність, гнів та ін. (Carleton, 2012; Comer *et al.*, 2009; Dugas *et al.*, 2001; Marij, 2020).

Встановлено, що ключовим фактором виникнення і розвитку тривожних і депресивних станів, фактором уразливості для широкого спектра тривожних розладів є інтолерантне ставлення до невизначеності (Громова, 2022; Carleton, 2012; Furnham, 2013; Mahoney & McEvoy, 2012; Miranda *et al.*, 2008; Gentes & Ruscio; 2011). Зазначається, що нестерпне відчуття тривоги, викликане перебуванням людини в стані невизначеності, спрямовує її до глибинних основ власного «Я» та пошуку відповідей на запитання про те, хто вона є та в чому полягає сенс життя і людина прагне отримати точну відповідь на ці запитання і досягти граничної ясності (Kim, 2019).

В дослідженнях йдеться про різноманітність когнітивних і поведінкових реакцій – і таких, щоб мінімізувати негативні ефекти, і щоб максимізувати позитивні ефекти невизначеності (Лушин, 2016; Саннікова, 2020; Dugas *et al.*, 2001, Jensen *et al.*, 2014; Hillen *et al.*, 2017).

Так толерантні до невизначеності особи виявляють готовність обмірковувати свої рішення і раціонально діяти у ситуації невизначеності, швидше переходити від планів до дій (Саннікова, 2020); оптимально вирішувати складні або навіть екстремальні життєві ситуації, зберігаючи психологічне здоров'я і благополуччя (Furnham & Marks, 2013). Тоді як особи інтолерантні до невизначеності при зміні умов, чи у разі отримання нової інформації схильні дотримуватись апробованих раніше моделей поведінки, які були успішними

(Jensen *et al.*, 2014); для них характерні стихійність, безпричинність вибору, пошук рішень без належного аналізу умов ситуації (Саннікова, 2020).

Зазначається також, що поведінкові реакції можуть бути класифіковані в часі – такі, що орієнтовані на джерела чи наслідки. Відповіді, орієнтовані на джерела, спрямовані на уникнення або змінення невизначеної ситуації. Реакції, орієнтовані на наслідки, спрямовані на пом'якшення наслідків невизначеної ситуації. Будь-яка з цих різних реакцій може бути або усвідомленою та навмисною, або несвідомою та рефлексивною, адже незважаючи на те, що невизначеність завжди є усвідомленою – остільки, оскільки вона являє собою метакогнітивне усвідомлення невігластва – у своїх подальших реакціях на невизначеність люди можуть мати різне усвідомлення того, якою мірою невизначеність змушує їх думати, відчувати чи поводитись певним чином (Hillen *et al.*, 2017, p. 71).

Узагальнення результатів теоретичного розгляду проблеми толерантності до невизначеності дає підстави зазначити, що толерантність до невизначеності постає як багатогранне явище, яке потенційно охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові реакції людини, починаючи з первинного сприйняття та оцінки невизначеності в процесі обміну інформацією (когнітивна реакція), через емоційне сприйняття невизначених ситуацій (емоційна реакція), до остаточного рішення про те як діяти (поведінкова реакція), які варіюють від негативних до позитивних – тобто, зосереджені як на уникненні чи пом'якшенні шкоди від невизначеності, так і на отриманні вигоди від неї.

І в контексті нашого дослідження ми розглядаємо толерантність до невизначеності як багаторівневий та багатовимірний особистісний конструкт, що охоплює різноманітне ставлення до невизначеності – від негативного – інтолерантного, до позитивного – толерантного та визначаємо як властивість особистості *на основі оцінок* невизначеності – від позитивних, до негативних, та її осмислення – як загрози чи можливостей, *емоційно* – позитивно, нейтрально чи негативно сприймати її, та *поведінково реагувати* на неї – уникати невизначеної

ситуації чи змінювати її, здійснювати пошук інформації та приймати рішення чи уникати цього.

1.3. Суб'єктивне благополуччя як інтегральний соціально-психологічний конструкт

Посилення таких явищ як нестабільність, непередбачуваність та невизначеність у сучасному суспільстві спричинює погіршення психологічного здоров'я та благополуччя різних категорій населення, й зокрема молоді, що актуалізує проблему вивчення суб'єктивного благополуччя молодих людей в умовах невизначеності. Сьогодні представники різних напрямків науки все частіше звертаються до питання суб'єктивного благополуччя, що зумовлено пошуком чинників, засобів, ресурсів поліпшення життя людини та її психологічного добробуту.

Проблема благополуччя в психології постала як актуальна ще в середині минулого століття, і сьогодні вона залишається в полі зору сучасних зарубіжних (Arslan, 2018; Boniwell, 2007; Currie *et al.*, 2012; Dodge *et al.*, 2012; Diener *et al.*, 2009; Keyes & Ryff, 2002; Lubomirsky, 2005; Stratham, 2010; Seligman, 2011; Tang *et al.*, 2019 та ін.) та вітчизняних (Горбаль, 2016; Данильченко, 2016; Завацький, 2022; Каргіна, 2015; Коструба, 2021; Курова, 2015; Ніздрань, 2017; Мілютіна, 2022; Пахоль, 2017; Савченко, 2021; Сердюк, 2021; Титаренко, 2017; 2018 та ін.) дослідників, особливо в останні десятиліття.

Водночас слід зазначити, що у розумінні та визначенні благополуччя бракує узгодженості, що зумовлено різними поглядами на це явище. Сучасна психологія через поняття «благополуччя» розкриває узагальнений зміст переживання людиною позитивності свого існування, передаючи різні специфікації цього стану через такі уточнення, як суб'єктивне, психологічне, особистісне, емоційне, душевне благополуччя (іноді залучаючи конструкти ментального або психологічного здоров'я).

Про розмитість визначень благополуччя зазначалося ще в роботі К. Рифф, де вказувалося, що «особлива занедбаність існує щодо визначення основних особливостей психологічного благополуччя» (Ryff, 1989, с.1069), а також наголошувалося про складність не лише його визначення, а й його вимірювання (Dodge, 2012, с. 222).

Вирішення проблеми благополуччя, якщо розглянути історію її виникнення, здійснюється в рамках двох основних підходів: *гедоністичного* та *евдемонічного*.

Гедоністичний підхід спирається на такі конструкти як щастя, позитивний афект, низький негативний афект і задоволеність життям (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Kahneman, 1999; Lyubomirsky, 1999); евдемонічний підкреслює позитивне психологічне функціонування та розвиток людини (Lyubomirsky, 2005; Huppert, 2005; Ryff, 1989; Samman, 2007; Waterman, 1993). У першому благополуччя розкривається через стани задоволення чи незадоволення й баланс позитивного чи негативного афектів (переживань ситуації), при цьому задоволення – це не тільки тілесне задоволення, а й задоволення від досягнення значущих цілей; у другому – як результат розвитку і саморозвитку особистості, повнота її самореалізації в конкретних життєвих умовах і обставинах.

Відповідно, різні визначення благополуччя мають витоки із цих двох підходів та їхнього зіткнення (Ryan & Deci, 2001). У психології склалася певна наукова традиція використовувати термін «суб'єктивне благополуччя» в гедоністичному підході, «психологічне благополуччя» – в евдемонічному.

Щодо визначення благополуччя, і надалі відбуваються дискусії між представниками цих двох підходів. Представниками *евдемонічного* підходу зазначається, що на відміну від суб'єктивного благополуччя психологічне благополуччя представляє собою багатомірну конструкцію, що включає різні аспекти актуалізації особистістю свого потенціалу (Ryff, 1995), тоді як представники гедоністичного підходу зауважують, що дослідження СБ дає можливість людям говорити про те, що робить їх життя успішним та щасливим (Diener, 1984).

У рамках *гедоністичного* підходу, сприйняття/усвідомлення благополуччя має три компоненти: когнітивний, або задоволеність життям; афективний позитивний та афективний негативний (Diener, 1984). Концепція Е. Дінера полягає в тому, що високий рівень суб'єктивного благополуччя можливий тоді, коли особистість загалом переживає задоволеність життям і лише в окремих моментах переживає негативні емоції. І навпаки, низький рівень суб'єктивного благополуччя передбачає часте переживання негативних емоцій (Diener, 1984).

Як стверджують дослідники, реалізація позитивного афекту та відсутність негативного постають як динамічні та афективні компоненти суб'єктивного благополуччя. (Henderson *et al.*, 2013) та вказують на те, що гедоністична активність впливає на зниження негативного афекту, депресії та стресу, виконує функцію регулювання емоцій, прогнозуючи позитивний афект, безтурботність, життєву силу та задоволеність з життя (Волинець, 2018; Коструба, 2021).

Коли мова йде про задоволеність з життя, зазвичай виділяється загальна задоволеність і задоволеність у різних сферах життя та наголошується на зв'язку між задоволеністю з життя і переживанням щастя, проте зазначається, що цей зв'язок є неоднорідний і має суттєві культурні й економічні варіації (Титаренко, 2018; Seligman, 2011; Biswas-Diener *et al.*, 2009 та ін.).

В якості найбільш загального індикатора благополуччя прихильниками гедоністичного підходу приймається «суб'єктивне благополуччя» людини або «переживання щастя». В розвитку психологічних підходів до щастя можна виділити об'єктивістські (в термінах особистісних змінних), що відображають рівень психологічного й соціального благополуччя та які пов'язують щастя зі ступенем реалізації людського потенціалу (Ryff & Keyes, 1995) та суб'єктивістські підходи, які ототожнюють щастя з суб'єктивним відчуттям, а також роботи, що зв'язують суб'єктивне переживання щастя з його буттєво-смысловими основами (Biswas-Diener, 2009; Seligman, 2011).

Щастя розуміється як стан переживання задоволення з життя в цілому, як загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого та теперішнього, а також

частота та інтенсивність позитивних емоцій (Argyle, 2001); воно полягає в насиченості життя позитивними емоціями, позитивними якостями і духовним задоволенням (Seligman, 2011).

Від рівня радості/щастя або смутку/страху, що їх переживає людина, як зазначають дослідники залежить почуття суб'єктивного благополуччя, яке визначається як щасливий стан задоволеності власним життям, що передбачає охоплення фізичних, психічних та соціальних контекстів та вважається інтегральним критерієм здоров'я; здоров'я ж трактується як повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя (Титаренко, 2018, с. 28); а психологічне здоров'я, як стан динамічного балансу між запитами світу та розкриттям власного потенціалу, втілюється у переживанні особою суб'єктивного благополуччя (Ніздрень, 2017, с. 13).

Аналізуючи гедоністичний підхід, слід зважати на те, що один лише критерій приємного, максимізації позитивних емоцій, благополуччя і щастя, що лежить в основі багатьох філософських і життєвих варіантів гедонізму, виявляється принципово неповним. Орієнтація людини на максимум позитивних і мінімум негативних емоцій лише в конкретний момент, пов'язана з ігноруванням смислових контекстів і тимчасової перспективи.

Отже саме ці відмінності між миттєвою гедоністичною оцінкою і перспективною оцінкою знаходять відображення в розведенні понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя»

Найвідомішою концепцією, в якій благополуччя не зводиться до гедоністичних задовольень, а пов'язане насамперед із актуалізацією особистістю свого потенціалу, самореалізацією і саморозвитком, є концепція психологічного благополуччя К. Рифф в рамках евдемонічного підходу. Авторкою в структурі психологічного благополуччя було виділено шість компонентів: самоприйняття (ступінь прийняття людиною себе, задоволення рівнем індивідуального розвитку, особистісних особливостей); позитивні відносини з оточенням;

автономію; управління навколишнім середовищем (компетентність); наявність цілей в житті; особистісне зростання (Ryff, 1989).

Розвиваючи евдемонічного підхід, до виділених К. Рифф характеристик, дослідники додають ще такі, як смисл і цінність власного життя (Biswas-Diener, 2009); пропонують поєднати їх у такі дві групи, як усвідомлення/сприйняття сенсу життя, що визначається людиною на основі її потенціалу; здатності прямувати до досконалості в реалізації даної ідеї (Samman, 2007), а також розрізняти за принципом «внутрішні – зовнішні», перші вказують на відносини з власним життям (сенси, життєві цілі й перспективи, життєвий досвід, другі – на відносини з іншими людьми, тобто на те з чим пов'язується самодетермінація особистості: автономність, зв'язаність, компетентність (Верник, 2019). Зазначають, що у цьому підході особистісне зростання, спільні особисті ресурси, відкритість світу, готовність вирішувати й долати життєві проблеми є важливими аспектами психологічного благополуччя (Волинець, 2018).

Окремою теоретичною проблемою постає співвідношення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя, яка вирішується через розуміння суб'єктивного благополуччя як складової частини психологічного (Сердюк, 2017; Diener, 2009; Ryff, 1995; Яворська, 2014) і, навпаки, тлумачення психологічного благополуччя як компоненту суб'єктивного благополуччя (Терещенко, 2025); через їхнє ототожнення (Титаренко, 2018) чи об'єднання (Горбаль, 2016; Іваннікова, 2021; Каргіна, 2015; Biswas-Diener, 2009 та ін.).

Вказується, що частіше ці поняття розглядаються як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини. Так, наприклад, в дослідженнях йдеться про те, що варто провести паралель між суб'єктивним та психологічним благополуччям, зазначаючи їхню спільну природу у тому сенсі, що психологічне благополуччя не може існувати без суб'єктивного, і навпаки (Каргіна, 2015). Психологічне благополуччя в цьому контексті розглядається як цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті особистістю, задоволення, узгодженості та

відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб, та на основі аналізу досліджень психологічного благополуччя особистості увиразнює низку фундаментальних положень.

Зазначається, що «...психологічне благополуччя є: 1) одним із проявів позитивного функціонування особистості; 2) носить суб'єктивний характер, обумовлюється мірою задоволеності життям й співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; 3) детерміноване особливостями особистісного зростання людини, наявністю мети у житті; 4) включає до свого складу когнітивний та емоційний рівні; 5) містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям» (Каргіна, 2015, с. 52).

Психологічне благополуччя особистості визначається, дослідниками як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям (Іваннікова, 2021).

При розгляді суб'єктивного та психологічного благополуччя дослідниками зазначається, що ці напрямки досліджень концептуально пов'язані, але емпірично різні та акцентується увага на тому, що суб'єктивне благополуччя – це оцінка життя з точки зору задоволення та балансу між позитивним та негативним афектом; психологічне благополуччя передбачає сприйняття залученості до екзистенційних життєвих викликів (Keyes *et al.*, 2002).

Отже коли йдеться про співвідношення між цими двома конструктами можемо говорити про те, що психологічне благополуччя характеризує ступінь того, наскільки людина за своїми психологічними характеристиками і способам функціонування наближена до оптимального рівня життєздатності, а суб'єктивне благополуччя відображає сприйняття та оцінку людиною того наскільки цей ступінь є близьким до бажаного.

На суттєву різницю між «евдемонічним» і «гедоністичним» підходами, яка не виправдано перебуває поза увагою, вказує О. Верник, і ця різниця стосується суб'єкту оцінювання. «Евдемонічний» підхід передбачає ситуацію зовнішньої оцінки благополуччя особистості – фахівець, який, досліджує умовного клієнта (пацієнта), повинен дати висновок щодо його психологічного благополуччя, тоді як «гедоністичний» підхід передбачає ситуацію суб'єктивної оцінки самою людиною свого благополуччя (Верник, 2019).

Дослідники також пропонують використовувати поняття «суб'єктивне благополуччя» для вимірювань, пов'язаних з самооцінкою, а «психологічне благополуччя», як загальний показник стану оптимального функціонування особистості, що включає як суб'єктивні, так і об'єктивні показники (Пахоль, 2017).

Зазначимо, що статус суб'єктивного благополуччя як самостійного феномену в сучасних дослідженнях встановлюється як інтегральне особистісне утворення, що функціонує в динаміці та є мотиваційним параметром особистості (Сердюк, 2017); утворення, що складається із задоволеності життям та важливими сферами життя; позитивного ефекту та низького рівня негативного ефекту (Галецька, 2006); когнітивно-емоційна оцінка задоволеності якістю життя загалом та окремими його сферами, яка створює основу для досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей, самореалізації, розкриття свого потенціалу, осмислення життя (Горбаль, 2016) тощо.

І. Горбаль вказує на те, що наявність позитивних емоцій, уявлення особи про своє життя, що відповідає ідеалу існування, формує відкриту, динамічну, однак сталу систему образів себе та свого життя. Дослідницею зазначається, що когнітивно-емоційна оцінка людиною якості свого життя залежить, з одного боку, від неї самої та її особистісних властивостей, з іншого – від реалій її життя (Горбаль, 2016).

Коли йдеться про суб'єктивне благополуччя, то його відносять до самооцінювання людиною свого життя. Незважаючи на різноманітність

визначень, суб'єктивне благополуччя, як показують дослідження, можна розглядати як глобальний показник, який включає позитивну суб'єктивну оцінку задоволення з життя (в минулому), позитивних емоцій, таких як щастя (сучасне) й оптимізм (майбутнє); показники стану задоволеності і самореалізації у ряді важливих життєвих сфер без негативного впливу на інші (показники «збалансованого життя») (Верник, 2019; Пахоль, 2017; Diener *et al.*, 2017; Carmel *et al.*, 2009; Snyder & Lopez, 2002). Відповідно кожен з цих компонентів вносить окремий, але важливий внесок в загальне суб'єктивне благополуччя; і щоб сформуванню повну картину важливо зважати на кілька параметрів.

Слід звернути увагу на те, що суб'єктивне благополуччя – це не переживання абсолютного щастя чи задоволеності усім. Скоріше це стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими по валентності переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності, коли стан незадоволеності однією сферою компенсується задоволеністю в іншій, а на рівні внутрішньої динаміки, незадоволеність створює певну зону напруження, яка стає рушійною силою розвитку, а задоволеність – зону вирішення.

Якщо говорити про структуру суб'єктивного благополуччя, то аналіз досліджень також свідчить про різні її тлумачення. Дослідники в структурі суб'єктивного благополуччя виокремлюють такі його компоненти як когнітивний, емоційний та поведінковий (Кологривова, 2008; Коструба, 2021; Курова, 2015; Савченко, 2021; Яворовська, 2011; Argyle, 2001; Tang *et al.*, 2019 та ін.).

Найбільш представленим в дослідженнях є аналіз *когнітивного та емоційного* компонентів благополуччя. Так когнітивний та емоційний компоненти суб'єктивного благополуччя представлено в контексті переживання молоддю актуальної значимості майбутнього, що втілюється в формуванні особистих прагнень (Кологривова, 2008). *Когнітивний* компонент розглядається як позитивна оцінка особистого життя в цілому та різних його подій, задоволеність життям (Савченко, 2021); як знаходження сенсу і осмислення

свого життя і досвіду (Коструба, 2021; Tang *et al.*, 2019); як особисті судження стосовно задоволення від життя в цілому (Яворовська, 2011); який проявляється «при цілісній відносно несуперечливій картині світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації; дисонанс в когнітивну сферу особистості вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація» (Курова, 2015, с.100)..

Емоційний компонент представляється як домінуючий емоційний тон відношення до окремих сторін буття, як емоційний комфорт, баланс між позитивними та негативними афектами (Савченко, 2021); як задоволення від життя (Коструба, 2021; Tang *et al.*, 2019); переживання позитивних чи негативних емоцій (Яворовська, 2011); проявляється «як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням усіх сторін особистості. Дисгармонія у будь-якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт. Саме у ньому досить повно відбито неблагополуччя особистості в різних сферах» (Курова, 2015, с.100).

Окрім когнітивного (функція оцінки) та емоційного (функція регуляції переживання) компонентів суб'єктивного благополуччя слід зробити акцент і на *поведінковому*, адже суб'єктивне благополуччя не лише показник внутрішнього світу особистості, а й важливий регулятор соціальної поведінки. Цей компонент суб'єктивного благополуччя представлено засобами оптимізації життя особистості та активізації процесу досягнення нею життєво важливих цілей (Савченко, 2021); як володіння конструктивними копінг механізмами та внутрішньою стійкістю у стресових ситуаціях (Коструба, 2021; Tang *et al.*, 2019).

Суб'єктивне благополуччя в дослідженнях представляється як структура, яка включає емоційне благополуччя, екзистенційно-діяльнісне, его-благополуччя, гедоністичне благополуччя та соціально-нормативне благополуччя, які відбивають благополучність різних сторін буття людини (Грузинова, 2023). Відповідно *когнітивна і поведінкова* складові благополуччя в цій структурі представлені екзистенційно-діяльним і соціально-нормативним

компонентами, які відображають сенсовну визначеність життя, відповідність дій та вчинків соціальним нормам, моральним цінностям особистості. *Емоційними* складовим благополуччя постають такі компоненти благополуччя, як емоційне, гедоністичне і его-благополуччя, адже вони свідчать про задоволення базових потреб особистості, про переживання нею емоційних станів радості, щастя тощо.

Аналізуючи структурні компоненти суб'єктивного благополуччя, дослідниками виокремлюються й такі, як: задоволеність з життя (загальне судження про власне життя); задоволеність важливими сферами життя (задоволеність роботою, сім'єю тощо); позитивний ефект (переважне переживання позитивних емоцій та настроїв); низький рівень негативного ефекту (зменшення кількості негативних емоцій і настроїв) (Галецька, 2006), а також, окрім задоволення процесом життя, довіра до світу та людей, задоволення собою, відчуття щастя; відчуття потоку, наповненості життя, внутрішня мотивація (залучення у значущу діяльність) (Шамне, 2014).

Розуміння суб'єктивного благополуччя та його структури спрямовує на пошук відповідей на ще одне з важливих питань про те, які чинники впливають на задоволення з життя та благополуччя.

Дослідниками виокремлюються зовнішні (позаособистісні) чи об'єктивні чинники – соціальні, матеріальні та фізичні (Титаренко, 2018; Ryff, 1989); економічні ресурси та політичні свободи (Данильченко, 2016); рівень доходів (Veenhoven, 2005); позитивні стосунки в значущих спільнотах (Титаренко, 2018) та внутрішні чи суб'єктивні – екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка (Ryff, 1989), оптимізм (Seligman, 2011), довірливість, саморозуміння, залученість, відповідальність, зрозумілість (Каргіна, 2018) та багато інших.

Отже коли мова йде про чинники суб'єктивного благополуччя то ними є те широке коло феноменів, що впливають на нього та відображають потреби, інтереси й установки особистості щодо підвищення власного благополуччя.

Ще одним із аспектів дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя є його розгляд як соціально-психологічного феномену (Горбаль, 2016; Данильченко, 2016; Курова, 2015; Семків, 2012; Keyes, 2002). Так, здійснюючи аналіз поняття суб'єктивного благополуччя, І. Семків визначає його як інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить когнітивний (задоволеність з життя) та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність (Семків, 2012).

Як складне соціально-психологічне утворення суб'єктивне благополуччя особистості формується, як зазначає А. Курова, в процесі соціально-психологічної діяльності, в системі реальних ставлень особистості до об'єктів навколишньої дійсності і складається на основі соціально-психологічних настанов, цінностей, стратегій поведінки (Курова, 2015, с.100).

Розглядаючи соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя, І. Горбаль визначає суб'єктивне благополуччя як когнітивно-емоційну оцінку особою якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі міри задоволеності потреб (у першу чергу тих, що мають соціальний контекст), еталонних уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та інтеріоризованих. Воно, з одного боку, створює предиспозицію до визначення подальшої «життєвої стратегії» – поведінкового компоненту настанови на життя, зокрема, до досягнення евдемонічного благополуччя через рух до самореалізації; з іншого боку, суб'єктивне благополуччя може бути результатом втілення життєвих цілей (Горбаль, 2016, с.44).

Як зазначають дослідники, оскільки індивідууми всебічно інтегровані в соціальні структури, то необхідною умовою для повного оцінювання благополуччя є дослідження соціального благополуччя та його рівня через суб'єктивну оцінку відчуття людиною комфортності в оточенні інших людей,

впевненості у власних можливостях самоактуалізації; сприйняття соціального оточення, у якому перебуває людина, як упорядкованого і відчуття себе його частиною, що уможливорює власний соціальний внесок у це оточення (Keyes, 1998)

Як соціально-психологічне утворення, суб'єктивне благополуччя включає низку компонентів, які відображають відносини з іншими людьми, включеність в спільноту і суспільство (орієнтованість на себе або на спільноту), відповідність дій та вчинків соціальним нормам тощо (Грузинова, 2023; Юрчинська, 2020); ґрунтується на порівнянні особистістю себе і свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами та ідеалами, крім того, соціальне порівняння пов'язане з існуванням «значущого іншого» (референтною групою), а стандарти порівняння певною мірою відображають соціальні та культурні цінності і норми суспільства, в якому людина живе, або тих соціальних груп, до яких вона себе відносить (соціальні уявлення) (Данильченко, 2016).

Таким чином, в психологічних дослідженнях суб'єктивне благополуччя розкриває зміст переживання людиною позитивності свого існування. Аналіз досліджень засвідчив, що при вивченні благополуччя найбільшого поширення набули поняття суб'єктивного благополуччя, щастя, психологічного благополуччя як найбільш узагальнені та такі, що включають низку чинників, які детермінують повноцінний психологічно здоровий стан особистості. Незважаючи на відсутність суворої диференціації термінів, що визначають благополуччя, їх об'єднує такий ціннісний вектор, як пошук способів поліпшення життя людини та її психологічного добробуту.

Попри існування різних теоретичних підходів до визначення благополуччя – суб'єктивного та психологічного, відзначається тенденція до їхнього об'єднання, все більше акцентується увага на тому, що ці поняття взаємопов'язані та тісно переплітаються, що передбачає їх комплексне вивчення (Горбаль, 2016; Каргіна, 2018; Biswas-Diener *et al.*, 2009, Ryan & Deci, 2001 та ін.) і сучасні концепції благополуччя здебільшого мають інтегративний характер, в

яких диференціювання суб'єктивного та психологічного благополуччя є скоріше умовним.

Попри відмінності у визначеннях благополуччя можемо виокремити змістову інваріанту, що акумулює доробки різноманітних психологічних інтерпретацій цього феномену та розглядати суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, і ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям, стосунками з іншими людьми, у відчутті щастя.

Отже ми підходимо до розуміння суб'єктивного благополуччя з позицій *інтеграції гедоністичного* підходу, який розглядає благополуччя через стани задоволення, переживання позитивних емоцій, щастя та *евдемонічного*, в якому благополуччя представлено як позитивне психологічне функціонування, як результат саморозвитку, самореалізації, а також з позицій *соціально-психологічного підходу*, за яким благополуччя включає низку компонентів, які відображають задоволеність відносинами з іншими, включеність в спільноту і суспільство, відповідність дій та вчинків соціальним нормам, моральним цінностям.

Ми послуговуємося поняттям «суб'єктивне благополуччя», оскільки акцентуємо увагу на дослідженні суб'єктивної оцінки людиною свого життя, власної особистості, взаємостосунків з іншими людьми, що є головною ознакою суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя ми розглядаємо як інтегральне соціально-психологічне утворення та визначаємо його як *емоційно-оцінне ставлення* особи до власного життя, власної особистості, взаємостосунків з іншими людьми, що суб'єктивно виявляється:

- у задоволеності різними сторонами свого життя, відносинами з іншими, смисловою насиченістю життя, включеністю в спільноту і суспільство та

відповідністю дій соціальним нормам, моральним цінностям (*соціально-психологічний аспект благополуччя*);

- у задоволеності собою та домінуванні позитивних емоційних станів (*гедоністичний аспект благополуччя*) та є основою для позитивного функціонування, досягнення автономії, розкриття свого потенціалу та самореалізації (*евдемонічний аспект благополуччя*), адже наявність високих рівнів цілепокладання, особистісного зростання, якісних зв'язків з іншими, автономії тощо, забезпечує благополуччя особи навіть у разі виникнення небезпечних викликів з боку середовища.

Зазначимо, що переживання суб'єктивного благополуччя чи неблагополуччя значною мірою визначається суб'єктивною інтерпретацією (когнітивною та емоційно-оцінною) особистістю ситуацій (зокрема ситуації невизначеності), з якими вона взаємодіє, що детермінує спрямованість активності особистості, її поведінку в таких ситуаціях.

1.4. Молодь у ситуації невизначеності: ризики та психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя

Важливим напрямком досліджень є розуміння особливостей ставлення до невизначеності молодих людей, особливо в контексті їхнього благополуччя. Серед сучасних досліджень ставлення молоді до невизначеності слід відзначити ті, в яких вивчався вплив ситуації невизначеності та толерантності до невизначеності на рівень задоволеності навчанням і на його ефективність (Owen & Sweeney, 2002), а також на рівень комфорту в навчанні та на успішність студентів (DeRoma *et al*, 2003); на психологічне благополуччя студентів (Павленко, 2020) та становлення професійної компетентності майбутнього психолога (Перегончук, 2016; Хілько, 2018). Встановлено зв'язок толерантності до невизначеності із рівнем стресу студентів, за яким студенти виявляють високий рівень стресу і низький рівень толерантності до невизначеності,

особливо щодо відкритості новому досвіду і можливості вирішувати проблеми (Geller, 1990; Weissenstein *et al.*, 2014).

В умовах посилення невизначеності внаслідок війни з'явилася низка актуальних українських психологічних досліджень, в яких увага приділяється молоді як важливій частини суспільства – її потенціалу в умовах військового часу (Курова, 2023); психологічному благополуччю в умовах невизначеності (Попелюшко, 2024); особливостям психологічного благополуччя студентів у період війни (Коструба, 2022); стратегіям адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною (Ющенко, 2022) та ін.

Дослідники, аналізуючи психологічні особливості сучасної української молоді, зазначають, що війна зумовлює не лише негативні, а й позитивні зміни у структурі особистості сучасної молоді, перевіряє її на зрілість, мужність, витривалість; виділяють напрями її розвитку – соціально-політичний (захист держави на бої бою, активна волонтерська діяльність, стиль життя та уявлення молоді про успіх в умовах війни), особистісний (формування життєтворчості, самоздійснення та онтогенетичної рефлексії), навчальний (психологічний клімат, суспільна думка, колективний настрій, колективний тиск, традиції, що склалися в академічній групі) та ціннісно-моральний (позитивна національна ідентичність, професійно-ціннісні орієнтації) та констатують, що у переважній більшості української молоді компоненти особистісної адаптивності досягли високого рівня сформованості, що забезпечує її активну соціальну та громадянську реалізацію (Курова, 2023).

За результатами дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах невизначеності внаслідок війни констатовано домінування середнього його рівня у більшості респондентів та наявність позитивного зв'язку між рівнем ресурсності молодих людей та їхнім психологічним благополуччям (Попелюшко, 2024); у більшості опитаних студентів зафіксовано середній рівень благополуччя, який проявляється у цілісному, реалістичному погляді на життя, відкритості до нового досвіду, безпосередності і природності переживань (Коструба, 2022).

Аналіз типових способів подолання стресу, пов'язаного з війною у молодих людей, які не знаходяться у зоні бойових дій та не є учасниками війни засвідчив, що у ситуації життєвої невизначеності, спричиненої війною, використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій знижується на користь емоційно-орієнтованих, а поведінкові стратегії знижуються на користь когнітивних, що може бути пов'язано з відображенням війни в індивідуальній свідомості як неконтрольованої, непрогнозованої ситуації, покращення якої не залежить від зусиль самого суб'єкта. Водночас, пошук молодими людьми інформації про те, що відбувається є однією з найпоширеніших форм проблемно-орієнтованого копінгу, що забезпечує не лише відволікання але й інтелектуальне опрацювання, що приводить до переоцінки, зміни ставлення до актуальної ситуації та надання їй нового значення і особистісного сенсу (Ющенко, 2022).

Проблематичне поле сучасних досліджень благополуччя торкається таких релевантних до проблем молоді аспектів, як зв'язок благополуччя молоді із трансформаційними процесами суспільства; соціальна мобільність та зайнятість молоді (Капська, 2012; Тілікіна, 2017); зміст і напрямок ціннісних змін (Сокурянська, 2007) та ціннісно-смілова детермінація економічної орієнтації молоді (Позняк, 2023) в умовах соціокультурної трансформації; зв'язок відчуття щастя молодих людей із психічним здоров'ям і задоволеністю життям (Proctor *et al.*, 2009; Jewell & Kambhampati, 2015); вплив переживання суб'єктивного благополуччя на моделі поведінки в молодому віці, які зберігаються протягом усього дорослого життя (Patton *et al.*, 2011; Currie *et al.*, 2012); можливості корекції негативного прояву соціально-психологічних особливостей ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом (Каніболоцька, 2014); залежність психологічного змісту благополуччя студентської молоді від типів їхньої спрямованості – гуманістичного, прагматичного, екзистенційного та егоцентричного (Харченко, 2017); формування зрілої ідентичності студентської молоді в умовах сучасного соціуму як чинника її психологічного благополуччя

(Ревенко, 2020); особливості переживання психологічного благополуччя молоді в умовах невизначеності у воєнний час (Попелюшко, 2024; Хоменко, 2023).

Виходячи з теоретичного аналізу проблеми благополуччя в сучасних умовах соціальної кризи та невизначеності, внаслідок війни, дослідники зосереджують увагу на особистісних чинниках та ресурсах, які можуть впливати на підвищення благополуччя в цих умовах, зокрема на таких, як розвинута ціннісно-нормативна сфера особистості, копінг-стратегії, резильєнтність, життєстійкість, диспозиційний оптимізм, автономність, самооцінка та толерантність до невизначеності та на необхідності вироблення специфічних методів підтримки суб'єктивного благополуччя представників різних соціальних груп, що виступають групами ризику (Терещенко, 2025).

Зазначається, що на сучасному етапі трансформаційних змін молодь має низку переваг, пов'язаних із легким освоєнням нових технологій та наукових упродовжень, високою мобільністю в пошуках роботи, проте вона стикається з певними соціальними проблемами (Павлюк, 2020), які посилюються в умовах суспільної нестабільності й невизначеності внаслідок війни, що позначається на переживанні нею благополуччя.

Так в дослідженнях зазначається, що в умовах війни молодь хвилює питання відсутності можливостей для самореалізації та неможливість працевлаштуватися (Черьомухіна, 2024). Серед найбільш поширених втрат унаслідок війни молодими людьми були названі, по-перше, зниження або втрата доходу, по-друге, погіршення психічного здоров'я (28%); найбільшою зміною у зв'язку з війною молоді люди називають, в першу чергу страх за життя, здоров'я (своє, близьких), на другому місці – невизначеність майбутнього (Вплив війни..., 2023).

Отже в умовах небезпеки та невизначеності майбутнього молоді люди потребують високого рівня адаптивності, здатності використовувати як внутрішні ресурси, так і соціальну підтримку, водночас варто зазначити, що вони здатні ставити перед собою складні завдання і приймати рішення, адже періоду

молодості властива самостійна і цілеспрямована активність у визначенні шляху свого розвитку відповідно до своїх бажань, прагнень і реальних можливостей, внаслідок чого досягнення набувають особистісного сенсу.

І коли йдеться про активність людини в сучасному нестабільному непередбачуваному світі, то основними її умовами є відкритість і не заданість регулятивних профілів будь-якого вибору, й зокрема вибору на користь невизначеного майбутнього, який С. Мадді розглядає як основу таких екзистенціальних рішень, що ведуть до душевного благополуччя і соматичного здоров'я (Maddi, 2004).

Сутність же екзистенційного світогляду полягає у ставленні до життя як до тотальної невизначеності, і кращим способом подолання невизначеності є визнання її існування. Від переконаності молодих людей в можливості і здатності впливати на ситуації невизначеності, від можливостей опанувати невизначеність буття залежить їх життєздатність, якість життя і благополуччя.

Це актуалізує проблему вивчення суб'єктивного благополуччя молоді в умовах невизначеності та визначення психологічних ресурсів його підтримання.

Особливий інтерес в даному контексті представляють собою ті психологічні ресурси, використання яких дозволяє особистості залишатися максимально ефективною і продуктивною у вирішенні виникаючих протиріч між можливим і дійсним, підтримувати своє благополуччя. Видається логічним, якби в ситуаціях невизначеності, для їх успішного опанування та підтримання благополуччя, молодими людьми були б обрані сильні психологічні ресурси. Відповідно слід здійснити аналіз психологічних ресурсів та їхньої ролі у підтриманні благополуччя в умовах невизначеності.

Розвиток проблематики ресурсів в психологічній науці здійснюється, як свідчить аналіз досліджень, в різних напрямках – ресурс як фактор протистояння ризикам (психологія розвитку) (R. Lazarus, S. Folkman; S. Hobfoll); ресурс як фактор збереження психічного здоров'я та благополуччя (позитивна психологія, психологія здоров'я) (О. Штепа; А. Antonovsky; М. Csikszentmihalyi;

М. Seligman); ресурс як фактор успішності, ефективності (організаційна психологія, психологія праці, психологія спорту) (Л. Карамушка та ін.).

Слід зазначити, що в психологічній теорії та практиці існує різноманітність у розумінні поняття ресурсів, термінологічна неузгодженість й складність емпіричного вивчення цього феномену. Різні напрямки психології по-своєму трактують цей феномен, а також використовуються схожі за змістом з ресурсами поняття, скажімо таке, як потенціал. Натомість в дослідженнях все ж акцентується увага на різниці між поняттями «ресурси» і «потенціал», адже незважаючи на удавану подібність, поняття все ж не є тотожними.

Так в сучасних українських дослідженнях зазначається, що поняття «ресурс» є близьким (але не збігається за змістом) із поняттям «потенціал», який, у широкому сенсі, розглядається як «запасні» можливості. Ресурси особистості, розглядаються «...як життєві опори, що є в розпорядженні людини і дають змогу забезпечувати певні потреби: 1) виживання; 2) фізичний комфорт; 3) безпеку; 4) залученість у соціум; 5) повагу з боку соціуму; 6) самореалізацію в соціумі. До психологічного ресурсу людина звертається у випадках нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори у житті, а також задля подолання важких життєвих ситуацій» (Ващенко, 2018, с. 39).

Висловлюється думка, що потенціал передує ресурсу, адже він є можливим, а ресурс дійсним і щоб відбувся перехід потенційного в актуальне (дійсне) необхідна власна активність суб'єкта. Коли ж дійсність висуває вимоги ширші за межі звичайних можливостей, що вимагають додаткових сил, тоді потенціал стає актуально дієвим ресурсом; потенціал упорядковує й об'єднує ресурси та проявляється через їх різноманіття в реальній життєдіяльності (Олефір, 2016).

Ми погоджуємося з автором, що і потенціал, і ресурси є залученими до регуляції суб'єктної активності та пов'язані із зростанням її ефективності, зокрема й в досягненні й підтриманні психологічного здоров'я та благополуччя.

Ресурси, як свідчать дослідження, сприяють підтримці психологічного благополуччя навіть при не вигідній об'єктивній ситуації та забезпечують успішне здійснення діяльності у відносно несприятливих умовах (Ironson *et al*, 1997). Ресурси, як те, що є для людини найбільш значущим, її цінності і те, що допомагає їх формувати і створювати, сприяють адаптації до стресових ситуацій і допомагають у подоланні різних життєвих труднощів та вирішенні завдань (Hobfoll, 1989)

Таким чином, можемо зазначити, що ресурси сприяють ініціації поведінки, реалізують зв'язок суб'єкта з навколишнім середовищем, тим самим грають ключову роль у підтримці психологічного благополуччя, а також у реалізації успішності діяльності, в тому числі і в складних життєвих ситуаціях.

У психологічних дослідженнях ресурси розглядаються як одна з важливих характеристик особистості, виокремлюються особистісні, персональні та психологічні ресурси.

Особистісні ресурси визначаються як ті аспекти особистості, які, як правило, пов'язані зі стійкістю, відносяться до її сильних сторін і стосуються почуття її здатності успішно контролювати навколишнє середовище. Як зазначають сучасні дослідники, особистісні ресурси – це інтегральна характеристика особистості, яка об'єднує актуальні та потенційні засоби реалізації, досягнення цілей та подолання перешкод на життєвому шляху; які проявляються через взаємодію людини зі суспільством, яка відбувається в певних життєвих умовах та є пусковим механізмом для актуалізації конкретних ресурсів (Павленко, 2020, с. 84).

Персональними ресурсами відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла є те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. Це зовнішні – соціальні та внутрішні – психологічні ресурси. Основний принцип моделі збереження ресурсів С. Хобфолла полягає в тому, що люди прагнуть створювати та підтримувати особистісні характеристики (наприклад, професійні вміння, самооцінку) та соціальні обставини (наприклад,

тривалість роботи або близькість), які збільшують ймовірність отримання позитивного підкріплення та уникнути втрати таких характеристик та обставин; вони прагнуть зберігати, захищати, або відновлювати ресурси, а також набути нові ресурси для підвищення впевненості у майбутньому, адже їм загрожує потенційна або фактична втрата цих цінних ресурсів (Hobfoll, 1989).

Відповідно ресурси визначаються як «...утворення, які або мають центральну цінність самі по собі (наприклад, самооцінка, близькі стосунки, здоров'я та внутрішній спокій), або слугують засобом для досягнення центральних значущих цілей (наприклад, гроші, соціальна підтримка та кредит)» (Hobfoll, 2002, с. 307).

Обставини ж навколишнього середовища, як зазначає дослідник, часто загрожують або спричиняють виснаження ресурсів, можуть загрозувати статусу людей, їхньому становищу, економічній стабільності, основним переконанням або самооцінці тому що по-перше, ресурси мають інструментальну цінність для людей, а по-друге, вони мають символічну цінність, оскільки допомагають людям визначити, ким вони є. (Hobfoll, 1989). Коли людина втрачає зовнішні та/або внутрішні ресурси, то це переживається нею як стан стресу, як неблагополуччя.

Коли йдеться про *психологічні ресурси*, то вказується, що завдяки психологічним ресурсам людина здана прокладати собі шлях, долаючи повсякденні стреси і труднощі, визначати напрям руху, упевнено крокувати в майбутнє та зазначається, що вони, як внутрішні чи зовнішні змінні (засоби і можливості), є джерелом сили для окремої людини (індивідуальний рівень) чи цілої групи (груповий рівень) у подоланні повсякденних життєвих та професійних викликів (Бевз, 2022, с. 22).

Психологічні ресурси, як зазначають дослідники, є унікальними якостями особистості, які необхідно активувати та отримувати доступ до них, відповідно йдеться про психологічну ресурсність особистості, як її здатність до актуалізації власних ресурсів. Зауважується, що «психологічна ресурсність особистості

виявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття і творчого саморозвитку у професії, та зазначає, що «...персональні ресурси доцільно охарактеризувати як матеріальні та нематеріальні резерви людини, що дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стреси; компонентами персональних ресурсів є особистісні, соціальні та матеріальні ресурси; у характеристиці психологічних ресурсів також є важливими три аспекти, які водночас пов'язані не з типами складових психологічних ресурсів, а з їх часовою спрямованістю. А саме: психологічні ресурси трактують як важливий досвід минулого, стан впевненості у собі у теперішньому, стратегію саморозвитку, спрямовану у майбутнє» (Штепа, 2013, с. 785-786).

До психологічного ресурсу людина звертається у випадках нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори у житті, а також задля подолання важких життєвих та стресових ситуацій. І коли йдеться про вибір копінг-стратегій у долаті людиною стресових ситуацій, то зазначається, що когнітивна оцінка ситуаційних чинників та індивідуального потенціалу людини, дозволяє визначити, необхідні, зокрема внутрішні ресурси для подолання стресу, які визначаються дослідниками як когнітивно-феноменологічні здатності людини, такі як здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції, співвідношення яких із характеристиками вимог зовнішніх, зумовлюють тип стресової реакції індивіда (Lazarus & Folkman, 1984).

В сучасних дослідженнях акцентується увага на копінг-стратегіях як фактору розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості в умовах війни та наголошується на необхідності їхнього розвитку задля подолання негативних наслідків стресових ситуацій та збереження психічного здоров'я й психологічного благополуччя, зокрема студентської молоді (Володарська, 2024)

Отже, як свідчить аналіз, найчастіше в психологічних дослідженнях ми бачимо звернення саме до психологічних ресурсів. В працях сучасних українських дослідників акцентується увага на необхідності актуалізації

психологічних ресурсів особистості в складних умовах сьогодення, які б допомогли їй бути ефективною і продуктивною у нових реаліях.

Так відчуття самоефективності, що підвищує толерантність особистості до стресу та відіграє важливу роль у вибудовуванні конструктивних копінгів, розглядається як один із головних адаптаційних психологічних ресурсів особистості (Мирончак, 2017, с. 100).

Серед психологічних ресурсів життєздатності особистості, що сприяють самоціленню та самовідновленню на тілесному, особистому, соціальному та духовному рівні, виокремлюється життєстійкість, яка характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам, а також наголошується про необхідність окремого виділення серед ресурсів життєздатності здатність приймати невизначеність майбутнього (Ларіна, 2017, с. 87).

В дослідженнях психологічних ресурсів особистості, які допомагають їй зробити вибір певних стратегій оволодіння складними життєвими ситуаціями та підтримувати належне функціонування і благополуччя, як психологічний ресурс позиціонуються властивості, які дають змогу особистості впоратися зі складними життєвими ситуаціями й знизити їхній негативний вплив (Волинець, 2018; Лазоренко, 2015; Штепа, 2013).

В якості психологічних ресурсів розглядаються установки, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки і подолання стресу тощо. Дослідники звертаються до вивчення таких психологічних ресурсів, як життєстійкість (Ларіна, 2017; Maddi, 2002), локус контролю (Каніболоцька, 2014; Rotter, 1975), оптимізм (Carver & Scheier 2002, Seligman, 1991), почуття когерентності (Antonovsky, 1996), резильєнтність (пружність) (Кравчук, 2018; Bonnano, 2005), самоефективність (Bandura, 1977; Мирончак, 2017), самоефективність, проактивна та рефлексивна поведінка (Mastenbroek *et al*, 2014) тощо. Відповідно ресурсом може постати все те, що може привести людину до відчуття сили, впевненості, благополуччя.

Люди використовують різні особисті, соціальні та культурні ресурси для управління ситуаціями невизначеності та їх вирішення, адже невизначеність, як свідчать дослідження позначається на погіршенні психічного здоров'я і благополуччя, а здатність людей справлятися з невизначеністю пов'язана з навколишнім середовищем та соціальним контекстом, у якому вони живуть, і який постійно змінюється (Kienzler *et al.*, 2025).

Водночас, важливо говорити про те, що прагнення до благополуччя знаходиться в руках самої людини, її здатності виявляти активність та примножувати свої ресурси в досяганні благополуччя, адже, як зазначає М. Чиксентмігаї, щастя й благополуччя це стан, до якого кожна людина повинна готуватися, розвивати та захищати його особисто (Csikszentmihalyi, 2002), а отже виявляти суб'єктну активність як внутрішньо притаманну людині властивість бути законодавцем свого життя, перетворювачем себе, свого середовища (Татенко, 2017).

В активність особистості, яка розгортається у взаємодії зі світом, психологічні ресурси як пускові механізми активності суб'єкта, вносять свій внесок – вони постають і як засоби, наявність і достатність яких сприяє досягненню людиною мети та підтримці благополуччя, а відсутність або недостатність – ускладнює, і як генератори активності суб'єкта.

Отже в умовах невизначеності, нестабільності, непередбачуваності, як свідчать здійснений аналіз, психологічні ресурси особистості постають засобами трансформації сприйняття таких умов, є своєрідними мотиваторами, обумовлюючи активність індивіда, що забезпечують успішне здійснення діяльності у несприятливих умовах та відіграють ключову роль в їх опануванні й підтриманні суб'єктивного благополуччя.

В низці досліджень до переліку психологічних ресурсів включено, зокрема, і толерантність до невизначеності (Гусєв, 2009; Павленко, 2020; Штепа, 2013; McLain, 1993), натомість емпіричного підтвердження толерантності до невизначеності в якості психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя

молоді в умовах посилення суспільної нестабільності й невизначеності не представлено.

За результатами теоретичного розгляду проблеми толерантності до невизначеності, суб'єктивного благополуччя та з метою подальшого емпіричного аналізу толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді розроблено *теоретичну модель впливу толерантності/інтолерантності до невизначеності на суб'єктивне благополуччя молоді*, за якою толерантність до невизначеності як багатогранне явище, яке охоплює різноманітне ставлення до невизначеності, – від негативного – інтолерантного, до позитивного – толерантного, розглядається нами як властивість особистості на основі осмислення та оцінок невизначеності – від негативних (як загрози) до позитивних (як множинності можливостей та вибору), емоційно (негативно, нейтрально чи позитивно) сприймати її, та поведінково реагувати на неї – уникати невизначеної ситуації чи змінювати її, здійснювати пошук інформації та приймати рішення чи уникати цього, що певним чином позначатиметься на суб'єктивному благополуччі молоді як інтегральному соціально-психологічному утворенні:

– так, оцінка невизначеності та її сприйняття як загрози, що супроводжується негативними емоційними (виникненням напруження, тривоги) та поведінковими реакціями (уникання прийняття рішень, неготовність змінювати поведінку) негативно позначатимуться на суб'єктивному благополуччі;

– тоді як позитивне осмислення невизначеності – прийняття її існування, сприйняття та оцінка її як множинності можливостей та виборів; усвідомлюване позитивне чи хоча б нейтральне її переживання (адекватність емоційного реагування і прояву почуттів, здатність до саморегуляції) та здатність до проактивного реагування в ситуаціях невизначеності – здійснення активного пошуку варіантів та ефективних способів вирішення невизначених ситуацій, застосування конструктивних стратегій опанування невизначеності, готовність

активно впливати на умови середовища, брати відповідальність за себе й своє життя, сприятимуть підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. У такому разі припускаємо, що толерантність до невизначеності може постати в якості ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді.

У разі підтвердження статистично достовірного характеру каузальної залежності між означеними незалежними (характеристики толерантності до невизначеності) і залежними (характеристики суб'єктивного благополуччя) змінними стане можливою емпірична верифікація толерантності до невизначеності в якості психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді.

РОЗДІЛ 2

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ: ЕМПІРИКО-ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ВИМІР

2.1. Процедура дослідження толерантності до невизначеності і суб'єктивного благополуччя молоді

Дослідження толерантності до невизначеності як ресурсу підтримання суб'єктивного благополуччя молоді в умовах невизначеності передбачало здійснення емпіричної верифікації теоретичної моделі взаємообумовленості характеристик толерантності до невизначеності та особливостей суб'єктивного благополуччя молоді. Така емпірична верифікація була здійснена на основі кількісного і якісного підходів в рамках кількох дослідницьких етапів, що дозволило, з одного боку, забезпечити логічну повноту дослідження, а з іншого, – найбільш повно репрезентувати принцип послідовного вивчення змістовно релевантних його феноменів з поступовим ускладненням на кожному наступному етапі ступеня вирішуваних дослідницьких завдань.

Зміст і процедура емпіричної розробки актуальної проблеми передбачали необхідність системної реалізації низки взаємопов'язаних завдань в рамках двох концептуально і логічно узгоджених дослідницьких блоків – *констатувального* та *аналітичного*, які включають науково-дослідницькі етапи різного рівня складності вирішуваних завдань та способи отримання емпіричних даних.

У структурі *констатувального* блоку, який забезпечив отримання масиву психологічних показників молоді, змістовно релевантних проявам суб'єктивних характеристик її психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності, було виокремлено *три дослідницькі етапи*.

Перший етап (підготовчий) – включав аналіз, обґрунтування і підготовку основного дослідницького інструментарію для проведення емпіричного

дослідження толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя молоді.

За результатами аналізу наявного методичного інструментарію дослідження толерантності/інтолерантності до невизначеності і суб'єктивного благополуччя, було здійснено підбір методик та обґрунтування доцільності їхнього використання для дослідження толерантності/інтолерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя студентської молоді, які, після проведення пілотного дослідження, було включено в загальну анкету у вигляді гугл-форми для проведення он-лайн опитування.

Для вимірювання толерантності/інтолерантності до невизначеності нами було відібрано наступні методики – *Шкала інтолерантності до невизначеності* С. Баднера (Intolerance of Ambiguity Scale, IAS) (адаптація В. Барко, В. Остаповича) (Барко & Остапович, 2019); *Шкала толерантності до невизначеності* Д. МакЛейна (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I, MSTAT-1) (адаптація Є. Осіна), ефективність якої підтверджено на різних українських вибірках (Клепікова, 2021; Милославська, 2020; Саннікова, 2020; Стояцька, 2022); *Шкала інтолерантності до невизначеності*, коротка версія Н. Карлетона (Intolerance of Uncertainty Scale-12) (адаптація Г. Громова) (Громова, 2022).

Вибір саме цих методик зумовлено тим, що вони мають різну спрямованість у вивченні ставлення до невизначеності: перші дві відображають рівень ставлення до невизначеності від толерантного до інтолерантного, третя з них – несприйняття невизначеності. Вони також відрізняються за структурою та ставленням до невизначеності.

Також нам було важливо подивитись як сьогодні, в умовах війни, студентська молодь оцінює найбільш значущі сфери життя щодо їх визначеності/невизначеності, для чого було застосовано *шкалу «Суб'єктивна оцінка визначеності сфер життя»* (Г. Павленко) (Павленко, 2020, с.265).

Сфери життя, включені в методика були, відповідно пропозиції авторки, об'єднані у дві групи (Павленко, 2020, с. 98): «ситуації Я», до якої увійшли наступні шкали – робочі взаємини (робота/навчання), взаємини з близькими людьми, власне благополуччя і власне майбутнє; «ситуації Світ», яка об'єднала такі шкали, як: політична ситуація в країні, економічна ситуація в країні, екологічна ситуація в країні, система охорони здоров'я в країні, система освіти в країні.

Аналіз теоретичних уявлень про суб'єктивне благополуччя, його структуру, а також низки емпіричних досліджень дозволив здійснити *відбір відповідного методичного інструментарію* та обґрунтування доцільності його використання для дослідження суб'єктивного благополуччя молоді та його компонентів.

Для вимірювання благополуччя молоді до загальної анкети було включено питання трьох методик: Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р. Шаміонова, ефективність якої підтверджується результатами вітчизняних досліджень на українських вибірках (Грузинова, 2023; Отич, 2022); Питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Шишко, 2020); Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайла (Hills & Argyle *et al.*, 2002), ефективність якого підтверджується результатами вітчизняних досліджень на різних українських вибірках (Завацький, 2022; Карпенко, 2020; Мілютіна, 2021).

Слід зазначити, що представлені показники за описаними методиками доповнюють уявлення про досліджуваний конструкт – суб'єктивне благополуччя та відображають, з одного боку, структурні компоненти благополуччя, з іншого, різні сторони та аспекти благополуччя.

Так попри усі переваги шести компонентної концепції К. Ріфф, ми поділяємо думку дослідників, щодо деяких її обмежень, а саме: відсутність повної картини благополуччя особистості (виділені компоненти психологічного благополуччя в повній мірі відображають особливості позитивного

функціонування особистості, однак не дають усієї повноти інформації про відчуття задоволеності людиною своїм буттям); ігнорування гедоністичної складової благополуччя (Юрчинська, 2020). Відповідно вказані обмеження концепції К. Ріфф ми компенсуємо застосуванням *методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості*, яка дає можливість дослідити такі його структурні складові як екзистенційно-діяльнісне та соціально-нормативне благополуччя, що відображають соціально-психологічний аспект благополуччя (задоволеність відносинами з іншими, включеністю в спільноту і суспільство та відповідністю дій соціальним нормам, моральним цінностям), а також гедоністичне, емоційне, та его-благополуччя, які відображають ступінь задоволення базових потреб, емоційний стан (радість, оптимізм, щастя, хороший настрій), задоволеність особою та впевненість у собі.

Отже отримані дані за представленими методиками дозволять аналізувати концепт благополуччя більш розширено з урахуванням вираженості його компонентів, сторін та аспектів, що дає можливість дослідити суб'єктивне благополуччя як інтегральне утворення – шляхом дослідження *емоційного аспекту* благополуччя як переживання щастя та задоволеності собою; задоволеності різними сторонами свого життя та стосунками з іншими (соціально-психологічний аспект суб'єктивне благополуччя) та компонентів позитивного функціонування (евдемонічний аспект благополуччя).

Другий етап констатувального блоку емпіричного дослідження спрямовано на вимірювання особистісних характеристик досліджуваних, змістовно релевантні проявам їх толерантності до невизначеності – властивості особистості, що визначають її здатність та вміння ефективно діяти та ухвалювати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації; особистісної риси, що відображає схильність переживати позитивні емоції у невизначених, непередбачуваних, неструктурованих та неоднозначних ситуаціях, сприймати їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик. Загалом на даному етапі дослідження було виміряно комплекс психологічних характеристик

досліджуваних, які змістовно виступають емпіричною структурною основою прояву їх толерантності/інтолерантності до невизначеності.

В якості емпіричних корелятивів, змістовно релевантних проявам толерантності/інтолерантності до невизначеності у молоді, визначено низку наступних психологічних змінних:

– характеристики прояву толерантності до невизначеності: ставлення до нового, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності (її прийняття/уникнення), загальний рівень толерантності до невизначеності (за шкалою толерантності до невизначеності);

– показники прояву інтолерантності/толерантності до невизначеності: новизна ситуації, складність ситуації, нерозв'язність ситуації, загальний рівень інтолерантності до невизначеності (за питальником толерантності до невизначеності);

– характеристики прояву інтолерантності до невизначеності: прогностична тривога (або тривога перед майбутнім), гнітюча тривога, загальний рівень інтолерантності до невизначеності (за шкалою інтолерантності до невизначеності).

В рамках *третього етапу* констатувального блоку емпіричного дослідження вимірювалися особистісні характеристики досліджуваних, змістовно релевантні суб'єктивним проявам їх суб'єктивного благополуччя – багаторівневого та багатовимірного особистісного конструкту, який визначає динамічну когнітивно-емоційну оцінку особистості якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та засвоєних нею із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей (темпераменту і характеру, спрямованості, особливостей самооцінки, самоприйняття, ціннісних та сенсожиттєвих орієнтацій та ін.), та постає основою для досягнення автономії, розкриття

власного потенціалу та самореалізації. Загалом на даному етапі дослідження було виміряно широкий спектр психологічних характеристик досліджуваних, які змістовно виступають емпіричною структурною основою прояву їхнього суб'єктивного благополуччя.

В якості емпіричних корелятивів, змістовно релевантних проявам суб'єктивного благополуччя у молоді, визначено низку наступних психологічних змінних:

– структурні компоненти емоційного та соціально-психологічного аспекту суб'єктивного благополуччя: емоційне благополуччя, гедоністичне благополуччя, екзистенційно-діяльнісне благополуччя, его-благополуччя, соціально-нормативне благополуччя, загальний рівень суб'єктивного благополуччя;

– структурні компоненти психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття, інтегративний рівень психологічного благополуччя;

– компоненти суб'єктивного благополуччя як емоційного переживання особистого життя: емоційні стани, ресурси, відчуття безпеки та загальний рівень емоційного благополуччя як переживання щастя.

Також на цьому етапі передбачалося отримання психологічних показників суб'єктивної оцінки респондентами невизначеності/визначеності сфер життя з метою встановлення особливостей взаємозв'язку між показниками суб'єктивної оцінки невизначеності/визначеності сфер життя, які входять до груп «ситуації Світ» і «ситуації Я» та показниками суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя й емоційного благополуччя як переживання щастя.

Аналітичний блок дослідження було спрямовано на забезпечення емпіричної верифікації концепту толерантності до невизначеності в якості психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді. З цією метою у структурі означеного блоку було виокремлено ряд дослідницьких етапів, процесуально спрямованих на емпіричну розробку різних аспектів актуальної проблеми. Це дозволило перевірити на кожному його етапі вихідні робочі

гіпотези у річищі реалізації актуальних дослідницьких завдань за допомогою системи спеціальних, у тому числі, багатомірних методів статистичного аналізу.

На *першому етапі* аналітичного блоку емпіричного дослідження, підготовчого за своїм характером, було спочатку забезпечено аналіз емпіричних розподілів вимірних психологічних змінних толерантності/інтолерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя. Крім того, здійснювалася перевірка розподілів на відповідність до закону нормального розподілу, а також стандартизація емпіричних (вибіркових) даних, тобто їх z -перетворення, а відтак – можливість представити усі вимірні психологічні показники досліджуваних у форматі однієї розмірності – z -значень.

Аналіз особливостей емпіричних розподілів емпіричних корелятив толерантності/інтолерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя досліджуваних дозволила нам прийняти ряд важливих для подальшого аналізу рішень, а саме, визначити способи перевірки статистичних гіпотез.

Перевірку відповідності вибіркового (емпіричного) розподілу нормальному було здійснено за допомогою статистичного критерію Колмогорова-Смірнова (Kolmogorov-Smirnov Test) для оцінки ймовірності того, що досліджувана вибірка належить генеральній сукупності з нормальним розподілом. В результаті такої перевірки, враховуючи, що половина усього масиву релевантних психологічних показників виявилась розподіленою у відповідності з нормальним законом, а також великий масив вибіркової сукупності, було зроблено висновок про умовну «нормальність» даного вибіркового розподілу емпіричних даних.

Відносно тих емпіричних психологічних показників, які виявились ненормально розподіленими, було проведено процедуру нормалізуючої трансформації та стандартизацію вибірових даних (z -перетворення), яка в рамках актуального дослідження не лише значно спростила і зробила більш зрозумілим загальне сприйняття і відображення характеру розподілу сукупності

вимірюваних психологічних показників, але й дозволила порівнювати рівень їх вираженості окремо для кожного випробуваного.

Другий етап аналітичного блоку дослідження передбачав визначення значущості розбіжностей у показниках толерантності/інтолерантності до невизначеності зумовлених такими індивідними характеристиками як стать, курс навчально-професійної підготовки шляхом здійснення перевірки рівності середніх значень та оцінки відмінностей досліджуваних психологічних змінних (толерантності/інтолерантності до невизначеності) між двома незалежними вибірками; а також встановлення взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та компонентами суб'єктивного благополуччя на всій вибірковій сукупності

Третій етап аналітичного блоку дослідження спрямовано на визначення факторної моделі суб'єктивного благополуччя молоді з використанням методу факторного аналізу за допомогою якого було забезпечено оптимізацію масиву виміряних емпіричних показників шляхом зменшення їх розмірності до значно меншої кількості незалежних інтегральних факторів.

У подальшому на основі отриманої факторної моделі суб'єктивного благополуччя молоді для кожного випробуваного було обчислено факторні оцінки для усіх виділених аналізом незалежних факторів – *інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя* – як основи для подальших статистичних обчислень, зокрема для вивчення особливостей (характеру) їх залежності від прояву характеристик толерантності/інтолерантності до невизначеності.

В ході реалізації *четвертого етапу* аналітичного блоку емпіричного дослідження вирішувалось завдання визначення характеру відмінностей у рівні прояву інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя молоді, диференційованих у різні категорії на підставі означених вище групуючих параметрів – курс навчально-професійної підготовки, регіон навчання, напрям фахової підготовки, стать, які ймовірно визначатимуть специфічні особливості

переживання нею суб'єктивного благополуччя. З цією метою було використано комплекс методів статистичного аналізу:

а) для визначення статистично достовірних відмінностей у середніх значеннях вираженості інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя у досліджуваних, диференційованих за критерієм «статі» – параметричний статистичний критерій відмінностей для незалежних вибірок *t*-Ст'юдента. Цей метод дозволить перевірити гіпотезу про те, що середні значення вираженості незалежних факторів – інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних жіночої статі статистично достовірно відрізняються (вищі/нижчі) від аналогічних показників досліджуваних чоловічої статі.

б) для визначення статистично достовірних відмінностей у середніх значеннях вираженості інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя у досліджуваних, диференційованих за параметрами: *курс навчально-професійної підготовки, регіон навчання, напрям (профіль) фахової підготовки, стать*, було застосовано параметричний однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA (One-Way ANOVA), що дозволило перевірити гіпотезу про те, що кожна із зазначених вище незалежних змінних здійснює значимий вплив на залежну змінну – кожен інтегральну диспозицію суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Іншими словами, це дозволить підтвердити припущення, що середні значення, які відповідають різним градаціям або рівням залежної змінної, статистично достовірно відрізняються.

Насамкінець, закономірним логічним кроком у перевірці основної гіпотези емпіричного дослідження стало визначення прогностичних психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя молоді, змістовно релевантних проявам її толерантності/інтолерантності до невизначеності.

Таким чином, *п'ятий етап* аналітичного блоку емпіричного дослідження був спрямований на визначення у досліджуваних характеристик толерантності/інтолерантності до невизначеності, які детермінують, тобто здійснюють найбільший вплив на їхнє суб'єктивне благополуччя. З цією метою

було використано метод множинного лінійного регресійного аналізу (МЛРА) (Regression Analysis), який дозволяє визначити те, які показники (незалежні змінні) найбільш істотні, важливі для передбачення, а якими змінними можна знехтувати, виключивши їх з аналізу.

У дослідженні в якості незалежних його змінних постають характеристики толерантності/інтолерантності до невизначеності досліджуваних, а в якості його залежних змінних, – попередньо виділені в процесі факторизації вихідного емпіричного масиву релевантних психологічних показників, інтегральні диспозиції їх суб'єктивного благополуччя. У разі підтвердження достовірного характеру каузальної залежності між означеними незалежними і залежними змінними дослідження стане можливою емпірична верифікація концепту толерантності до невизначеності в якості психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді.

У дослідженні брали участь – 576 осіб, молоді люди, які здобувають освіту у різних закладах вищої освіти – Сумський державний університет, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Академія Державної пенітенціарної служби (м. Чернігів), Львівський національний університет імені Івана Франка, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Ужгородський національний університет, Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк), Національний університет водного транспорту (м. Рівне), Запорізький національний університет, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара.

Досліджувані – це молоді люди, які здобувають ступінь освіти бакалавр (першого – 9,5%, другого – 17,9%, третього – 46,6% та четвертого курсів – 13,4%) та ступінь освіти магістр (першого – 10% та другого – 2,1% року навчання) за різними напрямками фахової підготовки: 186 осіб навчаються за напрямом психологія; 223 особи – менеджмент, економіка, право; 167 – педагогіка (спеціальна, дошкільна та середня освіта).

Вибірка представлена молодими людьми віком від 17 до 20 років – 74,6%, 21-29 років – 17%, 30-35 років – 8,4%, розподілених за статтю – чоловіки (17%) і жінки (83%), з різних міст та регіонів.

Розподіл респондентів за місцем навчання: Львів – 163 особи, Луцьк та Рівне – 47 осіб, Чернівці – 41 особа, Ужгород – 29 осіб; Чернігів – 69 осіб, Суми – 61, Глухів – 7 осіб; Дніпро – 74 особи, Запоріжжя – 20 осіб та м. Київ – 65 осіб. Переважання кількості респондентів із Західного регіону пояснюється тим, що в умовах війни процес навчання студентів в цьому регіоні порівняно з іншими був більш стабільним, що дозволило залучити до опитування більше представників студентської молоді.

Он-лайн опитування було проведено у березні-травні 2023 року з використанням google-інструментів. Для реалізації визначеного комплексу статистичних процедур використано комп'ютерний пакет програм SPSS for Windows (версія 20 та 23).

2.2. Толерантність до невизначеності, суб'єктивне благополуччя молоді та оцінка визначеності сфер життя: базові емпіричні параметри

Відповідно до висвітлених попередньо змісту науково-дослідницьких етапів і процедури емпіричної розробки проблеми дослідження, на другому та третьому етапах констатувального дослідницького блоку було опрацьовано масив психологічних показників досліджуваної молоді, змістовно релевантних проявам характеристик її толерантності/інтолерантності до невизначеності, суб'єктивного благополуччя та суб'єктивної оцінки визначеності сфер життя.

2.2.1. Статистичний портрет молоді: ключові характеристики толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя

Як вже зазначалося, за допомогою шкали толерантності до невизначеності Д. МакЛейна, шкали інтолерантності до невизначеності С. Баднера та шкали інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона було визначено рівень

вираженості низки психологічних показників толерантності/інтолерантності до невизначеності у досліджуваних в умовах посилення невизначеності внаслідок повномасштабного вторгнення РФ в Україну.

Результати первинного описового статистичного аналізу особливостей прояву різних компонентів толерантності до невизначеності представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика отриманих результатів за методиками дослідження толерантності/інтолерантності до невизначеності

Шкали методик	N	Mean	SD
Шкали методики MSTAT-1 Д. МакЛейна			
Ставлення до новизни (мін. 3, макс. 21)	576	11,93	3,55
Ставлення до складних завдань (мін. 7, макс. 49)	576	28,76	5,80
Ставлення до невизначених ситуацій (мін. 9, макс. 63)	576	36,75	6,90
Перевага невизначеності (мін. 10, макс. 70)	576	42,03	8,71
Толерантність до невизначеності (прийняття/уникнення невизначеності) (мін. 9, макс.63)	576	37,10	8,18
Загальний показник толерантності до невизначеності (мін. 19, макс. 133)	576	79,13	14,53
Шкали методики IAS С.Баднера			
Новизна (мін. 4, макс. 28)	576	16,89	3,32
Складність (мін. 9, макс. 63)	576	32,57	4,59
Нерозв'язність (мін. 3, макс. 21)	576	13,35	2,46
Загальний показник інтолерантності до невизначеності (мін. 16, макс. 112)	576	62,82	6,35
Шкали методики IUS-12 Н. Карлетона			
Прогностична тривога (мін. 7, макс. 35)	576	21,86	4,77
Гнітюча тривога (мін. 5, макс. 25)	576	14,26	4,05
Загальна інтолерантність до невизначеності (мін. 12, макс. 60)	576	36,12	7,64

Згідно результатів загальної описової статистики по вибірці можемо констатувати, що за всіма шкалами толерантності/інтолерантності до невизначеності отримані результати знаходяться в діапазоні середніх значень.

Середні значення показників за всіма шкалами методики MSTAT-1 Д. МакЛейна свідчать про те, що досліджуваним характерно помірковано позитивне ставлення до новизни, до нових ситуацій, подій; вони виявляють помірну терпимість до складних для розуміння завдань та несподіваних ситуацій, не відгороджуються від нового досвіду; здатні усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій, розуміють, що можуть контролювати своє життя та певною мірою оптимістично оцінюють свої успіхи й невдачі. Водночас у складних ситуаціях вони можуть відчувати тривогу, не достатньо впевнені у своїх діях; можуть уникати невизначеності та дещо обмежувати себе у кількості можливих виборів, зважаючи на ступінь складності і невизначеності ситуації, однак з часом здатні опанувати себе та діяти ефективно.

Результати за методикою С. Баднера також свідчать про те, що всі показники також знаходяться в діапазоні середніх значень. Середній рівень за шкалою новизни свідчить про те, що у незвичній ситуації через брак досвіду та відсутність відповідних навичок досліджувані можуть відчувати певну напругу, однак через певний час здатні повернутися до звичного рівня функціонування; середній рівень за шкалою складності дає підстави говорити про те, що при оцінці ситуації як складної вони відчувають певну напругу, однак не втрачають віру у можливість знаходження шляхів її розв'язання; молоді люди не сприймають ситуацію як безвихідну і зберігають здатність до знаходження альтернативних шляхів вирішення проблеми. Середній рівень за шкалою нерозв'язності засвідчує, що такого роду ситуації все ж не викликають у досліджуваних глибокого емоційного відгуку, вони виявляють здатність оцінити ситуацію більш-менш адекватно та можуть здійснювати спроби знайти шляхи виходу з неї чи прийняти таку ситуацію як належну.

Середній рівень прояву показника інтолерантності до невизначеності свідчить про те, що досліджувані відчувають певну напругу у невизначених ситуаціях, виявляють схильність прораховувати різні варіанти розвитку подій та здебільшого концентрують увагу на аналізі несприятливих чинників, водночас

вони зберігають здатність не піддаватись деструктивним впливам та все ж адекватно оцінювати ситуацію. Отже, як бачимо, досліджувані виявляють як толерантні, так і інтолерантні риси, прояв яких залежить від ситуації, її новизни, складності та нерозв'язності.

Отримані середньогрупові показники толерантності/інтолерантності до невизначеності дають підстави говорити про усвідомлення й прийняття молодими людьми складності, неоднозначності і непередбачуваності навколишнього світу; про прагнення до врахування цього в своїх діях та, водночас про те, що вони намагаються вносити в своє життя і навколишнє середовище ясність, зрозумілість організованість та передбачуваність.

Якщо говорити про отримані результати за методикою IUS-12 Н. Карлетона, то за шкалою прогностичної тривоги, яка описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього та невизначеності), виявлено, що середньогруповий показник за шкалою прогностичної тривоги знаходиться в діапазоні середніх значень. За шкалою гнітючої тривоги, за якою визначаються скоріше тілесно-емоційні реакції на ситуації невизначеності, середньогруповий показник за цією шкалою також знаходиться в діапазоні середніх значень. Загальний середньогруповий показник інтолерантності до невизначеності за методикою IUS-12 Н. Карлетона також знаходиться в діапазоні середніх значень і дорівнює 36,2 (SD=8,97; мін. 12, макс. 60).

Отже отримані результати загалом по вибірці дають підстави говорити про урівноваженість толерантного й інтолерантного ставлення до невизначеності досліджуваних представників молоді, адже невизначеність представляє серйозний адаптивний виклик, що відповідно активує мотивацію молодих людей на утримання її на прийнятному рівні, особливо в сьогоденних складних умовах, пов'язаних з війною.

Більш розлогий аналіз особливостей розподілу означених психологічних показників за ступенем їх вираженості у досліджуваних засвідчив, що найбільш

представленим у відсотковому вираженні рівнем розподілу абсолютної більшості психологічних показників досліджуваних, релевантних проявам характеристик їх толерантності/інтолерантності до невизначеності, є середній ступінь.

Змістову інтерпретацію виявлених тенденцій у розподілі характеристик толерантності/інтолерантності до невизначеності у досліджуваних доцільно провести з урахуванням характеру співвідношення пропорцій між високим та низьким ступенями вираженості релевантних психологічних показників.

Так, на більш детальний аналіз заслуговує характер співвідношення у досліджуваних високого та низького рівнів вираженості наступних психологічних показників толерантності/інтолерантності до невизначеності: *ставлення до невизначених ситуацій* (28,4% і 10,8% відповідно), *толерантність до невизначеності* (26,2% і 14,5% відповідно), *складність ситуації* (22,0% і 13,9% відповідно), *нерозв'язність ситуації* (33,1% і 24,4% відповідно), *новизна ситуації* (30,9% і 23,8% відповідно).

Першим психологічним показником, який можна віднести до переліку тих, у відношенні яких виявлено непропорційне співвідношення між високим і низьким рівнями вираженості у досліджуваних, є *ставлення до невизначених ситуацій*. На підставі аналізу отриманих даних можна констатувати, що по відношенню до кількості досліджуваних з низьким рівнем вираженості означеного психологічного показника (10,8% від загальної кількості), у значно більшої (28,4% від загальної кількості) частини досліджуваної вибірки проявляється виражена схильність сприймати себе суб'єктом своїх дій і контролювати власне життя. Для таких осіб більш характерною є властивість оптимістично оцінювати власні успіхи і невдачі, а також схильність очікувати успіху у майбутньому. Разом з тим, вони менш рефлексивні, менш тривожні, швидше переходять від планів до дій і схильні йти на ризик, ніж особи з низьким ступенем вираженості толерантності до невизначеності.

Толерантність до невизначеності (прийняття/уникнення невизначеності) – наступний у переліку психологічних показників толерантності до невизначеності, у відношенні якого було зафіксовано непропорційне співвідношення між високим і низьким рівнями вираженості у досліджуваних. На підставі аналізу отриманих даних можна констатувати, що по відношенню до кількості досліджуваних з низьким рівнем вираженості означеного показника (14,5% від загальної кількості), як прояву уникнення невизначеності, у більш, ніж четвертій частині (26,2% від загальної кількості) представників досліджуваної вибірки проявляється високий рівень вираженості толерантності до невизначеності, її прийняття – риси, що визначає ставлення особистості до неоднозначних, невизначених, тривожних ситуацій незалежно від емоційного знаку цієї невизначеності. Для таких осіб характерною є здатність розглядати будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, набуття нового досвіду. Вони не відчують деструктивної тривоги у невизначених ситуаціях, здатні активно і продуктивно діяти в них.

Аналогічні тенденції розподілу спостерігаємо у відношенні психологічного показника *складність ситуації*. Як і в попередньому випадку, у відношенні означеного показника толерантності/інтолерантності до невизначеності було зафіксовано непропорційне співвідношення між високим і низьким рівнями його вираженості у досліджуваних. На підставі аналізу отриманих даних можна стверджувати, що по відношенню до кількості досліджуваних з низьким рівнем вираженості означеного показника (13,9% від загальної кількості), у значно більшій частині (22,0% від загальної кількості) представників досліджуваної вибірки проявляється виражена здатність сприймати складну ситуацію як поштовх до розкриття внутрішніх ресурсів та саморозвитку. Зіткнення зі складною ситуацією спонукає таких осіб до здійснення спроб щодо пошуку та використання альтернативних способів вирішення актуальної проблеми, а також актуалізує і мобілізує здатність до розкриття особистісного потенціалу.

До низки психологічних показників толерантності до невизначеності, у відношенні яких виявлено непропорційне співвідношення між високим і низьким рівнями вираженості у досліджуваних, можна віднести показник *нерозв'язність ситуації*. На підставі аналізу отриманих даних можна констатувати, що по відношенню до кількості представників досліджуваної вибірки з низьким рівнем вираженості означеного психологічного показника (24,4% від загальної кількості) у третини усіх досліджуваних (33,1% від загальної кількості) проявляється виражена здатність сприймати проблему, яка здається потенційно невіршуваною (нерозв'язною), як новий життєвий поворот, що озброює новим досвідом, а також навичками її подолання. Такі особи у невизначених (потенційно невіршуваних) ситуаціях не намагаються чинити опір незворотнім змінам, при цьому зберігаючи стан спокою при зіткненні з ними.

Останнім у переліку психологічних показників толерантності до невизначеності, у відношенні якого виявлено непропорційне співвідношення між високим та низьким рівнями вираженості у досліджуваних, є *новизна ситуації*. Беручи до уваги табличні дані, можна констатувати, що по відношенню до частини досліджуваних з низьким рівнем вираженості означеного психологічного показника (23,8% від загальної кількості), у майже третини усіх досліджуваних (30,9% від загальної кількості) спостерігається високий ступінь його вираженості. Для таких досліджуваних характерним є сприйняття нових обставин скоріше як викликів, а не як дестабілізуючих факторів. Новизна ситуації викликає у таких осіб цікавість, мотивує і мобілізує до пошуку конструктивних та ефективних шляхів її вирішення.

Аналогічно, за допомогою психодіагностичного комплексу, спрямованого на визначення показників суб'єктивного благополуччя – «Методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості», питальника «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» та «Оксфордського питальника щастя», було визначено рівень вираженості низки психологічних показників – емпіричних

корелятив, змістовно релевантних проявам характеристик суб'єктивного благополуччя молоді.

Результати первинного описового статистичного аналізу особливостей прояву різних аспектів і компонентів суб'єктивного благополуччя молоді в умовах посилення невизначеності внаслідок повномасштабного вторгнення рф в Україну представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Описова статистика отриманих результатів дослідження психологічного благополуччя молоді

Психологічні показники	N	Mean	SD
Шкали методики діагностики суб'єктивного благополуччя			
емоційне благополуччя (мін.10, макс. 50)	576	35,60	6,82
екзистенційно-діяльнісне благополуччя (мін.10, макс. 50)	576	36,34	7,29
его-благополуччя (мін.5, макс. 25)	576	17,23	3,84
гедоністичне благополуччя (мін.4, макс. 20)	576	13,45	3,00
соціально-нормативне благополуччя (мін.5, макс. 25)	576	19,79	3,00
загальний рівень суб'єктивного благополуччя (мін.34, макс. 170)	576	123,16	20,72
Шкали методики психологічного благополуччя К. Ріфф			
позитивні стосунки з іншими» (мін.5, макс. 25)	576	17,73	3,61
автономія (мін.5, макс. 25)	576	16,53	2,69
управління середовищем (мін.5, макс. 25)	576	15,29	4,13
особистісне зростання (мін.5, макс. 25)	576	20,15	3,20
цілі в житті (мін.5, макс. 25)	576	17,97	3,45
самоприйняття (мін.5, макс. 25)	576	16,98	3,49
інтегративний показник психологічного благополуччя (мін.30, макс. 150)	576	107,14	15,50
Шкали методики «Оксфордського питальника щастя» М. Аргайла			
стани (мін.8, макс. 40) (8-16 позитивні стани, високий рівень)	576	19,28	6,21
ресурси (мін. 9, макс. 45) (9-18 ресурсність світу, високий рівень)	576	18,79	5,17
відчуття безпеки (мін.6, макс. 30) (6-12 безпечність світу, високий рівень)	576	14,44	4,12
загальний рівень емоційного благополуччя як переживання щастя (мін.21, макс. 105) (22-40 балів – високий рівень)	576	52,52	14,19

Вивчення особливостей прояву суб'єктивного благополуччя молоді за допомогою методики діагностики суб'єктивного благополуччя, засвідчило, що загалом по вибірці отримано дещо вищі за середні значення показники за шкалами екзистенційно-діяльнісного та соціально-нормативного благополуччя. Середньогрупові показники за всіма іншими шкалами та за загальним рівнем суб'єктивного благополуччя знаходяться в межах середніх значень, але ближче до їх верхньої межі.

Дослідження особливостей прояву показників суб'єктивного благополуччя, дають підстави говорити про те, що молоді люди докладають зусилля для досягнення благополуччя, їхнє життя, незважаючи на складну ситуацію в країні, є насиченим подіями і смислом (екзистенційно-діяльнісне благополуччя); їхні дії, вчинки відповідають соціальним нормам та власним моральним цінностям (соціально-нормативне благополуччя); молоді люди здебільшого задоволені собою, своїм характером, зовнішністю, виявляють впевненість у собі (его-благополуччя) та, незважаючи на труднощі, все ж виявляють оптимізм та наснагу (емоційне благополуччя).

За результатами дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф середні показники по вибірці знаходяться в межах високих значень за такими шкалами як «Особистісне зростання» і «Цілі в житті». Середні показники за шкалами «Автономія» та «Управління середовищем» знаходяться в діапазоні середніх значень; показники за шкалами «Самоприйняття» та «Позитивні стосунки з іншими» знаходяться в межах середніх значень, але ближче до їх верхньої межі.

Отримані середні показники по вибірці дають підстави говорити про те, що молоді люди демонструють вміння знаходити сенс у своїх зусиллях та життєвих завданнях, переживає осмисленість свого існування (цілі в житті); прагне до реалізації своїх здібностей та є відкритою до нового досвіду (особистісне зростання). Вони виявляють належний рівень здатності будувати своє життя відповідно до власних переконань (автономність); відповідати вимогам

оточення, долати труднощі (управління середовищем); позитивно ставляться до себе (самоприйняття) та прагнуть налагоджувати близькі стосунки з іншими людьми на основі підтримки та емпатії (позитивні стосунки з іншими).

Дослідження особливостей переживання молодими людьми власного емоційного благополуччя, задоволеності життям, її емоційних станів, ресурсів та відчуття безпеки, за допомогою «Оксфордського питальника щастя», засвідчило, що загалом по вибірці показники за всіма шкалами знаходяться в межах середніх значень, а показник за шкалою ресурсності більш наближений до межі високого рівня прояву.

Отримані результати за цією методикою свідчать про те, що молоді люди виявляють здебільшого задоволеність собою у своєму житті; розцінюють більшість позитивних емоцій у повсякденні як наслідок щасливого життя. І хоча досліджувані виявляють досить стійкі стани емоційного благополуччя, все ж ситуації негативних переживань чи непережита неприємність відкладаються у пам'яті та можуть негативно впливати на емоційний стан та, незважаючи на це, світ вбачається ними скоріше як безпечний та досить ресурсний. Молоді люди вважають, що можуть впливати на власне життя, вбачають себе здатними знаходити і отримувати ресурси, зокрема у відносинах з іншими, та здатними впоратися із життєвими завданнями.

Більш розлогий аналіз особливостей розподілу означених психологічних показників за ступенем їх вираженості у досліджуваних засвідчив, що найбільш представленим у відсотковому вираженні рівнем розподілу абсолютної більшості психологічних показників досліджуваних, релевантних проявам характеристик їх суб'єктивного благополуччя, є середній ступінь.

Змістову інтерпретацію виявлених тенденцій у розподілі характеристик суб'єктивного благополуччя у досліджуваних доцільно провести з урахуванням характеру співвідношення пропорцій між високим та низьким ступенями вираженості релевантних психологічних показників.

В цьому контексті слід враховувати характер співвідношення пропорцій між високим та низьким ступенями вираженості наступних показників суб'єктивного благополуччя у досліджуваних: *екзистенційно-діяльнісне благополуччя* (25,6% і 14,0% відповідно), *загальний рівень емоційного благополуччя* (24,7% і 13,5% відповідно), *стани* (24,0% і 31,9% відповідно), *особистісне зростання* (24,7% і 31,7% відповідно), *відчуття безпеки* (25,5% і 19,1% відповідно).

Екзистенційно-діяльнісне благополуччя – перший у низці психологічних показників суб'єктивного благополуччя, у відношенні якого було зафіксовано непропорційне співвідношення між високим і низьким рівнями вираженості у досліджуваних. На підставі аналізу отриманих даних можна констатувати, що по відношенню до кількості досліджуваних з низьким рівнем вираженості означеного показника (14,0% від загальної кількості), у більш, ніж четвертій частині (25,6% від загальної кількості) представників досліджуваної вибірки проявляється високий ступінь вираженості відчуття екзистенційно-діялісного благополуччя. Для таких досліджуваних характерним є спрямованість на прикладання ефективних зусиль і реалізацію результативних способів досягнення фундаментальних життєвих цілей.

Аналогічні тенденції спостерігаємо у відношенні психологічного показника *загальний рівень емоційного благополуччя*. Як і в попередньому випадку, у відношенні означеного психологічного показника зафіксовано непропорційне співвідношення між високим і низьким рівнями вираженості у досліджуваних. Отримані дані дають підстави стверджувати, що по відношенню до кількості досліджуваних з низьким рівнем вираженості означеного показника (13,5% від загальної кількості), у майже четвертій частині (24,7% від загальної кількості) представників досліджуваної вибірки проявляється високий ступінь вираженості відчуття загального емоційного благополуччя як психологічної характеристики переживання задоволеності власним життям; відчуття передбачуваності та прогнозованості різних його аспектів, впевненості і спокою

за нього. Для таких досліджуваних характерною є схильність легко виходити зі станів печалі, гніву, не застрягати на негативних спогадах. Вони вважають, що навколишній світ і життя загалом варті, щоб до них ставитися з інтересом та прихильністю.

Також до переліку психологічних показників, у відношенні яких виявлено непропорційне співвідношення між високим і низьким рівнями вираженості у досліджуваних, можна віднести *особистісне зростання*. У порівнянні з представниками досліджуваної вибірки з високим рівнем вираженості означеного психологічного показника (24,7% від загальної кількості), у майже третини усіх досліджуваних (31,7% від загальної кількості) проявляється низький ступінь вираженості намірів та прагнення опанувати новий життєвий досвід та найбільш повно реалізувати власний особистісний потенціал. Для досліджуваних з низьким ступенем вираженості прагнення до особистісного зростання характерними є зниження зацікавленості та інтересу до життя, низький ступінь рефлексивності власного особистісного зростання, невиражений інтерес до безперервного особистісного саморозвитку.

Насамкінець, останнім у переліку психологічних показників, у відношенні якого виявлено непропорційне співвідношення між високим та низьким рівнями вираженості у досліджуваних, можна віднести *відчуття безпеки*. Беручи до уваги отримані дані, можна констатувати, що, як і в попередньому випадку, по відношенню до кількості представників досліджуваної вибірки з високим рівнем вираженості означеного психологічного показника (19,1% від загальної кількості), у більше, ніж четвертій частині усіх досліджуваних (25,5% від загальної кількості) проявляється низький ступінь вираженості такого психологічного показника суб'єктивного благополуччя, як *відчуття безпеки*. Для досліджуваних з низьким ступенем його вираженості характерним є відсутність інтегрального відчуття безпечності оточуючого світу; низький рівень впевненості щодо можливості впливати на власне життя; розуміння оточуючого світу як такого, на який не можна впливати і контролювати різні аспекти його

функціонування; переживання життєвих ситуацій як емоційно небезпечних та загрозливих.

В процесі реалізації завдань дослідження було також здійснено оцінку та врахування відмінностей у вираженості компонентів та складових толерантності й інтолерантності до невизначеності залежно від статі та курсу навчально-професійної підготовки молодих людей.

Для встановлення значущості відмінностей у середніх компонентах та складових толерантності й інтолерантності до невизначеності залежно від названих факторів, було використано t-критерій Стьюдента для незв'язаних вибірок. Результати перевірки рівності середніх значень та оцінки відмінностей досліджуваних психологічних змінних для студентів жіночої і чоловічої статі представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Відмінності в середніх показниках толерантності/інтолерантності до невизначеності залежно від статі

Показники ТН/ІТН	Середнє та стандартне відхилення		t	p
	Жінки	Чоловіки		
надання переваги невизначеності	37,002±7,63	41,357±8,55	-5,038	0,0001***
толерантність до невизначеності	36,487±8,00	40,377±8,34	-4,352	0,0001***
загальний рівень толерантності до невизначеності	73,489±13,09	81,734±15,31	-5,510	0,0001***
гнітюча тривога	14,433±3,99	13,031±4,02	3,165	0,002**
загальна інтолерантність до невизначеності	36,558±8,18	34,479±7,90	2,303	0,02*

Примітка: t - критерій Стьюдента, p - статистична значущість (*** на рівні 0,001; **на рівні 0,01; *на рівні 0,05)

Як свідчать результати оцінки відмінностей досліджуваних психологічних змінних (толерантності/інтолерантності до невизначеності) між респондентами

жіночої і чоловічої статі, існують статистично значущі відмінності в середніх показниках надання переваги невизначеності ($p < 0,001$), толерантності до невизначеності ($p < 0,001$) та загального показника толерантності до невизначеності за МакЛейном ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що чоловіки значущо перевершують жінок за цими показниками, тобто вони більше схильні розглядати будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, набуття нового досвіду, усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій та виявляють більшу впевненість в тому, що контролюють своє життя. Вони більш об'єктивно оцінюють свої успіхи та невдачі, та здатні більш активно і продуктивно діяти у невизначених ситуаціях.

Статистично значущі відмінності між респондентами жіночої і чоловічої статі за показниками гнітючої тривоги ($p < 0,01$) і загальним показником інтолерантності до невизначеності Карлетона ($p < 0,05$) свідчать про те, що жінки значно перевищують чоловіків за цими показниками, тобто дівчата більш емоційно-тілесно реагують на ситуації невизначеності, виявляють більшу тривогу та напругу при зіткненні з невизначеними ситуаціями.

Результати оцінки відмінностей в середніх показниках толерантності/інтолерантності до невизначеності та їх статистичну значущість залежно від курсу навчально-професійної підготовки (респонденти, які навчаються на 1-2 курсі за рівнем освіти бакалавр; на 3-4 курсі бакалаврату та на 1-2 курсі за рівнем освіти магістр) представлено в таблицях 2.4 та 2.5.

За результатами оцінки відмінностей досліджуваних психологічних змінних (толерантності/інтолерантності до невизначеності) між респондентами (бакалаври 1-2 р./н. та 3-4 р./н.; табл. 2.4.) виявлено статистично значущі відмінності в середніх показниках ставлення до невизначених ситуацій ($p < 0,05$), толерантності до невизначеності ($p < 0,01$) та загального показника толерантності до невизначеності за МакЛейном ($p < 0,05$).

Таблиця 2.4

Відмінності в середніх показниках толерантності/інтолерантності до невизначеності залежно від курсу навчально-професійної підготовки (бакалаври 1-2 р./н. та 3-4 р./н.)

Показники ТН/ІТН	Середнє та стандартне відхилення		t	p
	бакалавр 1-2 р./н.	бакалавр 3-4 р./н.		
ставлення до невизначених ситуацій	36,89±7,9	35,16±7,79	2,309	0,021*
толерантність до невизначеності	38,93±7,9	36,71±8,11	2,852	0,005**
загальний рівень толерантності до невизначеності	77,26±14,21	74,37±13,86	2,150	0,032*
гнітюча тривога	13,61±3,82	14,54±4,07	-2,423	0,016*
прогностична тривога	21,352±4,54	22,43±4,94	-2,339	0,02*
загальна інтолерантність до невизначеності	34,96±7,48	36,97±8,31	-2,601	0,01**

Примітка: t - критерій Стьюдента, p - статистична значущість (***) на рівні 0,001; **на рівні 0,01; *на рівні 0,05)

Отже студенти-бакалаври 1-2 р./н. мають більш високі середні показники ніж студенти-бакалаври 3-4 р./н., тобто вони більше схильні розглядати будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, набуття нового досвіду, усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій та виявляють більшу впевненість в тому, що контролюють своє життя. Вони більш оптимістично оцінюють власні успіхи і невдачі і схильні очікувати успіху у майбутньому.

Водночас статистично значущі відмінності між студентами-бакалаврами 1-2 р./н. та 3-4 р./н. за показниками гнітючої ($p < 0,05$) і прогностичної тривоги ($p < 0,05$) та загальним показником інтолерантності до невизначеності Карлетона ($p < 0,01$) свідчать про те, що студенти-бакалаври 3-4 р./н. значно перевищують бакалаврів 1-2 р./н. за цими показниками, тобто вони більш емоційно-тілесно

реагують на ситуації невизначеності, виявляють більшу тривогу та напругу при зіткненні з невизначеними ситуаціями, та виявляють більшу тривогу перед майбутнім.

Оцінки відмінностей досліджуваних психологічних змінних (толерантності/інтолерантності до невизначеності) між студентами-бакалаврами 1-2 р./н. та магістрами 1-2 р./н. (табл. 2.5.) свідчать про існування статистично значущих відмінностей в середніх показниках ставлення до складних завдань ($p < 0,01$) та до невизначених ситуацій ($p < 0,05$), толерантності до невизначеності ($p < 0,001$) та загальному показнику толерантності до невизначеності за МакЛейном ($p < 0,01$).

Таблиця 2.5

Відмінності в середніх показниках толерантності/інтолерантності до невизначеності студентів-бакалаврів 1-2 р./н. та магістрів 1-2 р./н.

Показники ТН/ІТН	Середнє та стандартне відхилення		t	p
	бакалавр 1-2 р./н.	магістр 1-2 р./н.		
ставлення до складних завдань	27,28±5,40	25,19±5,78	2,669	0,008**
ставлення до невизначених ситуацій	36,89±7,91	34,23±7,79	2,474	0,014*
толерантність до невизначеності	38,93±7,98	35,06±8,05	2,852	0,001***
загальний рівень толерантності до невизначеності	77,26±14,21	72,20±12,07	2,150	0,009**
новизна	16,18±3,41	17,58±3,48	-2,423	0,016*

Примітка: t - критерій Стьюдента, p - статистична значущість (***) на рівні 0,001; **на рівні 0,01; *на рівні 0,05)

Студенти-бакалаври 1-2 р./н. мають більш високі середні показники за ними ніж магістри 1-2 р./н., тобто, тобто вони більше схильні розглядати будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, набуття нового досвіду, усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій та виявляють більшу

впевненість в тому, що контролюють своє життя. Вони більш оптимістично оцінюють власні успіхи і невдачі і схильні очікувати успіху у майбутньому.

Водночас статистично значущі відмінності між студентами-бакалаврами 1-2 р./н. та магістрами 1-2 р./н., за показником новизни ($p < 0,01$) свідчать про те, що магістри значно перевищують студентів-бакалаврів 1-2 р./н., тобто новизна ситуації у них викликає більшу зацікавленість та мотивує до пошуку шляхів її вирішення, тоді як у студенти-бакалаври за відсутності досвіду при вирішенні таких ситуацій можуть відчувати тривогу.

Статистично значущих відмінностей між групами студентів-бакалаврів 3-4 р./н. та магістрів 1-2 р./н. за досліджуваними показниками толерантності/інтолерантності до невизначеності не виявлено.

Таким чином на основі аналізу ключових характеристик толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя молоді можемо говорити про те, що в складній невизначеній соціальній ситуації, внаслідок повномасштабної агресії РФ проти України, молоді люди відчують тривогу, можуть уникати невизначеності, виявляють подекуди прагнення до безпечного, стабільного, передбачуваного світу, де безладдя і хаос зведені до мінімуму, можуть дещо обмежувати себе у кількості можливих виборів, зважаючи на ступінь складності і невизначеності ситуації. Водночас вони здатні помірковано й позитивно ставитися до нових ситуацій, є досить відкритими до нового досвіду, готові до новизни й до вирішення складних завдань, здатні усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій, розуміють, що можуть контролювати своє життя та певною мірою оптимістично оцінюють свої успіхи й невдачі. Такі результати дають підстави говорити про урівноваженість толерантного й інтолерантного ставлення до невизначеності досліджуваних, адже невизначеність представляє серйозний адаптивний виклик, що відповідно мотивує молодих людей на утримання її на прийнятному рівні, особливо в сьогоденних складних умовах, пов'язаних з війною.

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя молодих людей засвідчили, що незважаючи на складну ситуацію в країні життя молоді все ж насичене подіями і смислом, молоді люди здебільшого задоволені собою, виявляють впевненість у собі, вважають себе здатними впоратися із життєвими завданнями, знаходити і отримувати ресурси, зокрема у відносинах з іншими, та впливати на власне життя.

2.2.2. Суб'єктивна оцінка молоддю визначеності сфер життя та її зв'язок із переживанням благополуччя

В процесі емпіричного дослідження також було опрацьовано отримані психологічні показники молодих людей, змістовно релевантні проявам характеристик їхньої суб'єктивної оцінки невизначеності/визначеності кожної із запропонованих життєвих сфер: політична ситуація в країні, економічна ситуація в країні, екологічна ситуація в країні, система освіти в країні, система охорони здоров'я в країні, міжособистісні відносини, питання роботи або навчання, власне майбутнє та власне благополуччя. Інтерпретація отриманих даних визначалася в балах – чим більший бал – тим більш визначеною є сфера життя.

Було здійснено аналіз особливостей розподілу означених психологічних показників за ступенем їх вираженості у досліджуваних, а за допомогою кореляційного аналізу – встановлення взаємозв'язків між показниками оцінки невизначеності/визначеності сфер життя та показниками компонентів суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя й емоційного благополуччя як переживання щастя.

Аналіз результатів оцінки невизначеності/визначеності сфер життя, групи «ситуації Світ» (політична, економічна та екологічна ситуація в країні, система охорони здоров'я та система освіти в країні) та «ситуації Я» (робочі взаємини (робота/навчання), міжособистісні відносини (сім'я, друзі), власне благополуччя і власне майбутнє) представлено в таблиці 2.6.

Описова статистика отриманих результатів оцінки студентською молоддю невизначеності/визначеності сфер життя

Сфери життя	N	Середнє	Станд. відхилення
Сфери групи «ситуація Світ» (мін.5, макс. 25)	576	14,84	4,50
Політична ситуація в країні (мін.1, макс. 5)	576	2,95	1,41
Економічна ситуація в країні (мін.1, макс. 5)	576	2,69	1,17
Екологічна ситуація в країні (мін.1, макс. 5)	576	2,88	1,18
Система освіти в країні (мін.1, макс. 5)	576	3,16	1,12
Система охорони здоров'я в країні (мін.1, макс. 5)	576	3,16	1,07
Сфери групи «ситуація Я» (мін.4, макс. 20)	576	14,70	3,47
Робочі відносини (робота/навчання) (мін.1, макс. 5)	576	3,46	1,11
Міжособистісні відносини (сім'я, друзі) (мін.1, макс. 5)	576	4,10	1,00
Власне благополуччя (мін.1, макс. 5)	576	3,77	1,09
Власне майбутнє (мін.1, макс. 5)	576	3,37	1,23

Аналіз результатів суб'єктивної оцінки молоддю невизначеності/визначеності сфер життя групи «ситуації Світ» засвідчив, що загалом по вибірці отримано дещо нижчі за середні значення показники в політичній, економічній і екологічній сферах, які все ж є більш невизначеними для молоді в конкретних життєвих умовах і обставинах, пов'язаних з війною, розв'язаною РФ проти України. Середньогрупові показники оцінки сфери охорони здоров'я та освіти в країні є дещо вищими за середні значення, що говорить про те, що ці дві сфери є певною мірою визначеними для молоді.

Аналіз відповідей респондентів щодо оцінки невизначеності/визначеності сфер життя, які відносяться до групи «ситуації Я», засвідчив, що за середньогруповим показником найбільш визначеними для молоді є сфера міжособистісних відносин ($X_{\text{сер.}}=4,10$) та власного благополуччя ($X_{\text{сер.}}=3,77$), за іншими сферами цієї групи середні показники знаходяться в діапазоні дещо вище

середніх значень та говорить про те, що сфери навчання і власного майбутнього є певною мірою визначеними для молоді в даний час.

Більш розлогий аналіз особливостей розподілу означених психологічних показників щодо визначеності сфер життя за ступенем їх вираженості у досліджуваних засвідчив, що при оцінці невизначеності/визначеності сфер життя, які відносяться до групи «ситуації Світ», близько половини респондентів оцінили економічну ситуацію в країні як невизначену для себе (46,4%); приблизно однаковий відсоток осіб оцінили, як невизначену (41,7%) та як визначену (40,1%) політичну ситуацію в країні; дещо більше тих, хто оцінив екологічну ситуацію як невизначену (39,9%), порівняно з її оцінкою як визначеної (32,1%).

Водночас сфери освіти і охорони здоров'я більше третини досліджуваних оцінили як визначені, а менше третини як невизначені. Така оцінка, як нам видається, відображає дійсну ситуацію в країні в умовах війни щодо сфер групи «ситуації Світ».

Натомість щодо сфер життя, які входять до групи «ситуації Я», більшість досліджуваних оцінює їх як визначені. Найбільший відсоток осіб оцінили як переважно й цілком визначені для себе сфери міжособистісних відносин (77,1%) та власного благополуччя (66,2%). Для половини досліджуваних визначеними також є сфери навчання та власного майбутнього – 55,3% та 49,8% відповідно.

З метою встановлення взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя й емоційного благополуччя як переживання щастя та суб'єктивною оцінкою визначеності сфер життя які входять до груп «ситуації Світ» та «ситуації Я» було застосовано кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (табл. 2.7).

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між показниками суб'єктивної оцінки визначеності сфер життя та загальними показниками суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя, емоційного благополуччя як переживання щастя засвідчує наявність в більшості помірних, середніх та слабких за силою статистично значущих взаємозв'язків між ними.

**Кореляції між визначеністю сфер життя
та показниками благополуччя**

Сфери життя	Психологічний показник					
	Інтегративний показник психологічного благополуччя		Загальний показник суб'єктивного благополуччя		Загальний показник емоційного благополуччя (щастя)	
	г-Пірсона	р	г-Пірсона	р	г-Пірсона	р
Сфери «ситуації Світ»	N=576					
Політична ситуація в країні	,002	,963	-,024	,564	,009	,838
Економічна ситуація в країні	,008	,845	-,035	,396	-,021	,619
Екологічна ситуація в країні	,059	,157	,044	,289	-,089*	,032
Система освіти в країні	,144**	,001	,102*	,014	-,163**	,000
Система охорони здоров'я в країні	,127**	,002	,115**	,006	-,146**	,000
Сфери «ситуації Я»						
Робочі відносини (робота/навчання)	,244**	,000	,282**	,000	-,295**	,000
Міжособистісні відносини (сім'я, друзі)	,285**	,000	,361**	,000	-,355**	,000
Власне благополуччя	,436**	,000	,490**	,000	-,528**	,000
Власне майбутнє	,397**	,000	,444**	,000	-,472**	,000

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$; * Кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$ (двосторонні)

Так прямі за спрямованістю взаємозв'язки виявлено між загальними показниками суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя й емоційного благополуччя як переживання щастя та суб'єктивною оцінкою визначеності таких сфер «ситуації Світ», як система освіти та система охорони здоров'я в країні.

Зворотній зв'язок зафіксовано між суб'єктивною оцінкою визначеності екологічної ситуації в країні, сфери освіти і сфери здоров'я та емоційним благополуччям. В цьому випадку, відповідно до інтерпретації результатів за методикою емоційного благополуччя, нижчі показники свідчать про те, що особа відчуває себе більш емоційно благополучною, щасливою і навпаки – отже, результати кореляційного аналізу можемо проінтерпретувати таким чином – чим вищі показники оцінки визначеності цих трьох сфер, тим нижчі показники емоційного благополуччя, які свідчать про те, що досліджувані почуваються емоційно благополучно.

Натомість, як свідчать результати кореляційного аналізу, взаємозв'язок між суб'єктивною оцінкою студентами визначеності таких сфер «ситуації Світ», як економічна та політична ситуація в країні із загальними показниками їхнього суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя, емоційного благополуччя як переживання щастя не зафіксований.

Прямі статистично значущі взаємозв'язки виявлено між загальними показниками суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя та оцінкою визначеності всіх сфер групи «ситуації Я». Такий зв'язок свідчить про те, що чим більш визначеними є ці сфери життя для досліджуваних представників молоді, тим вищий рівень їхнього суб'єктивного, психологічного та емоційного благополуччя.

Зворотній зв'язок зафіксовано між суб'єктивною оцінкою визначеності всіх сфер «ситуації Я» та емоційним благополуччям, результати кореляційного аналізу, з урахуванням пояснень вище, можемо проінтерпретувати таким чином – чим вищі показники оцінки визначеності цих сфер, тим нижчі показники емоційного благополуччя, а нижчі показники за методикою свідчать про те, що досліджувані почуваються емоційно благополучно.

За результатами кореляційного аналізу також було встановлено позитивний взаємозв'язок таких компонентів благополуччя, як гедоністичне

благополуччя з визначеністю економічної ($<0,05$), екологічної ($<0,05$) сфер та сфери освіти ($<0,001$); а також взаємозв'язок такого показника психологічного благополуччя, як управління середовищем з визначеністю екологічної сфери ($<0,05$), сфери освіти ($<0,0001$) та охорони здоров'я ($<0,0001$).

Такий взаємозв'язок свідчить про те, що чим більш визначеними є ці сфери життя для досліджуваних представників молоді, тим більш задоволеними чи реалізованими є їхні базові потреби – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доході та екологічних умовах проживання (*гедоністичне благополуччя*); що спричиняє посилення відчуття впевненості у своїй повсякденній поведінці, та здатності ефективно використовувати різні життєві обставини та долати труднощі (*управління середовищем*). І навпаки чим менш визначеними є ці сфери життя, тим менш задоволеними є їхні базові потреби – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доході та екологічних умовах проживання (*гедоністичне благополуччя*); що спричиняє посилення відчуття невпевненості у своїй повсякденній поведінці, послаблення здатності ефективно використовувати різні життєві обставини та долати труднощі (*управління середовищем*).

2.3. Зв'язки толерантності до невизначеності із компонентами суб'єктивного благополуччя молоді

Для встановлення зв'язку показників толерантності й інтолерантності до невизначеності із показниками благополуччя (суб'єктивного, психологічного та емоційного благополуччя за відповідними методиками) застосовано кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона на всій вибірковій сукупності.

Аналіз взаємозв'язку між показниками толерантності/інтолерантності до невизначеності шкал толерантності до невизначеності Д. МакЛейна, інтолерантності до невизначеності С. Баднера, інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона та загальними показниками суб'єктивного благополуччя,

психологічного благополуччя та емоційного благополуччя як переживання щастя засвідчує наявність в більшості середніх за силою статистично значущих взаємозв'язків між ними; слабких з показником складності та відсутність взаємозв'язку з показниками новизни і загального рівня інтолерантності до невизначеності за методикою С. Баднера (табл. 2.8).

Таблиця 2.8.

Взаємозв'язок між показниками толерантності/інтолерантності до невизначеності та компонентами суб'єктивного благополуччя досліджуваних

Психологічні показники	Інтегративний показник психологічного благополуччя	Загальний показник емоційного благополуччя (щастя)	Загальний показник суб'єктивного благополуччя
	r-Пірсона. Знач. (двостороння) N=576		
Ставлення до новизни	,315**	-,288**	,290**
Ставлення до складних завдань	,345**	-,289**	,336**
Ставлення до невизначених ситуацій	,297**	-,313**	,370**
Надання переваги невизначеності	,305**	-,245**	,367**
Толерантність до невизначеності (прийняття/уникнення невизнач.)	,326**	-,354**	,302**
Загальний показник толерантності до невизначеності (Д. МакЛейна)	,368**	-,350**	,390**
Новизна	-,007	,044	,041
Складність	-,115**	,059	-,094*
Нерозв'язність	,285**	-,284**	,289**
Загальний показник інтолерантності до невизначеності (С.Баднера)	,031	-,049	,073
Прогностична тривога	-,229**	,313**	-,208**
Гнітюча тривога	-,466**	,490**	-,388**
Загальна інтолерантність до невизначеності (Н. Карлетона)	-,366**	,428**	-,316**

Примітка: **. Кореляція значуща на рівні 0,01; *. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двосторонні)

За результатами кореляційного аналізу встановлено існування прямих статистично значущих взаємозв'язків всіх показників за методикою толерантності до невизначеності Д. Маклейна з усіма структурними складовими суб'єктивного благополуччя.

Так середні за силою і прями за спрямованістю взаємозв'язки виявлено між загальним показником толерантності до невизначеності Д. МакЛейна та загальними показниками суб'єктивного благополуччя і психологічного благополуччя. Такі дані свідчать про те, що зі зростанням показника толерантності до невизначеності зростають і показники суб'єктивного та психологічного благополуччя досліджуваних.

Отже чим більш проявленими є схильність сприймати себе суб'єктом власних дій, більш оптимістично оцінювати власні успіхи та невдачі та передбачати досягнення успіху у майбутньому; здатність бачити наявність можливостей та здійснювати вибір в ситуаціях невизначеності тощо, тим більше досліджувані відчуватимуть задоволення на чуттєвому рівні та задоволення від єднання із навколишнім світом і від усвідомлення причетності до соціуму, як його частини. Толерантність до невизначеності певною мірою сприяє відчуттю задоволеності від прикладених зусиль щодо досягання благополуччя, підвищує подієво смислову насиченість життя, підвищує впевненість у собі та самоузгодженість досліджуваних молодих людей.

Водночас було зафіксовано середній за силою обернений значущий взаємозв'язок, коли зі зростанням першої ознаки інший показник зменшується і навпаки, між показником толерантності до невизначеності і загальним показником емоційного благополуччя, як переживання щастя – чим вище показник толерантності до невизначеності тим нижчі показники емоційного благополуччя за відповідною методикою.

В цьому випадку слід звернути увагу на те, що відповідно до інтерпретації результатів за методикою емоційного благополуччя, нижчі показники свідчать про те, що особа відчуває себе більш емоційно благополучною, щасливою, і

навпаки – чим нижчі показники толерантності, тим вищі показники, які свідчать про те, що досліджувані відчувають емоційно неблагополуччя.

Як свідчать результати кореляційного аналізу, і загальний показник інтолерантності до невизначеності, і кожна зі шкал методикою Н. Карлетона – прогностична і гнітюча тривога, значуще корелюють з усіма досліджуваними показниками благополуччя.

Наявність взаємозв'язку між загальним показником інтолерантності до невизначеності за методикою Н. Карлетона і загальним показником суб'єктивного та психологічного благополуччя свідчить про те, що зі зростанням показника інтолерантності до невизначеності знижуються показники суб'єктивного та психологічного благополуччя.

Між загальним показником інтолерантності до невизначеності за методикою Н. Карлетона і загальним показником рівня емоційного благополуччя, як переживання щастя зафіксовано середній за силою прямий взаємозв'язок, який показує, що чим вище показник інтолерантності до невизначеності тим вищі показники за методикою емоційного благополуччя, що, відповідно до інтерпретації результатів за даною методикою, свідчить про низький рівень емоційного благополуччя і навпаки, чим менші показники інтолерантності тим нижчі показники благополуччя, що відповідно до ключів за методикою свідчить про емоційне благополуччя досліджуваних.

Аналіз кореляційних зв'язків показників толерантності/інтолерантності до невизначеності з компонентами психологічного благополуччя, сторонами суб'єктивного та аспектами емоційного благополуччя засвідчує існування прямих статистично значущих взаємозв'язків всіх показників за методикою толерантності до невизначеності МакЛейна з усіма структурними складовими суб'єктивного благополуччя.

Такі взаємозв'язки свідчать про те, що *чим більш* позитивним та адекватним є ставлення досліджуваних до невизначених ситуацій, до складних завдань, коли вони виявляють толерантне ставлення до невизначеності, тим

більше вони виявляють впевненість у собі та задоволеність собою (его-благополуччя) та, незважаючи на труднощі, все ж виявляють оптимізм та наснагу (емоційне благополуччя), спрямовують свої зусилля для досягнення благополуччя (екзистенційно-діяльнісне благополуччя); тим більше прагнуть слідувати в своїх діях соціальним нормам та власним моральним цінностям (соціально-нормативне благополуччя); молоді люди здебільшого задоволені собою, своїм характером, зовнішністю, виявляють впевненість у собі (его-благополуччя).

Позитивні, але значно слабші за силою виявились зв'язки показника нерозв'язності за методикою Баднера з усіма структурними компонентами суб'єктивного благополуччя ($p < 0,0001$). Встановлені взаємозв'язки свідчать про те, що *чим більш* позитивним та адекватним є ставлення досліджуваних до нових подій та невизначених ситуацій, які відбуваються в їх середовищі, здатність бачити більшу кількість можливостей, оптимістично оцінювати успіхи й невдачі та очікувати на успіх у майбутньому, чим більш виявлена здатність молодих людей сприймати проблему, яка здається нерозв'язною, як новий життєвий поворот, зберігати стан спокою при зіткненні з нею, *тим більше* вони впевнені у собі, задоволені собою; незважаючи на труднощі, виявляють оптимізм та наснагу, здатні спрямовувати свої зусилля для досягнення своїх цілей та підтримання благополуччя.

Позитивний взаємозв'язок загального показника інтолерантності до невизначеності Баднера з гедоністичним ($r = 0,198$; $p < 0,001$) та соціально-нормативним благополуччям ($r = 0,119$; $p < 0,01$) говорить про те, що задоволення базових потреб – потреби в безпеці, доході, екологічних умовах проживання, а також слідування соціальним нормам в сучасних умовах невизначеності внаслідок війни, пов'язано із прагненням молодих людей до безпечного, стабільного, передбачуваного світу, де безладдя і хаос зведені до мінімуму.

Позитивний взаємозв'язок виявлено також між показниками толерантності до невизначеності за методикою МакЛейна і компонентами психологічного

благополуччя ($p < 0,0001$). Встановлено, що чим більш позитивним та адекватним є ставлення досліджуваних до нових подій та невизначених ситуацій, які відбуваються в їх середовищі, здатність бачити більшу кількість можливостей, оптимістично оцінювати успіхи й невдачі та очікувати на успіх у майбутньому та ефективно діяти у непередбачуваних і несподіваних ситуаціях тим більше вони відчують осмисленість свого існування, спрямованість свого життя (цілі в житті), виявляють більше прагнення до реалізації своїх здібностей, відкриваються новому досвіду (особистісне зростання); підсилюється їхня здатність виявляти самостійність і незалежність, слідувати власним переконанням у вибудовуванні свого життя (автономія); відчують більшу впевненість і компетентність в у своїй поведінці та спроможність ефективно використовувати різні обставини, долати труднощі (управління середовищем); виявляють більш позитивне ставлення до себе (самоприйняття) та прагнення налагоджувати й підтримувати близькі стосунки з іншими на основі довіри та емпатії (позитивні стосунки з іншими).

Наявність статистично значущих взаємозв'язків виявлено також між всіма показниками толерантності до невизначеності за методикою МакЛейна та показниками емоційного благополуччя як переживання щастя ($p < 0,0001$). З урахуванням знаку та пояснень зазначено, що чим більш позитивним та адекватним є ставлення досліджуваних до нових подій та невизначених ситуацій, які відбуваються в їх середовищі, здатність бачити більшу кількість можливостей, оптимістично оцінювати успіхи й невдачі та очікувати на успіх у майбутньому та ефективно діяти у непередбачуваних і несподіваних ситуаціях тим більше вони виявляють задоволеність собою у своєму житті; розцінюють більшість позитивних емоцій у повсякденні як наслідок щасливого життя, вбачають світ скоріше як безпечний та досить ресурсний; молоді люди вважають, що можуть впливати на власне життя, вбачають себе здатними впоратися із життєвими завданнями, знаходити й отримувати ресурси, зокрема у відносинах з іншими.

РОЗДІЛ 3

РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПІДТРИМАННІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

3.1. Змістовно-структурні компоненти суб'єктивного благополуччя молоді

Факторна структура психологічних показників суб'єктивного благополуччя молоді.

В процесі реалізації завдань аналітичного блоку емпіричного дослідження було забезпечено факторизацію (оптимізацію) масиву релевантних психологічних показників досліджуваних шляхом зменшення їх розмірності до значно меншої кількості незалежних інтегральних факторів, а з психологічної – емпіричну верифікацію факторної моделі суб'єктивного благополуччя молоді. Результатом такої факторизації стало визначення системи інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя молоді.

У подальшому на основі емпірично верифікованої факторної структури психологічних показників суб'єктивного благополуччя молоді для кожного випробуваного були обчислені факторні оцінки для усіх виділених факторним аналізом незалежних факторів – *інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя* – як основи для подальших статистичних обрахунків, зокрема для вивчення особливостей, тобто характеру їх залежності від прояву характеристик толерантності/інтолерантності до невизначеності.

Факторизація методом головних компонент з наступним варімакс-обертанням (Varimax normalized) матриці психологічних показників, виміряних за допомогою методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості; питальника експрес-оцінювання психологічного благополуччя та Оксфордського опитувальника щастя, дозволила отримати однозначно інтерпретовану факторну модель суб'єктивного благополуччя молоді (див. Табл. 3.1; Додаток А).

**Факторна структура психологічних показників
суб'єктивного благополуччя досліджуваних**

Психологічні показники	Фактори		
	1	2	3
Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	0,825		
Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	0,750		
Гедоністичне благополуччя	0,742		
Емоційне благополуччя	0,696		
Его-благополуччя	0,644		
Соціально-нормативне благополуччя	0,641		
Загальний рівень емоційного благополуччя		-0,864	
Ресурси		-0,824	
Відчуття безпеки		-0,822	
Стани		-0,745	
Інтегративний рівень психологічного благополуччя			0,769
Особистісне зростання			0,749
Автономія			0,671
Цілі в житті			0,592
Позитивні стосунки з іншими			0,543

Факторне рішення з простою структурою та мінімальними втратами вихідної інформації (повнота факторизації 71,8%, інформативність фактора 1 – 25,6%, фактора 2 – 25,0%, фактора 3 – 21,2%) дозволяє перейти до аналізу та змістової інтерпретації факторів, які утворюють факторну модель суб'єктивного благополуччя молоді.

На підставі аналізу матриці факторної структури психологічних показників суб'єктивного благополуччя молоді можна виокремити *перший фактор*, який пояснює 25,6% дисперсії ознак, характеризує суб'єктивні (особистісні) властивості досліджуваних, які змістовно визначаються додатнім полюсом

шести психологічних показників. Психологічна категоризація даного фактора дозволяє ідентифікувати його сутнісну основу, зміст якої визначає передусім спрямованість особистості на емоційне переживання і когнітивне оцінювання широкого спектру відчуттів суб'єктивного (психологічного) благополуччя; відображає здатність контролювати процеси індивідуального життєзабезпечення; визначає діяльнісно-смысловий аспект насиченості власного життя, а також екзистенційний аспект суб'єктивної життєвої самодостатності; характеризує ступінь спроможності і внутрішньої самоузгодженості особистості.

З найбільшою факторною вагою у структуру першого фактора увійшли наступні психологічні показники досліджуваних:

– *загальний рівень суб'єктивного благополуччя (0,825)*, – характеризує інтегральне почуття особистості, яке змістовно визначається ступенем реалізації, задоволення широкого спектру її фундаментальних життєвих потреб і прагнень; пов'язане з позитивною когнітивною та афективною оцінкою індивідуальних досягнень, тобто результатів власного життя, включаючи емоційні реакції (баланс емоцій з перевагою у бік позитивних) та когнітивні оцінки задоволеності ним; відображає фундаментальний рівень емоційного переживання та когнітивної оцінки власного життя як цілого у спектрі їх позитивних модальностей;

– *екзистенційно-діяльнісне благополуччя (0,750)*, – відображає парціальний показник суб'єктивного, психологічного благополуччя особистості, який об'єднує характеристики прикладених особистих зусиль для досягнення благополуччя і їх результативність, а також діяльнісно-смыслову насиченість власного життя;

– *гедоністичне благополуччя (0,742)*, – характеризує парціальний показник суб'єктивного, психологічного благополуччя особистості, який відображає ступінь задоволення або реалізації її базових потреб – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доході та екологічних умовах проживання;

– *емоційне благополуччя* (0,696), – характеризує парціальний показник психологічного благополуччя, пов'язаний з такими суб'єктивними індикаторами задоволення або реалізації базових життєвих потреб та прагнень особистості, як радість, оптимізм, щастя, хороший настрій, наснага тощо;

– *его-благополуччя* (0,644), – визначає парціальний показник суб'єктивного, психологічного благополуччя, пов'язаний із задоволеністю самим собою, власною зовнішністю, характером, комплексом чеснот та здібностей; маніфестується у почутті впевненості у собі; відображає ступінь цілісності та самоузгодженості особистості;

– *соціально-нормативне благополуччя* (0,641), – характеризує парціальний показник психологічного благополуччя особистості, який суб'єктивно відображає почуття внутрішньої узгодженості або відповідності принципів (способу життя, дій, вчинків) власного життя загальноприйнятим у даному суспільстві соціальним принципам, імперативам, нормам, вимогам, чеснотам та моральним цінностям в їх інтеріоризованому вигляді.

Якщо змістовно узагальнити показники, що характеризують психологічну структуру першого фактора, то можна виділити спільну для них особливість – всі вони відображають афективні, когнітивні, ціннісні і конативні характеристики досліджуваних, змістовно релевантні суб'єктивним проявам їх психологічного благополуччя – інтегрального багаторівневого і багатовимірного феномену, який в індивідуально-психологічній проєкції маніфестується у динамічній когнітивно-емоційній оцінці якості власного життя загалом та окремих його сфер зокрема; характеризує екзистенційний аспект суб'єктивної життєвої самодостатності та діяльнісно-смысловий аспект насиченості власного життя.

Змістовно узагальнюючи психологічні показники, які визначили структуру першого фактора, інтерпретуємо його як диспозицію *екзистенційно-діяльнісного благополуччя*.

Другий фактор, пояснюючи 25,0% дисперсії ознак, відображає особистісні характеристики досліджуваних, які змістовно визначаються від'ємним полюсом чотирьох психологічних показників. Психологічна категоризація даного фактора матиме свої специфічні особливості, оскільки у відповідності з ключем необхідно враховувати принцип оберненого кодування шкальних оцінок для психологічних показників, які мають найвищі коефіцієнти кореляції, тобто найбільше факторне навантаження з ним. Враховуючи це, психологічна ідентифікація другого фактора дозволяє визначити його сутнісну основу, зміст якої відображає загальний рівень суб'єктивного емоційного благополуччя особистості як переживання щастя. Слід зазначити, що в експертному середовищі в означеному контексті прийнято вважати, що поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане зі звичайним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Таке розуміння акцентує увагу на приємних емоційних переживаннях, які об'єктивно переважають у житті, або ж особистість суб'єктивно схильна до них.

З найбільшою факторною вагою у структуру другого фактора увійшли наступні психологічні показники досліджуваних:

– *загальний рівень емоційного благополуччя* (-0,864), – з урахуванням знаку характеризує високий рівень переживання особистістю емоційного благополуччя, задоволеності власним життям; відображає високий ступінь передбачуваності та прогнозованості різних аспектів власного життя, впевненості і спокою за нього; характеризує особистісну схильність легко виходити зі станів печалі, гніву, не застрягати на негативних спогадах; особистісну настанову вважати, що життя загалом та оточуючий світ зокрема варті, щоб до них ставитися з інтересом та прихильністю;

– *ресурси* (-0,824), – з урахуванням знаку визначає виражену суб'єктивну переконаність особистості у власній ресурсності, а також ресурсності світу; відображає виражену настанову особистості розуміти оточуючий світ як високо ресурсне джерело можливостей, а себе – здатною знаходити та отримувати

ресурси; характеризує переконаність у тому, що потужне джерело ресурсів – це відносини з іншими, і все що пов'язане з ними (включеність у відносини, теплі спогади про відносини, персональний позитивний досвід відносин з оточуючим світом), слід сприймати як закономірний наслідок цих відносин;

– *відчуття безпеки* (-0,822), – з урахуванням знаку характеризує виражену суб'єктивну переконаність у безпечності оточуючого світу; визначає виражену настанову особистості щодо можливості впливати на власне життя, а також розуміти оточуючий світ як такий, на який можна впливати та контролювати різні аспекти його функціонування; сприйняття особистістю оточуючого світу як безпечного пов'язане із переживанням суб'єктивного емоційного благополуччя (щастя), із переживанням більшості життєвих ситуацій як емоційно безпечних та незагрозливих;

– *стани* (-0, 745), – з урахуванням знаку характеризує високий ступінь задоволеності собою і тим, як відбуваються процеси власного життя; відображає позитивну оцінку власного психоемоційного стану; особистісна схильність розцінювати переважну більшість позитивних емоцій повсякдення як наслідок щасливого життя.

Якщо змістовно узагальнити показники, що характеризують психологічну структуру другого фактора, то можна виділити спільну для них особливість – всі вони відображають різні аспекти цілісного інтегрального почуття особистості – її суб'єктивного емоційного благополуччя як переживання щастя, що має своїм джерелом загальний ступінь задоволеності життям як таким, ступінь власної ресурсності, сформованість відчуття безпеки, високий рівень задоволеності собою і тим, як відбуваються процеси власного життя.

Змістовно узагальнюючи психологічні показники, які визначили структуру другого фактора, інтерпретуємо його як диспозицію *емоційного благополуччя*.

Насамкінець, останній змістовно-структурний компонент факторної моделі суб'єктивного благополуччя молоді – *третій фактор*, пояснюючи 21,2% дисперсії ознак, репрезентує особистісні характеристики досліджуваних, які

змістовно визначаються додатнім полюсом п'яти психологічних показників. Психологічна категоризація даного фактора дозволяє ідентифікувати його сутнісну основу, зміст якої характеризує суб'єктивне благополуччя в аспекті перманентного розвитку особистості – як інтегральної властивості, спрямованої на реалізацію основних компонентів позитивного особистісного функціонування.

З найбільшою факторною вагою у структуру третього фактора увійшли наступні психологічні показники досліджуваних:

– *інтегративний рівень психологічного благополуччя (0,769)*, – характеризує інтегральне почуття особистості, яке змістовно визначається ступенем реалізації фундаментальних життєвих можливостей як основних компонентів позитивного особистісного функціонування та постає основою для досягнення автономії, розкриття власного потенціалу та самореалізації;

– *особистісне зростання (0,749)*, – відображає парціальний компонент психологічного благополуччя особистості, релевантний суб'єктивному відчуттю безперервного саморозвитку; визначає виражений ступінь зацікавленості життям, рефлексивності власного особистісного зростання й відчуття самовдосконалення з плином часу; характеризує виражений намір і прагнення опанувати новий життєвий досвід та найповніше реалізувати власний особистісний потенціал;

– *автономія (0,671)*, – характеризує парціальний компонент суб'єктивного благополуччя особистості, релевантний таким характеристикам позитивного функціонування, як незалежність, здатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках; можливість регулювати власну поведінку та оцінювати себе, ґрунтуючись на власних стандартах; здатність орієнтуватися під час ухвалення важливих рішень на власні знання, досвід та інтуїцію;

– *цілі в житті (0,592)*, – визначає парціальний компонент суб'єктивного благополуччя особистості, релевантний таким характеристикам позитивного функціонування, як відчуття усвідомленості життя, наявність життєвих цілей і

переконань, які надають життю сенс; характеризує наявність цілей і відчуття спрямованості життя, позитивний досвід від реалізації власних життєвих планів, виражене відчуття осмисленості життя, а також відчуття того, що сьогоднішня й минула є усвідомленими;

– *позитивні стосунки з іншими* (0,543), – відображає парціальний компонент суб'єктивного благополуччя особистості, релевантний таким характеристикам позитивного функціонування, як вміння підтримувати близькі стосунки з іншими на основі довіри, підтримки та взаєморозуміння; характеризує наявність близьких, приємних, повних довіри стосунків з тими, хто оточує; бажання виявляти увагу та емпатію стосовно інших; визначає здатність виявляти відвертість і проявляти турботу про інших; характеризує переживання власної причетності і потреби іншим.

Якщо змістовно узагальнити показники, що характеризують психологічну структуру третього фактора, то можна виділити спільну для них особливість – всі вони характеризують функціональну сфокусованість на постійному розвитку основних компонентів позитивного особистісного функціонування, найповнішого розкриття власного потенціалу та всебічної самореалізації. Змістовно узагальнюючи психологічні показники, які визначили структуру третього фактора, маркуємо його як диспозицію *позитивного функціонування і розвитку*.

Підводячи попередні підсумки, зазначимо, що результати факторного аналізу дозволили верифікувати факторну модель суб'єктивного благополуччя молоді. Визначено, що змістовно-структурними компонентами суб'єктивного благополуччя молоді виступає специфічний комплекс її інтегральних диспозицій (факторів) – *екзистенційно-діяльного благополуччя, емоційного благополуччя, позитивного функціонування і розвитку*.

Загалом результати факторного дослідження можуть суттєво розширити і поглибити розуміння психологічної сутності суб'єктивного благополуччя як багаторівневого і багатовимірного психологічного феномену, який

маніфестується у динамічній когнітивно-емоційній оцінці якості власного життя, формується на основі об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності фундаментальних життєвих потреб тощо) чинників, сприйнятих і засвоєних з урахуванням власних індивідуально-типологічних властивостей (сенсожиттєвих орієнтацій, ціннісних пріоритетів, особливостей самоприйняття тощо) і постає основою для досягнення особистісної автономії, розкриття власного потенціалу та самореалізації.

3.2. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя молодими людьми: психологічні профілі

На четвертому етапі аналітичного блоку дослідження вирішувалось завдання визначення характеру відмінностей у середніх значеннях вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних, які були розподілені у різні групи на основі таких групуючих параметрів, як *стать* – за критерієм *t*-Стьюдента, а також *курс навчально-професійної підготовки, напрям фахової підготовки та регіон навчання* – за параметричним однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA, який дозволить перевірити припущення про те, що ці фактори здійснюють значимий вплив на залежну змінну – кожен визначену на попередніх етапах емпіричного дослідження інтегральну диспозицію суб'єктивного благополуччя.

Отже, предметом порівняльного аналізу виступали кількісні показники вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних, диференційованих у різні категорії. Зауважимо, що в якості порівнюваних кількісних показників вираженості інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних використано середні значення їх факторних оцінок, попередньо обчислені на заключному етапі факторизації масиву емпіричних даних. Також важливо буде зазначити, що з міркувань коректності подальшої інтерпретації виявлених закономірностей залишимо поза увагою детальний аналіз ті відмінності у середніх значеннях вираженості інтегральних диспозицій

суб'єктивного благополуччя досліджуваних, які не мають статистично значимого характеру. Враховуючи характер отриманих результатів, узагальнення табличних даних доцільно буде провести з урахуванням рівня статистичної значимості виявлених закономірностей, а саме – в напрямку від найбільш до найменш достовірно значимих результатів.

Статеві відмінності вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя молоді. Перейдемо до розгляду результатів порівняльного дослідження характеру відмінностей у середніх значеннях вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних різної статі за критерієм *t*-Стьюдента. Розподіл середніх значень факторних оцінок інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних дозволив виявити ряд важливих закономірностей.

Якщо звернутися до даних (див. Табл. 3.2) то стає очевидним, що статистично достовірний характер відмінностей середніх значень вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя у досліджуваних різної статі виявлено у відношенні таких інтегральних факторів, як *позитивне функціонування і розвиток* ($p \leq 0,01$) та *екзистенційно-діяльнісне благополуччя* ($p \leq 0,05$).

Таблиця 3.2

Відмінності середніх значень вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних різної статі

Інтегральна диспозиція	Стать		р
	жінки	чоловіки	
екзистенційно-діяльнісного благополуччя	0,066	-0,190	0,017*
емоційного благополуччя	-0,024	0,118	0,199
позитивного функціонування і розвитку	-0,033	0,285	0,004**

Примітка: р - статистична значущість (**на рівні 0,01; *на рівні 0,05)

Достовірні відмінності у середніх значеннях вираженості, зафіксовані у відношенні означених диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних, дозволяють нам підтвердити припущення про те, що *стать* виступає чинником суб'єктивного благополуччя молоді.

Узагальнення результатів аналізу вираженості інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя у досліджуваних різної статі дозволяє констатувати, що у порівнянні з жіночою частиною досліджуваних, у молодих людей чоловічої статі спостерігається достовірно вищий ступінь вираженості фактора *позитивного функціонування і розвитку*. Натомість, у порівнянні з чоловічою частиною досліджуваних, у молоді жіночої статі зафіксовано достовірно вищий ступінь вираженості фактора *екзистенційно-діяльнісного благополуччя*.

Якщо змістовно конкретизувати сутність виявлених відмінностей, то стає очевидним, що у порівнянні з випробуваними жіночої статі, у молодих чоловіків проявляється достовірно вищий ступінь вираженості відчуття психологічного благополуччя, пов'язаного з реалізацією фундаментальних життєвих можливостей як основних компонентів позитивного особистісного функціонування, що постає основою для досягнення автономії, всебічного розкриття власного потенціалу і самореалізації.

Також у чоловіків в більшому ступені, ніж у жінок, проявляється потреба у рефлексії особистісного зростання та відчутті самовдосконалення з плином часу; загальна зацікавленість життям як таким, виражений намір і прагнення опанувати новий життєвий досвід та найповніше реалізовувати власний особистісний потенціал. Молоді чоловіки у порівнянні з молодими жінками проявляють виражену незалежність, здатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках; можливість регулювати власну поведінку та оцінювати себе, ґрунтуючись на власних стандартах; здатність орієнтуватися під час ухвалення важливих рішень на власні знання, досвід та інтуїцію.

Важливою особливістю молодих чоловіків, у порівнянні з жінками, є більш виражене відчуття усвідомленості життя, наявність життєвих цілей і переконань, які надають життю сенс; наявність цілей і відчуття спрямованості життя, позитивний досвід від реалізації власних життєвих планів, виражене відчуття осмисленості життя, а також відчуття того, що сьогодні й минуле є усвідомленими.

Насамкінець, у молоді чоловічої статі в більшому ступені, ніж у жіночої, проявляється вміння підтримувати близькі стосунки з іншими на основі довіри, підтримки та взаєморозуміння; спостерігається наявність близьких, приємних, повних довіри стосунків з тими, хто оточує; бажання виявляти увагу та емпатію стосовно інших; здатність виявляти відвертість і проявляти турботу про інших; переживання власної причетності й потреби інших.

Натомість, у досліджуваних молодих жінок у порівнянні з чоловіками спостерігається достовірно вищий рівень вираженості суб'єктивного благополуччя як інтегрального почуття, яке змістовно визначається ступенем реалізації, задоволення широкого спектру їх фундаментальних життєвих потреб і прагнень; яке пов'язане з позитивною когнітивною та афективною оцінкою індивідуальних досягнень, тобто результатів власного життя, включаючи емоційні реакції (баланс емоцій з перевагою у бік позитивних) та когнітивні оцінки задоволеності ним; яке відображає фундаментальний рівень емоційного переживання та когнітивної оцінки власного життя як цілого у спектрі їх позитивних модальностей.

Також для молодих жінок в більшій мірі, ніж для чоловіків, важливим є усвідомлення власної суб'єктності у реалізації життєвих цілей, яка об'єднує характеристики прикладених особистих зусиль для досягнення благополуччя, їх результативність, а також діяльнісно-сміслову насиченість власного життя. Більш значимим та важливим для молоді жіночої статі є відчуття суб'єктивного благополуччя в аспекті задоволення або реалізації її базових потреб – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доході та екологічних умовах проживання. Більше того, для молодих жінок у порівнянні з молодими чоловіками більш характерним є задоволення від реалізації базових життєвих потреб та прагнень через вияв таких його суб'єктивних індикаторів, як радість, оптимізм, щастя, хороший настрій, наснага тощо.

Молоді жінки у порівнянні з молодими чоловіками в більшій мірі пов'язують суб'єктивне благополуччя із задоволеністю самим собою, власною

зовнішністю, характером, комплексом чеснот та здібностей, що маніфестується у почутті впевненості у собі та відображає ступінь цілісності і самоузгодженості їх особистості. Насамкінець, у молоді жіночої статі в більшому ступені, ніж у чоловічої, виявляється виражена потреба внутрішньо узгоджувати і приводити у відповідність принципи, дії, вчинки власного життя із загальноприйнятими у даному суспільстві соціальними принципами, нормами, вимогами, чеснотами та моральними цінностями в їх інтеріоризованому вигляді.

Особливості вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя залежно від курсу та напрямку навчально-професійної підготовки.

Результати порівняльного аналізу характеру відмінностей у середніх значеннях вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних залежно від курсу їх навчально-професійної підготовки (за параметричним однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA) виявило статистично значимі відмінності лише у відношенні інтегральної диспозиції *емоційного благополуччя* ($p \leq 0,05$) (див. Табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Відмінності середніх значень вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних різного курсу навчально-професійної підготовки

Інтегральна диспозиція	Курс навчально-професійної підготовки			p
	бакалавр 1-2 р./н.	бакалавр 3-4 р./н.	магістр 1-2 р./н.	
екзистенційно-діяльнісного благополуччя	-0,076	0,089	-0,006	0,175
емоційного благополуччя	-0,154	0,091	-0,007	0,035*
позитивного функціонування і розвитку	-0,063	0,033	0,159	0,284

Примітка: p - статистична значущість (**на рівні 0,01; *на рівні 0,05)

Достовірні відмінності у середніх значеннях вираженості, зафіксовані у відношенні означеної диспозиції суб'єктивного благополуччя досліджуваних,

дозволяють підтвердити нам припущення про те, що *курс навчально-професійної підготовки* виступає чинником суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Найвищі середні значення вираженості факторних оцінок інтегральної диспозиції *емоційного благополуччя*, зафіксовані у бакалаврів 3-4 року навчально-професійної підготовки, дозволяють нам стверджувати, що завершальний етап бакалаврської підготовки студентської молоді виступає сенситивним в сенсі прояву такої особливості її суб'єктивного благополуччя, як переживання щастя, що має своїм джерелом загальне відчуття задоволеності життям як таким, відчуття власної ресурсності, сформоване відчуття безпеки, високий рівень задоволеності собою і тим, як відбуваються процеси власного життя.

Фактично, студентська молодь, яка перебуває на завершальному етапі бакалаврської підготовки (3-4 рік навчально-професійної підготовки бакалаврів), найбільш повно переживає загальне емоційне благополуччя, задоволеність власним життям, які в їх індивідуально-психологічній проєкції маніфестуються у відчутті передбачуваності та прогнозованості різних його аспектів, впевненості і спокою за нього. Такі молоді люди не застрягають на негативних спогадах про життєві негаразди і негативні життєві ситуації, легко виходять зі станів печалі та гніву; вважають, що життя загалом та оточуючий світ зокрема варті, щоб до них ставитися з інтересом і прихильністю.

Для бакалаврів 3-4 року навчально-професійної підготовки в більшій мірі, ніж для бакалаврів 1-2 року і магістрів 1-2 року фахової підготовки, характерними є суб'єктивна переконаність у власній ресурсності, а також ресурсності світу; особистісна настанова розуміти оточуючий світ як високоресурсне джерело можливостей, а себе – здатними знаходити та отримувати ресурси; переконаність у тому, що потужне джерело ресурсів – це стосунки і відносини з іншими, і все що пов'язане з ними (включеність у відносини, теплі спогади про стосунки, персональний позитивний досвід відносин з оточуючим світом), слід сприймати як закономірний їх наслідок.

Також для студентської молоді, яка перебуває на завершальному етапі бакалаврської підготовки (3-4 рік навчально-професійної підготовки бакалаврів), властивою є суб'єктивна переконаність у безпечності оточуючого світу; виражена настанова щодо можливості розуміти оточуючий світ як такий, впливати на власне життя, контролювати різні аспекти його функціонування. Для таких молодих людей сприйняття оточуючого світу як безпечного пов'язане із переживанням суб'єктивного емоційного благополуччя (щастя), із переживанням більшості життєвих ситуацій як емоційно безпечних і незагрозливих.

Насамкінець, студентська молодь – бакалаври, які здобувають фах на 3-4 році навчально-професійної підготовки, характеризуються вищим, ніж бакалаври 1-2 року і магістри 1-2 року навчання, рівнем задоволеності собою і тим, як відбуваються процеси і якими є результати їхнього життя; позитивно оцінюють суб'єктивний психоемоційний стан; схильні розцінювати переважну більшість позитивних емоцій повсякдення як наслідок щасливого життя.

Результати порівняльного аналізу відмінностей у середніх значеннях вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних з різним профілем навчально-професійної підготовки виявило статистично значущі відмінності лише у відношенні інтегральної диспозиції *екзистенційно-діяльнісного благополуччя* ($p \leq 0,01$) (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Відмінності середніх значень вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних різного напрямку фахової підготовки

Інтегральна диспозиція	Напрямок фахової підготовки			p
	педагогіка	психологія	менеджмент	
екзистенційно-діяльнісного благополуччя	-0,149	0,159	-0,033	0,004*
емоційного благополуччя	-0,046	0,030	-0,036	0,677
позитивного функціонування і розвитку	-0,072	-0,005	0,147	0,302

Примітка: p - статистична значущість (**на рівні 0,01; *на рівні 0,05)

Достовірні відмінності у середніх значеннях вираженості такої диспозиції суб'єктивного благополуччя досліджуваних, як екзистенційно-діяльнісне благополуччя, дозволяють нам підтвердити припущення, що *напря́м фахової підготовки* виступає чинником суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Фактично, на підставі аналізу отриманих даних можна констатувати, що виявлений статистично значимий характер відмінностей між категоріями досліджуваних, диференційованих за критерієм *напря́м фахової підготовки*, дозволяють нам стверджувати про те, що у здобувачів вищої освіти – у майбутніх психологів у порівнянні з майбутніми педагогами і менеджерами спостерігається достовірно вищий рівень вираженості суб'єктивного благополуччя як інтегрального почуття, яке змістовно визначається ступенем реалізації, задоволення широкого спектру їх фундаментальних життєвих потреб і прагнень; яке пов'язане з позитивною когнітивною та афективною оцінкою індивідуальних досягнень, тобто результатів власного життя, включаючи емоційні реакції (баланс емоцій з перевагою у бік позитивних) та когнітивні оцінки задоволеності ним; яке характеризує фундаментальний рівень емоційного переживання та когнітивної оцінки власного життя як цілого у спектрі їх позитивних модальностей.

Також у майбутніх психологів у порівнянні з майбутніми педагогами та менеджерами в більшому ступені є властивим усвідомлення власної суб'єктності у реалізації життєвих цілей, яка об'єднує характеристики прикладених особистих зусиль для досягнення благополуччя, їх результативність, а також діяльнісно-смыслову насиченість власного життя. Більш значимим і важливим для майбутніх фахівців психологічного профілю у порівнянні з майбутніми педагогами та менеджерами є відчуття суб'єктивного благополуччя в аспекті задоволення або реалізації їх базових потреб – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доході та екологічних умовах проживання. Більше того, для майбутніх психологів більш характерним є відчуття задоволення від реалізації базових

життєвих потреб та прагнень через вияв таких його суб'єктивних індикаторів, як радість, оптимізм, щастя, хороший настрій, наснага тощо.

Майбутній фахівець-психолог у порівнянні з майбутнім педагогом та менеджером в більшій мірі пов'язує суб'єктивне благополуччя із відчуттям задоволення самим собою, власною зовнішністю, характером, комплексом чеснот та здібностей, що маніфестується у почутті впевненості у собі та відображає ступінь цілісності і самоузгодженості його особистості. Насамкінець, у здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів в більшому ступені, ніж у майбутніх педагогів і менеджерів, проявляється виражена потреба внутрішньо узгоджувати і приводити у відповідність дії та вчинки власного життя із загальноприйнятими у даному суспільстві соціальними принципами, нормами, вимогами, чеснотами та моральними цінностями в їх інтеріоризованому вигляді.

Особливості вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних залежно від регіону локалізації їх навчально-професійної підготовки (регіону навчання)

Для зручності подальшої ідентифікації регіону навчання, вся релевантна інформація подана у перекодованому вигляді:

- регіон навчання «Львів, Рівне, Луцьк» – «північний захід»;
- регіон навчання «Чернівці, Ужгород» – «захід»;
- регіон навчання «Дніпро, Запоріжжя» – «схід»;
- регіон навчання «Київ» – «столиця»;
- регіон навчання «Чернігів, Суми, Глухів» – «північний схід».

Порівняння середніх значень факторних оцінок вираженості інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя у досліджуваних, диференційованих у різні категорії на підставі регіону локалізації їх навчально-професійної підготовки (регіону навчання), представлено у таблиці 3.5 (див. Табл. 3.5).

Відмінності середніх значень вираженості диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних різного регіону навчання

Інтегральна диспозиція	Регіон навчання					р
	північний захід	захід	схід	Столиця	північний схід	
екзистенційно-діяльнісного благополуччя	0,230	0,042	-0,079	-0,080	-0,157	,002**
емоційного благополуччя	0,183	-0,032	-0,140	0,093	-0,162	,010**
позитивного функціонування і розвитку	0,109	0,367	-0,027	-0,265	0,002	,005**

Примітка: р – статистична значущість (**на рівні 0,01; *на рівні 0,05)

З огляду на табличні дані можна стверджувати, що статистично значимий характер відмінностей середніх значень вираженості інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних різного регіону навчання виявлено у відношенні усіх факторів – *екзистенційно-діяльнісного благополуччя* ($p \leq 0,01$), *позитивного функціонування і розвитку* ($p \leq 0,01$), *емоційного благополуччя* ($p \leq 0,01$).

Достовірні відмінності у середніх значеннях вираженості, зафіксовані у відношенні означених інтегральних диспозицій суб'єктивного благополуччя досліджуваних, дозволяють підтвердити припущення про те, що *регіон навчання* виступає чинником суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що виявлений достовірний характер відмінностей між категоріями досліджуваних, диференційованих за критерієм *регіон навчання*, свідчить про те, що здобувачі вищої освіти, які навчаються у закладах вищої освіти *північно-західного* регіону нашої держави, демонструють достовірно найвищий, а здобувачі вищої освіти, які навчаються у закладах вищої освіти *північно-східного* регіону України, – достовірно

найнижчий рівень вираженості такої інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя, як *екзистенційно-діяльнісне благополуччя*.

Якщо конкретизувати суть виявлених закономірностей, то можна відмітити, що у молоді, яка навчається у *північно-західному* регіоні України, відчуття суб'єктивного благополуччя в більшій мірі, ніж у молодих людей з інших регіонів, особливо – з *північного сходу* нашої держави, визначається ступенем реалізації, задоволення широкого спектру фундаментальних життєвих потреб і прагнень. Їх суб'єктивне благополуччя як інтегральне почуття в більшій мірі пов'язане з позитивною когнітивною та афективною оцінкою індивідуальних досягнень, тобто результатів власного життя, включаючи емоційні реакції (баланс емоцій з перевагою у бік позитивних) та когнітивні оцінки задоволеності ним.

Також у студентській молоді, яка навчається у *північно-західному* регіоні України, відчуття суб'єктивного благополуччя в більшій мірі, ніж у молодих людей з інших регіонів, особливо – з *північного сходу* нашої держави, визначається усвідомленням власної суб'єктності у реалізації життєвих цілей, яка об'єднує характеристики прикладених персональних зусиль для досягнення благополуччя, їх результативність, а також діяльнісно-сміслову насиченість власного життя. Для них більш значимим і важливим є відчуття суб'єктивного благополуччя в аспекті задоволення або реалізації базових потреб – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доході та екологічних умовах проживання. Більше того, для молоді, яка навчається у *північно-західному* регіоні нашої держави, більш характерним є відчуття задоволення від реалізації базових життєвих потреб та прагнень через вияв таких його суб'єктивних індикаторів, як радість, оптимізм, щастя, хороший настрій, наснага тощо.

Молодь, яка навчається у закладі вищої освіти *північно-західного* регіону України, в більшій мірі пов'язує суб'єктивне благополуччя із відчуттям задоволення собою, власною зовнішністю, характером, комплексом чеснот та здібностей, що маніфестується у почутті впевненості у собі та відображає

ступінь цілісності і самоузгодженості її особистості. Також, у здобувачів вищої освіти з *північно-західних* регіонів України, відчуття суб'єктивного благополуччя в більшій мірі, ніж у молоді, яка навчається в інших регіонах країни, особливо *північно-східній* її частині, проявляється виражена потреба внутрішньо узгоджувати і приводити у відповідність дії та вчинки власного життя із загальноприйнятими у даному суспільстві соціальними принципами, нормами, вимогами, чеснотами та моральними цінностями в їх інтеріоризованому вигляді.

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що виявлений достовірний характер відмінностей кількісних характеристик між категоріями досліджуваних, диференційованих за критерієм *регіон навчання*, свідчить про те, що здобувачі вищої освіти, які навчаються у закладах вищої освіти західного регіону України, демонструють достовірно найвищий, а здобувачі вищої освіти, які навчаються у закладах вищої освіти *столиці* нашої держави, – достовірно найнижчий рівень вираженості такої диспозиції суб'єктивного (психологічного) благополуччя, як *позитивне функціонування і розвиток*.

Якщо змістовно конкретизувати сутність виявлених закономірностей, то стає очевидним, що на відміну від молодих людей, які навчаються у *столиці* нашої держави, здобувачі вищої освіти її *західного* регіону демонструють вищий ступінь вираженості відчуття психологічного благополуччя, пов'язаного з реалізацією фундаментальних життєвих можливостей як основних компонентів позитивного особистісного функціонування, що постає основою для досягнення автономії, всебічного розкриття власного потенціалу і самореалізації.

Також здобувачі вищої освіти *західного* регіону України, на відміну від студентів, які навчаються у *столиці* нашої держави, демонструють значно вищий ступінь вираженості потреби у рефлексії особистісного зростання та відчутті самовдосконалення з плином часу; загальної зацікавленості життям як таким, виражений намір і прагнення опанувати новий життєвий досвід та найповніше реалізовувати власний особистісний потенціал. Молодь *західного* регіону України на відміну від здобувачів вищої освіти, які навчаються у *столиці* нашої

держави, в більшій мірі проявляє незалежність, здатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках; можливість регулювати власну поведінку та оцінювати себе, ґрунтуючись на власних стандартах; здатність орієнтуватися під час ухвалення важливих рішень на власні знання, досвід та інтуїцію.

Важливою особливістю здобувачів вищої освіти із *західних* регіонів нашої держави, яка контрастно вирізняє їх з-поміж усіх інших студентів, особливо тих, що навчаються у закладах вищої освіти *столиці* України, є більш виражене відчуття усвідомленості життя, наявність життєвих цілей і переконань, які надають життю сенс; наявність цілей і відчуття спрямованості життя, позитивний досвід від реалізації власних життєвих планів, виражене відчуття осмисленості життя, а також відчуття того, що сьогоднішня й минула є усвідомленими.

Молодь, яка навчається у закладах вищої освіти *західного* регіону України, на відміну від здобувачів вищої освіти інших регіонів, особливо студентів *столичних* закладів вищої освіти, в більшій мірі демонструє бажання і здатність підтримувати близькі стосунки з іншими на основі довіри, підтримки і взаєморозуміння; маніфестує наявність близьких, приємних та повних довіри стосунків з тими, хто оточує; бажання виявляти увагу та емпатію стосовно інших; здатність виявляти відвертість і проявляти турботу про інших; переживання власної причетності й потреби інших.

Насамкінець, на підставі аналізу отриманих даних можна констатувати, що виявлений достовірний характер відмінностей між категоріями досліджуваних, диференційованих за критерієм *регіон навчання*, свідчить про те, що здобувачі вищої освіти, які навчаються у закладах вищої освіти *північно-західного* регіону України, демонструють достовірно *найвищий*, а здобувачі вищої освіти, які навчаються у закладах вищої освіти *північно-східного* та *східного* регіонів нашої держави, – достовірно *найнижчий рівень* вираженості інтегральної диспозиції *емоційного благополуччя*.

Найвищі середні значення вираженості факторних оцінок інтегральної диспозиції *емоційного благополуччя*, зафіксовані у здобувачів вищої освіти, які навчаються у закладах вищої освіти *північно-західного* регіону України, дозволяють стверджувати, що для них в більшій мірі, ніж для інших студентів, особливо тих, що здобувають фах у закладах вищої освіти *північно-східного і східного* регіонів нашої держави, характерним є відчуття суб'єктивного благополуччя як переживання щастя, що має своїм джерелом загальне відчуття задоволеності життям як таким, відчуття власної ресурсності, сформоване відчуття безпеки, високий рівень задоволеності собою і тим, як відбуваються процеси власного життя.

Студентська молодь, яка навчається у закладах вищої освіти *північно-західного* регіону нашої держави, найбільш повно, ніж інші здобувачі вищої освіти, особливо ті, що здобувають фах у закладах вищої освіти *північно-східного і східного* її регіонів, переживає загальне емоційне благополуччя, задоволеність власним життям, які в її індивідуально-психологічній проєкції маніфестуються у відчутті передбачуваності та прогнозованості різних його аспектів, впевненості і спокою за нього. Такі молоді люди не застрягають на негативних спогадах про життєві негаразди і негативні життєві ситуації, легко виходять зі станів печалі та гніву; вважають, що життя загалом та оточуючий світ зокрема варті, щоб до них ставитися з інтересом і прихильністю.

Для здобувачів вищої освіти, які здобувають фах у закладах вищої освіти *північно-західного* регіону нашої держави, більш характерною, ніж для інших здобувачів вищої освіти, особливо тих, що навчаються у закладах вищої освіти *північно-східного і східного* її регіонів, є суб'єктивна переконаність у власній ресурсності, а також ресурсності світу; виражена особистісна настанова розуміти оточуючий світ як високоресурсне джерело можливостей, а себе – здатними знаходити та отримувати ресурси; виражена переконаність у тому, що потужне джерело ресурсів – це стосунки і відносини з іншими, і все що пов'язане з ними (включеність у відносини, теплі спогади про стосунки, персональний позитивний

досвід відносин з оточуючим світом), слід сприймати як закономірний їх наслідок.

Також на відміну від студентів, які навчаються у закладах вищої освіти *північно-східного і східного* регіонів України, для молоді, яка здобуває фах у закладах вищої освіти *північно-західного її* регіону, властивою є суб'єктивна переконаність у безпечності оточуючого світу; виражена настанова щодо можливості розуміти оточуючий світ як такий, впливати на власне життя, контролювати різні аспекти його функціонування. Для таких молодих людей сприйняття оточуючого світу як безпечного пов'язане із переживанням суб'єктивного емоційного благополуччя (щастя), із переживанням більшості життєвих ситуацій як емоційно безпечних і незагрозливих.

Насамкінець, студентська молодь, яка навчається у закладах вищої освіти *північно-західного* регіону України, на відміну від студентів закладів вищої освіти *північно-східного і східного її* регіонів, характеризується достовірно вищим рівнем задоволеності собою і тим, як відбуваються процеси і якими є результати її життя; позитивно оцінює суб'єктивний психоемоційний стан; більш схильна розцінювати позитивні емоції повсякдення як наслідок щасливого життя.

Підводячи попередні підсумки, зазначимо, що за результатами реалізації четвертого етапу аналітичного блоку емпіричного дослідження виявлено чинники суб'єктивного благополуччя молоді, які визначатимуть специфічні особливості і закономірності його переживання. В якості чинників переживання суб'єктивного благополуччя у молоді верифіковано стать, курс навчально-професійної підготовки, напрям фахової підготовки і регіон навчання.

Загалом результати даного етапу емпіричного дослідження можуть суттєво поглибити розуміння сутності суб'єктивного благополуччя як полідетермінованого психологічного феномену, який визначається специфічною системою об'єктивних чинників.

3.3. Ресурсний потенціал толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя молоді

Результати, отримані в рамках реалізації *п'ятого етапу* аналітичного блоку емпіричного дослідження, стали закономірним кроком у логіці перевірки основної гіпотези дослідження, а саме – верифікації прогностичних психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя молоді, змістовно релевантних проявам її толерантності/інтолерантності до невизначеності. Отже, даний етап був спрямований на визначення характеристик толерантності/інтолерантності до невизначеності, які детермінують, тобто здійснюють найбільший вплив на переживання молоддю суб'єктивного благополуччя.

На даному етапі дослідження в якості його незалежних змінних було визначено характеристики толерантності/інтолерантності до невизначеності досліджуваних, а в якості залежних змінних дослідження – попередньо виділені в ході факторизації вихідного емпіричного масиву релевантних психологічних показників інтегральні диспозиції їх суб'єктивного благополуччя. У випадку підтвердження статистично достовірного характеру каузальної залежності між означеними незалежними і залежними змінними дослідження стане можливою емпірична верифікація толерантності до невизначеності в якості психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді.

В рамках вивчення прогностичних психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя молоді розглянемо результати дослідження для такої інтегральної його диспозиції, як *«екзистенційно-діяльнісне благополуччя»*.

За результатами множинної регресії було отримано остаточну регресійну модель, яка пояснює 68% дисперсії залежної змінної – інтегральної диспозиції *«екзистенційно-діяльнісного благополуччя»*, що дає вагомі підстави перейти до її змістової інтерпретації.

Регресійним аналізом було виключено з остаточної регресійної моделі перелік психологічних показників толерантності/інтолерантності до

невизначеності досліджуваних – ставлення до нового, загальний рівень толерантності до невизначеності; новизна ситуації, складність ситуації, нерозв'язність ситуації, загальний рівень інтолерантності до невизначеності, прогностична тривога, оскільки їх регресійні коефіцієнти виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$) (див. Додаток Б).

Це дозволяє констатувати, що жоден з означених психологічних показників, змістовно релевантних проявам толерантності до невизначеності досліджуваних, не пов'язаний причинно-наслідковою залежністю, тобто не детермінує прояв такої їх інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя, як «екзистенційно-діяльнісне благополуччя».

Величини стандартизованих коефіцієнтів регресії (β) дозволяють зробити заключення у відношенні вкладу психологічних показників толерантності до невизначеності досліджуваних, відібраних в остаточну модель множинної регресії (див. Додаток В).

З урахуванням отриманих результатів є очевидним, що достовірний внесок у дисперсію залежної змінної «екзистенційно-діяльнісне благополуччя» було зроблено такими психологічними показниками толерантності до невизначеності досліджуваних, як надання переваги невизначеності (0,493; $p \leq 0,001$), ставлення до невизначених ситуацій (0,470; $p \leq 0,001$), ставлення до складних завдань (0,296; $p \leq 0,01$), толерантність до невизначеності (0,112; $p \leq 0,05$), гнітюча тривога (-0,171; $p \leq 0,05$), загальна інтолерантність до невизначеності (-0,164; $p \leq 0,05$).

Це означає, що суб'єктивне благополуччя молоді як продукт усвідомлення власної суб'єктності у реалізації життєвих цілей, яка об'єднує характеристики прикладених зусиль для досягнення благополуччя, їх результативність, діяльнісно-сміслову насиченість власного життя; як результат задоволення від реалізації базових життєвих потреб та прагнень – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доході та екологічних умовах проживання; як продукт задоволення самим собою, своєю зовнішністю, характером, комплексом чеснот і здібностей, що проявляється у почутті впевненості у собі та відображає ступінь

цілісності і самоузгодженості; як продукт усвідомлення вираженої потреби внутрішньо узгоджувати і приводити у відповідність дії та вчинки власного життя із загальноприйнятими у суспільстві соціальними принципами, нормами, вимогами, моральними цінностями в їх інтеріоризованому вигляді, в найбільшій мірі визначається комплексом прогностичних детермінант:

- глибоким усвідомленням себе як суб'єкта власних дій, впевненістю у здатності контролювати власне життя, інтернальним локусом контролю по відношенню до подій і ситуацій власного життя, об'єктивною оцінкою своїх успіхів та невдач;

- спрямованістю оптимістично оцінювати власні успіхи та невдачі, схильністю очікувати успіх у майбутньому, низьким ступенем тривожності, здатністю швидко переходити від планів до дій, схильністю йти на ризик;

- здатністю здійснювати вибір серед кількох альтернатив більш швидко та гнучко, зберігати бачення великої кількості можливостей;

- здатністю розглядати будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, набуття нового досвіду; відсутністю відчуття деструктивної тривоги у невизначених ситуаціях; здатністю активно і продуктивно діяти в них;

- не схильність до прояву негативної афективної симптоматики, виражених тілесно-емоційних реакцій на обставини, події та ситуації невизначеності;

- низькою інтолерантністю до невизначеності, низькою тривогою перед майбутнім; відкритістю перед майбутнім та новим досвідом; готовністю прийняти реальність, якою б вона не була, очікувати можливі зміни без особливої напруги.

Наступними в рамках вивчення прогностичних психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя молоді розглянемо результати дослідження для такої інтегральної його диспозиції, як *«емоційне благополуччя»*.

За результатами множинної регресії було отримано остаточну регресійну модель, яка пояснює 63% дисперсії залежної змінної – інтегральної диспозиції

«емоційного благополуччя», що дає вагомі підстави перейти до її змістової інтерпретації.

Регресійним аналізом було виключено з остаточної регресійної моделі низку психологічних показників толерантності/інтолерантності до невизначеності досліджуваних – *загальний рівень толерантності до невизначеності, складність ситуації, загальний рівень інтолерантності до невизначеності, прогностична тривога, гнітюча тривога, загальна інтолерантність до невизначеності*, оскільки їх регресійні коефіцієнти виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$) (див. Додаток В).

Це дозволяє констатувати, що жоден з означених психологічних показників, змістовно релевантних проявам толерантності до невизначеності досліджуваних, не пов'язаний причинно-наслідковою залежністю, тобто не детермінує прояв такої їх інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя, як «емоційне благополуччя».

Величини стандартизованих коефіцієнтів регресії (β) дозволяють зробити заключення у відношенні вкладу психологічних показників толерантності до невизначеності досліджуваних, відібраних в остаточну модель множинної регресії (див. Додаток В).

З урахуванням отриманих результатів є очевидним, що достовірний внесок у дисперсію залежної змінної «емоційне благополуччя» було зроблено такими психологічними показниками толерантності до невизначеності досліджуваних, як *толерантність до невизначеності* (0,986; $p \leq 0,001$), *ставлення до невизначених ситуацій* (0,972; $p \leq 0,001$), *ставлення до складних завдань* (0,726; $p \leq 0,001$), *надання переваги невизначеності* (-0,592; $p \leq 0,001$), *новизна ситуації* (0,139; $p \leq 0,001$), *нерозв'язність ситуації* (0,138; $p \leq 0,001$), *ставлення до нового* (0,135; $p \leq 0,001$).

Це означає, що *суб'єктивне благополуччя* молоді як переживання щастя (емоційне благополуччя), що має своїм джерелом загальне відчуття задоволеності життям як таким, відчуття власної ресурсності, сформоване

відчуття безпеки, високий рівень задоволеності собою і тим, як відбуваються процеси власного життя; як переживання загального емоційного благополуччя, задоволеності власним життям, які в її психологічній проєкції проявляються у відчутті передбачуваності і прогнозованості різних його аспектів, впевненості і спокою за нього; як суб'єктивна переконаність у власній ресурсності та ресурсності світу; як виражена настанова розуміти оточуючий світ як високоресурсне джерело можливостей, а себе – здатними знаходити та отримувати ресурси; як переконаність у тому, що потужне джерело ресурсів – це стосунки й відносини з іншими; як відчуття суб'єктивної переконаності у безпечності оточуючого світу; як переживання більшості життєвих ситуацій як емоційно безпечних і незагрозливих, в найбільшій мірі визначається *комплексом прогностичних детермінант*:

- здатністю розглядати будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, набуття нового досвіду; відсутністю відчуття деструктивної тривоги у невизначених ситуаціях; здатністю активно і продуктивно діяти в них;

- спрямованістю оптимістично оцінювати власні успіхи та невдачі, схильністю очікувати успіх у майбутньому, низьким ступенем тривожності, здатністю швидко переходити від планів до дій, схильністю йти на ризик;

- здатністю здійснювати вибір серед кількох альтернатив більш швидко та гнучко, зберігати бачення великої кількості можливостей;

- настановою сприймати нові обставини як виклики, а не як дестабілізуючі фактори; здатністю проявляти цікавість у нових ситуаціях, самомотивуватися і самомобілізуватися до пошуку ефективних, конструктивних шляхів їх вирішення;

- здатністю сприймати проблему, яка здається потенційно невирішуваною, як новий життєвий поворот, що озброює новим досвідом, а також навичками її подолання; здатністю зберігати стан спокою при зіткненні з потенційно невирішуваними ситуаціями і схильністю при цьому не чинити опір незворотнім змінам;

– настановою позитивного ставлення до нових подій, які відбуваються, і властивістю органічно поєднувати адекватне сприймання новизни подій, які відбуваються, з адекватною реакцією на них.

Водночас, значний прояв надання переваги невизначеності може негативно позначатися на емоційному суб'єктивному благополуччі молоді. Це можна пояснити тим, що зважаючи на ступінь складності і невизначеності ситуації молоді люди можуть відчувати тривогу, виявляти невпевненість у своїх діях, дещо обмежувати себе у кількості можливих виборів, однак з часом здатні опановувати себе, усвідомлювати себе суб'єктом власних дій, діяти ефективно та об'єктивно оцінювати свої успіхи та невдачі.

Насамкінець, в рамках вивчення прогностичних психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя молоді розглянемо результати дослідження для такої інтегральної його диспозиції, як *«позитивне функціонування і розвиток»*.

За результатами множинної регресії було отримано остаточну регресійну модель, яка пояснює 58% дисперсії залежної змінної – інтегральної диспозиції *«позитивного функціонування і розвитку»*, що дає вагомі підстави перейти до її змістової інтерпретації.

Регресійним аналізом було виключено з остаточної регресійної моделі такі психологічні показники толерантності/інтолерантності до невизначеності досліджуваних, як *ставлення до нового, загальний рівень толерантності до невизначеності, новизна ситуації, загальний рівень інтолерантності до невизначеності, прогностична тривога*, оскільки їх регресійні коефіцієнти виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$) (див. Додаток Д).

Це дозволяє констатувати, що жоден з означених психологічних показників, змістовно релевантних проявам толерантності до невизначеності досліджуваних, не пов'язаний причинно-наслідковою залежністю, тобто не детермінує прояв такої їх інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя, як *«позитивне функціонування і розвиток»*.

Величини стандартизованих коефіцієнтів регресії (β) дозволяють зробити заключення у відношенні вкладу психологічних показників толерантності до невизначеності досліджуваних, відібраних в остаточну модель множинної регресії (див. Додаток Д).

З урахуванням отриманих результатів є очевидним, що достовірний внесок у дисперсію залежної змінної «позитивне функціонування і розвиток» було зроблено такими психологічними показниками толерантності/інтолерантності до невизначеності досліджуваних, як *ставлення до невизначених ситуацій* (0,388; $p \leq 0,001$), *толерантність до невизначеності* (0,384; $p \leq 0,001$), *складність ситуації* (0,376; $p \leq 0,001$), *гнітюча тривога* (-0,353; $p \leq 0,001$), *ставлення до складних завдань* (0,320; $p \leq 0,01$), *надання переваги невизначеності* (-0,279; $p \leq 0,01$), *нерозв'язність ситуації* (0,189; $p \leq 0,05$), *загальна інтолерантність до невизначеності* (-0,156; $p \leq 0,05$).

Це означає, що *суб'єктивне благополуччя молоді як результат реалізації її фундаментальних життєвих можливостей* як основних компонентів позитивного особистісного функціонування, досягнення автономії, всебічного розкриття власного потенціалу і самореалізації; рефлексії особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з плином часу; загальної зацікавленості життям як таким, вираженого прагнення опанувати новий життєвий досвід та найповніше реалізовувати власний особистісний потенціал; як прояв незалежності, здатності протистояти соціальному тиску в думках, вчинках; можливості регулювати власну поведінку та оцінювати себе, ґрунтуючись на власних стандартах; здатність орієнтуватися під час ухвалення важливих рішень на власні знання, досвід та інтуїцію; як відчуття спрямованості та усвідомленості життя, наявності цілей та переконань, які надають йому сенс; як позитивний досвід від реалізації власних життєвих планів, виражене відчуття осмисленості життя, а також відчуття того, що сьогодні й минуле є усвідомленими; як відчуття бажання і здатності підтримувати близькі стосунки з іншими на основі взаєморозуміння, довіри і підтримки; як усвідомлення наявності близьких,

приємних та повних довіри стосунків з тими, хто оточує; як відчуття бажання виявляти увагу та емпатію стосовно інших; як здатність виявляти відвертість і проявляти турботу про інших; як переживання власної причетності й потреби інших, в найбільшій мірі визначається комплексом *прогностичних детермінант*:

- спрямованістю оптимістично оцінювати власні успіхи та невдачі, схильністю очікувати успіх у майбутньому, низьким ступенем тривожності, здатністю швидко переходити від планів до дій, схильністю йти на ризик;

- здатністю розглядати будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, набуття нового досвіду; відсутністю відчуття деструктивної тривоги у невизначених ситуаціях; здатністю активно і продуктивно діяти в них;

- сприйняттям складної ситуації як поштовху до розкриття внутрішніх ресурсів, до саморозвитку; здатністю при зіткненні зі складною ситуацією до створення умов для розкриття власного особистісного потенціалу, до вибору з-поміж великої кількості альтернативних способів вирішення проблеми найбільш оптимального;

- не схильність до прояву негативної афективної симптоматики, виражених тілесно-емоційних реакцій на обставини, події та ситуації невизначеності;

- здатністю здійснювати вибір серед кількох альтернатив більш швидко та гнучко, зберігати бачення великої кількості можливостей;

- здатністю сприймати проблему, яка здається потенційно невирішуваною, як новий життєвий поворот, що озброює новим досвідом, а також навичками її подолання; здатністю зберігати стан спокою при зіткненні з потенційно невирішуваними ситуаціями і схильністю при цьому не чинити опір незворотнім змінам;

- низькою інтолерантністю до невизначеності, низькою тривогою перед майбутнім; відкритістю перед майбутнім, новим досвідом; готовністю прийняти реальність, якою б вона не була, очікувати можливі зміни без особливої напруги;

– зважаючи на ступінь складності і невизначеності ситуації молоді люди можуть відчувати тривогу, виявляти невпевненість у своїх діях, дещо обмежувати себе у кількості можливих виборів, однак з часом здатні опанувати себе, усвідомлювати себе суб'єктом власних дій, діяти ефективно та об'єктивно оцінювати свої успіхи та невдачі.

Підводячи попередні підсумки, зазначимо, що за результатами реалізації п'ятого етапу аналітичного блоку емпіричного дослідження були визначені прогностичні детермінанти – характеристики *толерантності до невизначеності*, які в умовах невизначеності детермінують високий рівень суб'єктивного благополуччя молоді.

Для такої інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя молоді, як *«екзистенційно-діяльнісне благополуччя»* в якості прогностичних детермінант було верифіковано наступні характеристики толерантності до невизначеності: надання переваги невизначеності, позитивне ставлення до невизначених ситуацій та складних завдань, відкритість до невизначеності та її прийняття, низький рівень гнітючої тривоги та загальної інтолерантності до невизначеності.

Для такої інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя молоді, як *«емоційне благополуччя»* в якості прогностичних детермінант було верифіковано наступні характеристики толерантності до невизначеності: відкритість до невизначеності та її прийняття, позитивне ставлення до невизначених ситуацій та складних завдань, надання переваги невизначеності, позитивне ставлення та цікавість до новизни, адекватне сприйняття нерозв'язності ситуації та спроба знайти шляхи виходу з неї, або ж прийняти її як даність.

Для такої інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя молоді, як *«позитивне функціонування і розвиток»* в якості прогностичних детермінант було верифіковано наступні характеристики толерантності до невизначеності: позитивне ставлення до невизначених ситуацій та складних завдань, відкритість до невизначеності та її прийняття, надання переваги невизначеності, сприйняття складності ситуації як поштовху до розкриття внутрішніх ресурсів, до

саморозвитку, адекватне сприйняття нерозв'язності ситуації, низький рівень гнітючої тривоги та загальної інтолерантності до невизначеності.

Загалом результати, отримані в рамках заключного етапу аналітичного блоку емпіричного дослідження можуть суттєво поглибити розуміння сутності суб'єктивного благополуччя як багатовимірного психологічного феномену, який визначається комплексом специфічних прогностичних детермінант. В аспекті перевірки основної гіпотези дослідження стає очевидним, що отримані в ході реалізації його завдань результати дозволяють емпірично верифікувати визначені характеристики толерантності до невизначеності в якості психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя молоді.

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З МОЛОДДЮ: АКТИВІЗАЦІЯ РЕСУРСНОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПІДТРИМАННІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

4.1 Підвищення усвідомлення ресурсності толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя молоді в процесі інтерактивної групової роботи

Теоретичний та емпіричний аналіз проблеми толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя молоді свідчить про ресурсні можливості толерантного ставлення до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя та про важливість підвищення усвідомлення молодими людьми ресурсності толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя та активізацію своєї здатності толерувати невизначеність та проявляти суб'єктність щодо застосування в умовах посилення нестабільності, непередбачуваності і невизначеності.

Підвищення рівня усвідомлення та активізації ресурсності толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя молоді передбачає організацію соціально-психологічної роботи, яка включає проведення просвітницьких заходів щодо розуміння сутності толерантності/інтолерантності до невизначеності та особливостей її прояву в умовах невизначеності; специфіки її впливу на стан суб'єктивного благополуччя та може здійснюватися у вигляді лекцій-бесід, інформаційно-діагностичних занять, занять з елементами соціально-психологічного тренінгу з використанням дискусійних форм роботи, мозкового штурму, рольових та ділових ігор, конструювання та аналізу життєвих ситуацій тощо.

Дослідження підтверджують, що за допомогою таких засобів, як тренінг усвідомленості невизначеності та ставлення до неї, можна впливати на підтримання й покращення психологічного благополуччя (Feller *et al.*, 2018; Garland *et al.*, 2017; Tang *et al.*, 2019). В цьому контексті слід звернути увагу на

розробку навчальних програм, що включатимуть заняття з елементами тренінгу усвідомленості як перспективного способу покращення психологічного здоров'я і благополуччя молоді в умовах невизначеності.

Таку роботу частково було здійснено під час проходження асистентської педагогічної практики, в рамках виконання програми педагогічної практики здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії, метою якої зокрема було набуття досвіду розробки та проведення лекційних, семінарських та практичних (тренінгових) занять та консультацій; впровадження результатів дослідження в освітній процес.

В рамках дисципліни «Психологія здоров'я» було розроблено план лекційного заняття на тему «Психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості» та практичних занять у вигляді інтерактивної групової роботи з використанням тренінгових завдань на тему «Ресурсність толерантності до невизначеності у підтримці суб'єктивного благополуччя». Представимо короткий зміст цих занять.

План-конспект лекційного заняття (2 год.)

Тема лекції: «Психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості».

Мета: оволодіти знаннями про основні положення підходів до визначення психічного і психологічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості; про ресурси підтримання психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

Професійна спрямованість: формування навичок роботи з теоретичним матеріалом та його використання в практичній діяльності; набуття знань про психологію здоров'я та благополуччя; розвиток умінь проводити дослідження у сфері психологічного здоров'я та благополуччя.

План лекційного заняття:

1. Рівні здоров'я людини та особливості їх прояву
2. Психічне та психологічне здоров'я: основні критерії

3. Основні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя
4. Ресурси підтримання психологічного благополуччя (толерантність до невизначеності, самоефективність, життєстійкість та ін.)

Порядок проведення заняття (види активності, таймінг):

1. Організаційні заходи: початок заняття, оголошення теми і мети заняття, план заняття, основні питання лекції, постановка проблемних запитань – 8 хв.
2. Розкриття першого питання. Лекція із наданням під запис важливої інформації – 10 хв.
3. Підведення підсумків за першим питанням. Відповіді на проблемне питання, поставлене на початку лекції. Зворотний зв'язок від аудиторії – 5 хв.
4. Розкриття другого питання. Лекція із наданням під запис важливої інформації – 10 хв.
5. Перевірка розуміння студентами інформації за допомогою запитань. Підбиття підсумків за другим питанням – 5 хв.
6. Розкриття третього питання. Лекція із наданням під запис важливої інформації. – 10 хв.
7. Підбиття підсумків за третім питанням. Постановка запитань студентами щодо розуміння матеріалу. Зворотний зв'язок від студентів. – 5 хв.
8. Розкриття четвертого питання. Лекція із наданням під запис важливої інформації. – 15 хв.
9. Підбиття підсумків за четвертим питанням. Постановка запитань студентами щодо розуміння матеріалу. Зворотний зв'язок від студентів – 5 хв.
10. Підведення підсумків лекції. Відповіді на запитання студентів. Інструктаж щодо підготовки до практичного заняття. Студентам було запропоновано взяти участь в онлайн-опитуванні за допомогою методик нашого дослідження з метою обговорення й інтерпретації отриманих результатів та їхнього врахування при роботі під час практичних занять. – 12 хв.

План практичного заняття (4 год.)

Тема заняття: Ресурсність толерантності до невизначеності в підтриманні суб'єктивного благополуччя молоді

Мета: усвідомлення свого ставлення до невизначеності, її емоційного сприйняття та поведінкового реагування; визначення стану суб'єктивного благополуччя та задоволеності ним в умовах невизначеності; розвиток толерантності до невизначеності та усвідомлення її ресурсності у підтриманні суб'єктивного благополуччя.

Професійна спрямованість: формування навичок аналізу толерантного чи інтолерантного ставлення до невизначеності, особливостей прояву свого суб'єктивного благополуччя та задоволеності ним в умовах невизначеності; актуалізація здатності толерувати невизначеність та проявляти суб'єктивність щодо її застосування, активізація вироблення стратегій підвищення ресурсності толерантності до невизначеності в підтриманні психологічного благополуччя.

Порядок проведення заняття (види активності, таймінг):

1. Організаційні заходи: початок заняття; оголошення теми і мети заняття, вступний інструктаж до практичної частини роботи – 5 хв.
2. Обговорення та аналіз результатів попередньо проведеної діагностики – 20 хв.
3. *Інтерактивна групова робота* з використанням тренінгових завдань. Обговорення в групі. Аналіз виконаних завдань – 45 хв.
4. Підведення підсумків заняття. Рефлексія того, що відбулося в процесі практичних занять. Завершення заняття – 10 хв.

В основу організації інтерактивної групової роботи з підвищення усвідомлення молодими людьми ресурсності толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя покладено принцип розвитку суб'єктивності учасників. Саме така парадигма, як зазначають дослідники, є найбільш ефективною для вирішення завдань соціальної практики, оскільки її застосування дає змогу тренерів сконструювати тренінг-як-подію, яка

вбудовується у внутрішній світ особистості та змінює його (Духневич, 2014, с. 20).

Організація інтерактивної групової роботи зі студентською молоддю щодо усвідомлення ресурсності толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя *передбачає*:

– *обговорення розуміння студентами* таких складних психологічних феноменів, як невизначеність, толерантність/інтолерантність до невизначеності, суб'єктивне благополуччя, психологічні ресурси (інформування, дискусія);

– *з'ясування їхнього досвіду взаємодії із невизначеністю* та опрацювання ними особливостей ставлення до невизначеності шляхом *усвідомлення*:

- *свого сприйняття та оцінки невизначеності* – як загрози, чи як можливості власної здійсненності і, відповідно прийняття її існування, сприйняття її як множинності можливостей, виборів;

- *переживання невизначеності*, емоційного реагування на неї та своїх психоемоційних станів в ситуаціях невизначеності – негативних, позитивних чи нейтральних;

- *своїх поведінкових реакцій, стратегій поведінки* в ситуаціях невизначеності – здійснення пошуку інформації і прийняття рішення чи уникання його приймати; уникання невизначеної ситуації чи прагнення змінювати її тощо.

– *опрацювання стратегій підвищення ресурсності* толерантності до невизначеності в підтриманні благополуччя, яке здійснюється в процесі програвання ситуацій, що пов'язані з невизначеністю в різних сферах життєдіяльності.

Така робота спрямована на активізацію здатності молодих людей знаходити продуктивні психологічні стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності, розширювати репертуар способів вирішення невизначених ситуацій, приймати рішення та діяти в ситуаціях невизначеності, за допомогою використання дискусійних форм роботи, мозкового штурму, рольових та ділових ігор, конструювання та аналізу життєвих ситуацій.

Зазначимо, що в українських сучасних дослідженнях представлено напрацювання із розробки програм розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів (Гусев, 2015; Хілько, 2018), у командирів при прийнятті рішень (Черевичний, 2021) та ін., які можуть бути використані при організації такої роботи, чи постати основою для розробки нових програм.

Важливо також зазначити, що психолог чи педагог в процесі проведення соціально-психологічної роботи, лише сприяють *активізації усвідомлення* особою своєї здатності толерувати невизначеність та проявляти суб'єктність щодо застосування цієї здатності як психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя, яка виявляється в:

- *когнітивному осмисленні невизначеності* (прийняття її існування, сприйняття та оцінку її як множинності можливостей, виборів);
- *усвідомлюваному переживанні невизначеності* (адекватність емоційного реагування і прояву почуттів, позитивне чи хоча б нейтральне ставлення до невизначеності, здатність до саморегуляції);
- *проактивному реагуванні в ситуаціях невизначеності* (активний пошук варіантів та ефективних способів вирішення ситуацій, ефективні стратегії опанування, готовність активно впливати на умови середовища, досягати власних цілей та брати відповідальність за себе й своє життя).

Отже ми робимо акцент на організації інтерактивної роботи зі студентською молоддю як процесу активного навчання, яке спрямовано на активізацію усвідомлення молоддю своєї здатності толерувати невизначеність та виявляти суб'єктність щодо застосування цієї здатності, адже коли людина навчається вона має більше можливостей для експериментів і помилок, без негативних наслідків для неї. В умовах невизначеності процес навчання постає одним із стабілізуючих факторів, про що, зокрема говорять результати нашого дослідження суб'єктивної оцінки молоддю сфери навчання як визначеної та стабільної для неї.

4.2. Індивідуальна робота з активізації здатності особистості толерувати невизначеність

Здатність справлятися з невизначеністю має вікову специфіку – від невизначених поведінкових реакцій в дитинстві до усвідомленої саморегуляції емоційних станів та поведінки в дорослому віці за рахунок розвитку таких якостей як самостійність, відповідальність, організованість, ініціативність та наполегливість. Відповідно важливим аспектом психологічної роботи з молоддю є сприяння розвитку цих якостей та активізація здатності особистості толерувати невизначеність.

При плануванні такої роботи слід зважати на те, що в складних непередбачуваних умовах життєдіяльності, надмірного психоемоційного навантаження, як свідчать дослідження, посилені тривожні стани, прагнення особистості до втечі від негативних змін через компенсацію гедоністичним задоволенням, прояви дезадаптації, невпевненості у собі та стереотипності мислення, а також схильність до катастрофізації подій, нетерпимість до фрустрації постають психологічними чинниками інтолерантності до невизначеності (Яцюк & Савишен, 2024).

Якщо говорити про проведення індивідуальної роботи з такими станами, з проблемою неприйняття невизначеності, інтолерантного ставлення до неї, то в такому випадку доцільно застосовувати техніки психологічної роботи в рамках когнітивно-поведінкової терапії, який визнано як провідний сучасний метод психотерапевтичної допомоги (Вестбрук, 2014). Ці техніки спрямовано на зниження тенденції до переживань, виявлення переживання за типами; виключення з поведінки захисних стратегій, зміну стратегії поведінки з «вирішення проблем у голові» на «вирішення проблем у реальності», вироблення навичок вирішення проблеми та долання когнітивного уникнення.

Роблячи акцент на доцільності застосування саме технік когнітивно-поведінкової терапії у роботі з неприйняттям невизначеності, водночас хочемо зауважити, що їх застосування потребує спеціалізованої підготовки фахівця і

сьогодні про це зазначено у відповідних наказах Міністерства охорони здоров'я «Про перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю» (Наказ Міністерства охорони здоров'я України 13 грудня 2023 року № 2118; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>); «Про організацію і порядок надання психосоціальної допомоги населенню» (Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13.12.2023 № 2118; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#Text>), а також в Законі України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 № 4223-IX. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>.

Одним із важливих аспектів індивідуальної роботи з проблемою неприйняття невизначеності є робота із занепокоєнням, виникнення якого пов'язане з інтолерантністю до невизначеності, що передбачає опрацювання особою усвідомлення переживань, через концентрування декілька разів на день на своїх переживаннях та фіксації їх у запису. Це дозволить в подальшому опрацювати записані переживання, поділивши їх на поточні проблеми, і переживання пов'язані з ними, а також на гіпотетичні проблеми, складнощі та переживання щодо них. Така робота надає можливість людині усвідомити, що спричинює занепокоєння – яка від нього користь, та які його негативні наслідки і, відповідно, помірковано зробити вибір – чи продовжувати виявляти безпідставне занепокоєння, чи вирішувати наявні проблеми.

В подальшому робота з неприйняттям невизначеності має бути спрямована на підвищення мотивації та готовності особистості до змін у ставленні до невизначеності, активізації здатності особистості толерувати невизначеність.

Характерними особливостями сприйняття проблем особами, які не виносять невизначеність, виражено інтолерантні до неї, є сприйняття проблеми як загрози, виникнення сумнівів щодо своєї здатності вирішити її. В такому разі важливо допомогти людині навчитись розпізнавати проблеми якомога раніше, дивитись на них як на неминучий компонент життя та сприймати проблему як можливість, а не як загрозу.

Зазначимо, що однією з ефективних технік в роботі з інтолерантністю до невизначеності та активізації здатності особистості толерувати невизначеність є майндфулнес, що означає бути усвідомленим, уважним і присутнім в моменті – стан, коли реальність сприймається без упереджень, з цікавістю і відкритістю. Усвідомленість, як свідчать дослідження, передбачає саморегульовану поведінку та позитивні емоційні стани, а уважність як атрибут свідомості, сприяє благополуччю (Tang *et al.*, 2019).

Застосування практики майндфулнес сприяє усвідомленню думок, емоцій та досвіду в кожному моменті за допомогою усвідомленого дихання, в результаті чого активується усвідомленість та прийняття існуючого моменту реальності, підвищується емоційна стійкість, знижується тривожність перед невизначеністю та підвищується рівень суб'єктивного благополуччя.

З основами практики майндфулнес можна ознайомитися в низці публікацій як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників (Вільямс, 2021; Романчук, 2012; Kabat-Zinn, 2020; Keng *et al.*, 2011; Tang *et al.*, 2019 та ін.).

При зіткненні з невизначеності людина постає перед необхідністю виробити стратегії, які б дозволяли їй мінімізувати втрати, застрахуватися від необдуманих рішень та успішно опанувати їх.

При зіткненні з невизначеністю щоб мінімізувати втрати, застрахуватися від необдуманих рішень та успішно опанувати її людина постає перед необхідністю підвищувати свою здатність долати невизначеність, яка, як зазначають дослідники, передбачає реалізацію певного алгоритму дій – визначення природи та масштабу невизначеності; вибір стратегічної позиції; вироблення набору можливих дій; активне управління стратегією (Courtney, 1997). Йдеться про стратегії прийняття рішень в залежності від рівня невизначеності.

Перший рівень невизначеності – це рівень на якому майбутнє постає як достатньо чітко прогнозоване і в доланні невизначеності застосовується звичні стандартні методи – аналіз потреб, результатів діяльності, робиться прогноз

майбутнього розвитку, вибудовується стратегія ефективних ходів і залишкова невизначеність не грає помітної ролі в прийнятті стратегічних рішень.

На другому рівні майбутнє можна описати як один із кількох альтернативних результатів або дискретних сценаріїв. Аналіз не може визначити, який результат настане, чи який саме сценарій буде здійснений, хоча він може допомогти встановити ймовірності їх розвитку. Найголовніше, що деякі, якщо не всі, елементи стратегії змінилися б, якби результат був передбачуваним. Стратегія дій націлена на те, щоб збільшити ймовірність розвитку подій за найбільш успішним сценарієм та на відслідковування сигнальних індикаторів.

Третій рівень – можливі варіанти майбутнього. На цьому рівні можна визначити діапазон потенційного майбутнього. Цей діапазон визначається обмеженою кількістю ключових змінних, але фактичний результат може знаходитися будь-де вздовж континууму, обмеженого цим діапазоном. В цьому випадку стратегія спрямована на створення можливих сценаріїв (не більше, а ніж п'ять) та на відстеження сигналів, щодо того, в напрямку якого з варіантів іде розвиток.

Четвертий рівень – повна непередбачуваність, коли неможливо визначити діапазон можливих результатів та відокремлених сценаріїв і сигналів для орієнтування. Цей рівень є перехідним і з часом може зміщатися до третього або другого рівнів. Повна непередбачуваність виникає під час глобальних зрушень і стратегія вбачається в тому, щоб систематизувати всі невідомі дані і на їх основі скласти загальне уявлення майбутнього (Courtney, 1997, p. 3-5).

Очевидно, що рівень невизначеності, з яким ми регулярно стикаємося, сьогодні настільки високий, що вимагає нового способу мислення про невизначеність та здатності активно управляти стратегією поведінки на різних рівнях невизначеності за рахунок аналізу тенденцій майбутнього та пластичності в розвитку. Ця здатність є важливим внутрішнім ресурсом, який дозволяє молоді зберігати психологічну стійкість, ефективно діяти в умовах невизначеності та підтримувати високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Саме про важливість цієї здатності молоді свідчать результати нашого дослідження та доводять ресурсні можливості толерантності до невизначеності у підтриманні її суб'єктивного благополуччя.

Насамкінець зазначимо, що надані нами рекомендації можуть слугувати основою для організації соціально-психологічної роботи з молодими людьми та їх гнучкого використання під запити конкретної групи, залежно від конкретних завдань роботи, а також від фаху і професійного досвіду тих, хто буде здійснювати таку роботу.

ПІСЛЯМОВА

Отримані результати підтверджують, що психологічне функціонування молоді в умовах структурної невизначеності визначається не стільки інтенсивністю зовнішньої нестабільності, скільки особливостями внутрішньої ресурсної організації саморегуляції. Ключову роль у цій організації відіграє толерантність до невизначеності як інтегральний психологічний ресурс, який виступає регуляторним фільтром, що визначає спосіб інтерпретації невизначеності та характер емоційно-когнітивних реакцій на неї.

За умови недостатньої сформованості цього ресурсу невизначеність виконує дезорганізуючу функцію, актуалізуючи тривожність, звуження простору вибору та зниження суб'єктної активності, а суб'єктивне благополуччя стає нестійким і залежним від зовнішніх чинників.

Натомість сформована толерантність до невизначеності забезпечує трансформацію потенційних загроз та викликів у можливості для саморозвитку, підтримує здатність до саморегульованої активності, збереження суб'єктної автономії та відтворення суб'єктивного благополуччя навіть за відсутності прогнозованих результатів і чітких зовнішніх орієнтирів.

Здатність приймати невизначеність як невід'ємну складову сучасного життя та витримувати її є важливим внутрішнім ресурсом, який дозволяє молоді зберігати психологічну стійкість, ефективно діяти в умовах нестабільності та підтримувати високий рівень суб'єктивного благополуччя. Саме про важливість цієї здатності молоді свідчать представлені в монографії результати та доводять ресурсні можливості толерантності до невизначеності у підтриманні її суб'єктивного благополуччя.

У контексті повоєнного відновлення толерантність до невизначеності набуває значення не лише індивідуального, а й соціально-психологічного ресурсу. Вона визначає здатність молодого покоління функціонувати в умовах високої невизначеності, брати активну участь у відбудові соціальних інституцій,

відновленні життєдіяльності громад і реалізовувати власний потенціал без втрати психологічної стійкості.

Отже, результати дослідження дозволяють розглядати толерантність до невизначеності як стратегічний ресурс, від якого залежить не лише суб'єктивне благополуччя молоді, а й психологічна стійкість суспільства в умовах тривалої посткризової трансформації.

ЛІТЕРАТУРА

Артемов, В., Сингаївська, І. (2022). Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(65), 149–163. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-65-149-163>

Барко, В. І., Остапович, В. П. (2019). Українськомовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. *Psychological Journal*, 5 (8), 249-263. <https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.31108%2F1.2019.5.8.16>

Бевз, Г. М., Каніболоцька М. С. (Ред.). (2022). *Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї, громади* : практичний посібник. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 106 с.

Ващенко, І. В., Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 40, 33–49.

Верник, О. Л. (2019). Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя.: матер. наук.-практ. круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 5-8

Вестбрук, Д., Кеннерлі, Г., Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Свічадо. 210 с.

Вільямс, М., Пенам, Д. (2021). *Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі*. Харків. 256 с.

Волинець, Н. (2018). Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 31, 22–44.

Володарська, Н. Д. (2024). Розгляд копінг-стратегій як фактор розвитку внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Наукові інновації та передові*

технології (Серія «Психологія»). 2024. 4(32), 1269-1283. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4\(32\)-1269-1282](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4(32)-1269-1282)

Вплив війни на молодь в Україні (2023). Дослідження. ГО «Аналітичний центр Cedos». Київ. 77 с. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molodv-ukrayini/>

Галецька, І., Сосновський, Т. (2006). *Психологія здоров'я: теорія і практика*. Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка. 338 с.

Горбаль, І. С. (2016). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: *дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ. 204 с.

Громова, Г. М. (2020). Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 45 (48), 88-99.

Громова, Г. М. (2022). Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: *дис... доктора філософії за спец. 053 – Психологія*. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, Київ. 208 с.

Грузинова, К. М. (2023). Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя: *дис... доктора філософії за спец. 053 – Психологія*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ. 278 с.

Гусєв, А. І. (2015). Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології*. Т.12. *Психологія творчості*. 21, 105-114.

Гусєв, А. І. (2009). Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: *Автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.01*. Одеса. 21с.

Данильченко, Т. В. (2016). *Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір*: монографія. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф. 543 с.

Духневич, В. М. (2002). Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): *автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01*; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. 22 с.

Духневич, В. М. (2014). *Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно-орієнтованих тренінгів спілкування* : методичні рекомендації. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 84 с.

Завацький, Ю. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: матримоніальний вимір. *Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. 12.(1), 35–41. doi: 10.15330/ps.12.1.35-41

Іваннікова, Г. В. (2021). Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. *Дис...канд. психол. наук за спец. 19.00.01*. Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 248 с.

Каніболоцька, М. С. (2014). Соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом : *автореф. дис. ...канд. психол. наук за спец. 19.00.05*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 18 с.

Капська, А. Й. (2012). Підготовка конкурентоспроможних випускників ВНЗ у контексті забезпечення їх соціальної мобільності. *Науковий часопис НПУ імені П.М. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*: зб. наук. праць. 14. ч. I, 122–128.

Карамушка, Л. М. (2023). *Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни* : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 124 с.

Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 3, 48-55.

Карпенко, З. С., Гуляс, І. А. (2020). Аксіопсихологічне проектування життєздійснення особистості: від обґрунтування до діагностики. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей VIII Всеукр. наук.-практ. конференції, (Хмельницький, 9–10 квітня 2020)*, 44–45.

Клепікова, О. В. (2021). Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів: дис... доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ. 217с.

Клепікова, О. В. (2021). Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 3, 13-20.

Ковальчук, З. Я., Шевченко О. Л. (2023). Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії в умовах кризового суспільства. *Науковий вісник Львівського державного ун-ту внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2, 41-48. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-6>

Кологривова, Е. І. (2008). Функції особистісних прагнень в переживанні молодого людиною суб'єктивного благополуччя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ. 23 с.

Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2, 85-93. <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275>

Коробка, І. М. (2022). Ресурсність толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя: теоретичні розвідки. *Габітус*. 41, 245-250. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.43>; http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/41_2022.pdf

Коробка, І. (2023). Особливості впливу толерантності/інтолерантності до невизначеності на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Vmda a perspektivu*, 10 (29), 230-246. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10\(29\)-230-246](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10(29)-230-246); DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10\(29\)](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10(29))

Korobka, I. M. (2024). Tolerance/intolerance to uncertainty and subjective well-being of student youth: empirical interpretations. *«Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал*. 2024. № 8 (36), 1504-1517. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)); [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1504-1517](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1504-1517)

Коструба, Н. (2021). Медіарелігійна активність як чинник психологічного благополуччя особистості. *Психологічні перспективи*, 38, 110-123.

Коструба, Н., Поліщук, З. (2022). Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*, 40, 51-61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>

Кравчук, С. (2018). Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал*. XI, 156-164.

Кузікова, С. Б. (2018). Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1(3), С.67-72

Курова, А. В. (2015). Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2 (36). Ч. 1, 98-104.

Курова, А. В. (2021) Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. *Габітус*. 32, 198-202.

Курова, А. В. (2023). Потенціал сучасної української молоді в умовах військового часу. *Габітус*. 45, 232-237. <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/38.pdf>

Попелюшко, Р., Вовнянко, Ю. (2024). Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 25 (70), 35-44

Лазоренко, Б. П. (2015). Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної психотравматизації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць*. КНУ ім. Т. Шевченка, 4(29), 110-115.

Ларіна, Т. О. (2017). Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез доповідей всеукр. наук.-практ. семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості" (9 червня 2017 р., Ніжин)*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 85-90.

Литвин, С. В. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological journal*. 1(21), 90-107.

Лушин, П. В. (2016). Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 1(5), 33-40.

Мельник, Ю. В. (2020). Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності: дис...канд. психол. наук. за спец. 19.00.01. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ. 312 с.

Милославська, О. В., Гуляєва, О. В., Сапьян, Є. О. (2020). Особливості толерантності до невизначеності працюючих студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія*, 69, 16-22.

Мирончак, К. В. (2017). Відчуття самоєфективності як психологічний ресурс особистості. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез доповідей всеукр. наук.-практ. семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості"*(9 червня 2017 р., м. Ніжин). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 99-103.

Мілютіна, К. Л., Сарри, Л. Л. (2021). Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 24-28.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.5>

Ніздрень, О. А. (2017). Соціальний капітал як чинник підтримання психологічного здоров'я осіб з низьким економічним статусом: *автореф. дис.....канд. психол. наук за спец. 19.00.05*. Ін-т соц. та політ. психол. НАПН України. Київ, 20 с.

Носенко, Е., Шаповал, М. (2002). Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості. *Психологія і суспільство*. 1 (7), 97-106

Олефір, В. О. (2016). Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : *автореф. дис. ... д-ра психол. наук за спец. 19.00.01*. Харків, 28 с.

Отич, Д., Чабан, І. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 18 (63), 32-42.

Павленко, Г. В. (2020). Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності: *дис.....доктора філософії за спец. 053 – Психологія*. Харківський нац. ун-т імені В. Н. Каразіна, Харків. 289 с.

Павлюк, Т. І. (2020). Стан та проблеми працевлаштування молоді в Україні. *Ефективна економіка*. 12. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=8432>

Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 1, 80-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9

Перегончук, Н. В. (2016). Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *ScienceRise*. 3(1), 41-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2016_3%281%29__9

Позняк, С. (2023). Семантичні координати економічних орієнтацій молоді. *Проблеми політичної психології*, 14(28), 135-146. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-144>

Ревенко, С. П. (2020). Соціально-психологічні умови становлення зрілої ідентичності студентської молоді. *Дис...канд. психол. наук за спец. 19.00.05*. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. 286 с.

Романчук, О. І. (2012). Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 3, 40–45.

Савченко, О., Калюк, О. (2021). Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (4 (24), 61-67. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.8>

Саннікова, О. П., Санніков, О. І. (2020). Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 12 (41), 98-123.

Семиченко, В., Артюшина, К. (2019). Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* 2(15), 141-152.

Семків, І. І. (2012). Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 37, 234-237.

Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 17, 124–133.

Сердюк, Л. З. (Ред.). (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія*. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 236 с.

Сингаївська, І. В., Гура, Г. Н. (2023). Психологічні особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу в ситуації невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 29 (2-3), 95–111.

Сокурянська, Л. Г. (2007). Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації: *автореф. дис.....доктора соціологічних наук*. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків. 38 с.

Стояцька, Г. (2022). Характерологічні прояви толерантності до невизначеності у осіб, які працюють з Custody records. *Психологічні перспективи*, 39, 341–354.

Татенко, В. (2017). *Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір* : монографія. К. : Міленіум. 184 с.

Терещенко К. (2025). Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 1(34), 125-133.

Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації* : монографія. Ін-т соціал. та політ. психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 160 с.

Титаренко, Т. (2017). Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання. *Психологія особистості*. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 1 (8), 83-89. <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3127/3563>

Тілікіна, Н. (2017). Мобільність та міграційні настрої молоді. *Молодь України*. (результати соціологічного дослідження), 32–41.

Харченко, А. С., Гончарова Н. О. (2017). Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2(12),186–194.

Хілько, С. О. (2016). Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми психології. Том I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Вип. 45, 144-150.

Хілько, С. О. (2017). Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*, (38), 421–437. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%25p>

Хілько, С. О. (2018). Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07; НАПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. Київ, 22 с.

Хоменко, Є. Г. (2023). Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*, 51. 121-125.

Черевичний, С. В. (2021). Розробка та зміст комплексної тренінгової програми «розвиток толерантності до невизначеності при прийнятті рішення командиром в умовах невизначеності». *Вісник Національного університету оборони України*. 5(63). 125-133.

Черьомухіна О. К., Федоренко Н. І. (2024). Молодь України в умовах повномасштабної війни: психологічний стан та життєві стратегії. *Габітус*, 57. 322-326.

Шамне, А. В. (2014). Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України. *Технології розвитку інтелекту*. 1 (7). URL: http://psytir.org.ua/index.php/technologyintellect_develop/article/view/138.

Шишко, Н. С. (2020). Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників. *Дис... канд. психол. н., спец. 19.00.05*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ. 223 с.

Штепа, О. С. (2013). Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць*

К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 21, 782-791.

Юрчинська, Г. К., Грузинова, К. М. (2020). Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, №3(53) Том 2, 172-197. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-2-172-197>

Ющенко І. М. (2022). Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія психологія*. 6, 18-22.

Яворовська, Л. М. Хафізова, Г. С. (2011). Теоретичні підходи до психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*. 48 (985), 46-49.

Яворська, Л. М. Філоненко, Г. С. (2014). Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 12, 216–220.

Яцюк, М., Савишен, О. (2024). Психологічні чинники інтолерантності до невизначеності дорослих осіб. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 5, 215-219.

Adorno, T. W., Frenkel-Brunswik, E., Levinson, D. J., Stanford, R. N. (1950). *The authoritarian personality*. N. Y.: Harper & Row, 990 p.

Anderson, E., Carleton, R. N., Diefenbach, M., & Han, P. (2019). The relationship between uncertainty and affect. *Frontiers in Psychology*. 10 (2504), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02504>

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 11 (1), 11–18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315812212>.

Arslan, G., Renshaw, T. L. (2018) Student subjective wellbeing as a predictor of adolescent problem behaviors: A comparison of first-order and second-order factor

effects. *Child Indicators Research*, 11(2), 507–521. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9444-0>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*. 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Bell, D. E., Raiffa, H., Tversky, A. (1988). Descriptive, normative, and prescriptive interactions in decision making. *Decis. Mak. Descr. Norm. Prescriptive Interact.* 1, 9-32. DOI: [10.1017/CBO9780511598951.003](https://doi.org/10.1017/CBO9780511598951.003)

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 4 (3), 208-211. DOI: [10.1080/17439760902844400](https://doi.org/10.1080/17439760902844400)

Bochner, S. (1965). Defining Intolerance of Ambiguity. *Psychol Rec.* 15, 393–400 <https://doi.org/10.1007/BF03393605>

Bokuniewicz, S. (2020). Tolerance of uncertainty and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society*. 11(2), 224–236.

Boniwell, I., Henry, J. (2007). Developing conceptions of well-being: Advancing subjective, hedonic and eudaimonic theories. *Social Psychology Review*, 9(1), 3-18. DOI: [10.53841/bpsspr.2007.9.1.3](https://doi.org/10.53841/bpsspr.2007.9.1.3)

Bonnano, G. A. (2005). Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*. 60 (3), 265-267. DOI: [10.1037/0003-066X.60.3.265b](https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.265b)

Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine. URL:https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf

Brashers, D. E. (2001). Communication and uncertainty management. *Journal of Communication*, 51(3), 477–497. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02892.x>

Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 30 (1), 29-50. DOI: [10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x)

Buhr, K., Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 222-236. DOI: [10.1016/j.janxdis.2004.12.004](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004)

Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorder*. 26 (3), 468–479. DOI: [10.1016/j.janxdis.2012.01.011](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011)

Carver, C. S., Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). Oxford University Press. URL: https://www.academia.edu/43538939/Handbook_of_Positive_Psychology

Comer, J. S., Roy, A. K., Furr, J. M., Gotimer, K., Beidas, R. S. et al. (2009). The intolerance of uncertainty scale for children: a psychometric evaluation. *Psychol. Assess*, 21, 402-411. DOI: [10.1037/a0016719](https://doi.org/10.1037/a0016719)

Courtney, H., Kirkland, J, Viguerie, P. (1997). Strategy under uncertainty. *Harv Bus Rev*. 75(6):66-79. PMID: 10174798. <https://heller.brandeis.edu//executive-education/pdfs/Strategy-Under-Certain.pdf>

Csikszentmihalyi, M., Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*. 4 (2), 185–199. DOI: [10.1023/A:1024409732742](https://doi.org/10.1023/A:1024409732742)

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., De Looze et al. (2012) Social determinants of health and well-being among young people. *Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. 272 p. URL: <https://www.drugsandalcohol.ie/17482/2/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf>

DeRoma, V. M., Martin, K. M., Kessler, M. L. (2003). The relationship between tolerance for ambiguity and need for course structure. *Journal of Instructional Psychology*. 30 (2), 104–109. URL: <https://www.researchgate.net/publication/>

[286193862The_relationship_between_tolerance_for_ambiguity_and_need_for_course_structure](#)

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95, 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 186–194). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58 (2), 87-104. DOI: [10.1037/cap0000063](https://doi.org/10.1037/cap0000063)

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2 (3), 222-235. DOI: [10.5502/ijw.v2i3.4](https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4)

Dugas M. J., Gosselin P., Ladouceur R. (2001) Intolerance of uncertainty and worry: investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (5), 551-558. DOI: [10.1023/A:1005553414688](https://doi.org/10.1023/A:1005553414688)

Durrheim, K., Foster, D. (1997). Tolerance of ambiguity as a content specific construct. *Personality and Individual Differences*. 22 (5), 741-750. DOI: [10.1016/S0191-8869\(96\)00207-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00207-3)

Furnham, A., Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*. 4, 717-728. DOI: [10.4236/psych.2013.49102](https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102).

Geller, G., Faden, R. R., Levine, D. M. (1990). Tolerance for ambiguity among medical students: implications for their selection, training and practice. *Soc. Sci. Med.* 31 (5), 619–624. DOI: [10.1016/0277-9536\(90\)90098-D](https://doi.org/10.1016/0277-9536(90)90098-D)

Jensen, D., Kind, A. J., Morrison, A. S., Heimberg, R. G. (2014). Intolerance of Uncertainty and Immediate Decision-Making in High-Risk Situations. *Journal of Experimental Psychopathology*. 5(2), 178–190. <https://doi.org/10.5127/jep.035113>

Gentes, E. L., Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*. 31 (6), 923–933. DOI: [10.1016/j.cpr.2011.05.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001)

Greco, V., Roger, D. (2001). Coping with uncertainty: the construction and validation of a new measure. *Personality and Individual Differences*. 31 (4), 519-534. DOI: [10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00156-2)

Hamilton, J. G., Hutson, S. P., Moser, R. P., Kobrin, S. C. et al. (2013) Sources of uncertainty and their association with medical decision making: exploring mechanisms in Fanconi anemia. *Annals of Behavioral Medicine*. 46 (2), 204-216. DOI: [10.1007/s12160-013-9507-5](https://doi.org/10.1007/s12160-013-9507-5)

Herman, J. L., Stevens, M. J., Bird, A., Mendenhall, M., Oddou, G. (2010). The Tolerance for Ambiguity Scale: towards a more refined measure for international management research. *International Journal of Intercultural Relations*. 34 (1), 58-65. DOI: [10.1016/j.ijintrel.2009.09.004](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2009.09.004)

Hillen, M., Gutheil, C., Strout, T., Smets, E., & Han, P. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*. 180 (3), 62-75. DOI: [10.1016/j.socscimed.2017.03.024](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024)

Hills, P., Argyle M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 33 (7), 1073-1082. DOI: [10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *Am. Psychol.* 44(3), 513– 524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6 (4), 307-324. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>

Huppert, F. A. (2005). Positive mental health in individuals and populations. In F. A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne, *The science of well-being* (pp. 307–340). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0012>

Jewell, S, Kambhampati, U. S. (2015). Are happy youth also satisfied adults? An analysis of the impact of childhood factors on adult life satisfaction. *Social Indicators Research*. 121 (2), 543–567. DOI: [10.1007/s11205-014-0642-6](https://doi.org/10.1007/s11205-014-0642-6)

Kabat-Zinn, Jon (2020). What is Mindfulness Training. URL: <https://mbsrtraining.com/what-is-mindfulness-training/>

Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3–25). Russell Sage Foundation.

Keng, S-L., Smoski, M. J., Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 31 (6). 1041-1056. DOI: [10.1016/j.cpr.2011.04.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006)

Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140. <http://dx.doi.org/10.2307/2787065>

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82, 1007–1022. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Kienzler, H., Massazza, A., Kuykendall, R., Tamimi, N., Hammoudeh, W., Giacaman, R. (2025). Uncertainty and Mental Health: A Qualitative Scoping Review. *SSM–Qualitative Research in Health*, 7: 100521. DOI: [10.1016/j.ssmqr.2024.100521](https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2024.100521)

Kim, J. (2019). Taking moral indeterminacy seriously: in defence of compatibility between moral realism and indeterminacy. *Thesis Submitted for the Degree of MPhil at the University of St Andrews* DOI: <https://doi.org/10.17630/10023-18849>. URL: <https://research-repository.st-andrews.ac.uk/bitstream/handle/10023/18849/JiwonKimPhDThesis.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Koerner, N., Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: the role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*. 32 (5), 619-638. DOI: [10.1007/s10608-007-9125-2](https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2)

Kruglanski, A. W., Pierro, A., Mannetti, L. & De Grada, E. (2006). *Groups as epistemic providers: Need for closure and the unfolding of group-centrism*. *Psychological Review*, 113 (1), 84–100. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.113.1.84>

Kruglanski, A. W., Dechesne, M., Orehek, E., Pierro, A. (2009). Three decades of lay epistemics: the why, how, and who of knowledge formation. *European Review of Social Psychology*. 20, 146-191. DOI: [10.1080/10463280902860037](https://doi.org/10.1080/10463280902860037)

Lane, M. S., Klenke, K. (2004). The ambiguity tolerance interface: A modified social cognitive model for leading under uncertainty. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 10(3), 69–81. <https://doi.org/10.1177/107179190401000306>

Lauriola, R., Foschi, O., Mosca, J. (2015). Weller Attitude toward ambiguity: empirically robust factors in self-report personality scales. *Assessment*, 23 (3), 353-373. DOI: [10.1177/1073191115577188](https://doi.org/10.1177/1073191115577188)

Lazarus, R. S, Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer publishing company. 456 p.

Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 1999. 46(2), 137–155. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1006824100041>

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev. Gen. Psychol.* 2005. 9 (2), 111–131. DOI: [10.1037/1089-2680.9.2.111](https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111)

Maddi, S. (2002). The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*. 54(3), 173-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>

Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 44(3), 279–298. DOI: [10.1177/0022167804266101](https://doi.org/10.1177/0022167804266101)

Mahoney, A. E., McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*. 41 (3), 212–222. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622130>

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row. 388 c. URL: <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.198216/page/n1/mode/2up>

Mastenbroek, N., Jaarsma, A., Scherpbier, A., Beukelen, P., Demerouti, E. (2014). The role of personal resources in explaining well-being and performance: a study among young veterinary professionals. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(2), 190-202. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.728040>

McDonald, A. P., Jr. (1970). Revised scale for ambiguity tolerance: reliability and validity. *Psychological Reports*. 26 (3), 791–798. DOI: [10.2466/pr0.1970.26.3.791](https://doi.org/10.2466/pr0.1970.26.3.791)

McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 53(1), 183-189. DOI: [10.1177/0013164493053001020](https://doi.org/10.1177/0013164493053001020)

Miranda, R., Fontes, M., & Marroquin, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy*. 46, 1151–1159. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.009>

Niv, G., Bar Josef, S., Ben Bassat, O., Avni, I., Lichtenstein, L., Niv, Y., & Barnoy, S. (2017). Quality of life and uncertainty in Crohn's disease. *Quality of Life Research*, 26(6), 1609–1616. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1509-5>

Norton, R. W. (1975). Measurement of Ambiguity Tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 39 (6), 607–619. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa3906_11

Ortega y Gasset, Josñ (1963). *Man and People*. WW Norton & Company. 276 c.

Owen, W., Sweeney, R. (2002). Ambiguity Tolerance, Performance, Learning, and Satisfaction: A Research Direction. *ISECON Meeting, San Antonio, YX*, 242-248. URL: <https://iscap.us/proceedings/isecon/2002/242c/ISECON.2002.Owen.pdf>

Patton, G. C., Tollit, M. M., Romaniuk, H., Spence, S. H. et al. (2011). A prospective study of the effects of optimism on adolescent health risks. *Pediatrics*. 127 (2), 308–316. DOI: [10.1542/peds.2010-0748](https://doi.org/10.1542/peds.2010-0748)

Phillimore, J., Cheung, S. Y. (2021). The violence of uncertainty: Empirical evidence on how asylum waiting time undermines refugee health. *Social Science & Medicine*, 282, 114-154. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114154>

Ironson, G. H., Wynings, C., Schneiderman, N., Baum, A. et al. (1997). Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew. *Psychosom. Med.* 59 (2), 128-141. DOI: [10.1097/00006842-199703000-00003](https://doi.org/10.1097/00006842-199703000-00003)

Proctor, C, Linley, P. A, Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: a review of the literature. *Journal of Happiness Studies*. 10 (5), 583–630. DOI: [10.1007/s10902-008-9110-9](https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9)

Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 43 (1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/h0076301>

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 52(1), 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>. URL: https://www.researchgate.net/publication/232545487_Happiness_Is_Everything_or_Is_It_Explorations_on_the_Meaning_of_Psychological_Well-Being

Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727. DOI: [10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719). URL: https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Samman, Emma (2007). Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators," *Oxford Development Studies, Taylor & Francis Journals*, 35(4), 459-486. DOI: [10.1080/13600810701701939](https://doi.org/10.1080/13600810701701939)

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf. 319 p.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing. 349 p.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 848.

Stratham, J. & Chase, E. (2010). *Childhood wellbeing: A brief overview*. London Childhood Wellbeing Research Centre. URL: https://www.researchgate.net/publication/242676811_Childhood_Wellbeing_A_Brief_Overview

Tang, Y-Y, Tang, R. and Gross, J. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Front. Hum. Neurosci*, 13, 237. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>

Veenhoven, R. & Kalmijn, W. (2005). Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. *Journal of Happiness Studies*. 6(4), 421-455. DOI: [10.1007/s10902-005-8857-5](https://doi.org/10.1007/s10902-005-8857-5); URL: https://www.researchgate.net/publication/23545554_Inequality-Adjusted_Happiness_in_Nations_Egalitarianism_and_Utilitarianism_Married_in_a_New_Index_of_Societal_Performance

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Weissenstein, A., Ligges, S., Brouwer, B., Marschall, B., Friederichs, H. (2014). Measuring the ambiguity tolerance of medical students: a cross-sectional study from

the first to sixth academic years. *H.BMC Family Practice*. 15(1), 6. DOI: [10.1186/1471-2296-15-6](https://doi.org/10.1186/1471-2296-15-6)

Wilson, T. D., Centerbar, D. B., Kermer, D. A., & Gilbert, D. T. (2005). The Pleasures of Uncertainty: Prolonging Positive Moods in Ways People Do Not Anticipate. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 5-21. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.5>

Yap, A., Johanesen, P., Walsh, C. (2023). Moderators uncertainty tolerance (UT) in healthcare: a systematic review. *Advances in Health Sciences Education*. Vol. 28. P.1409–1440. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10215-0>

Wu, D., Yu, L., Yang, T., Cottrell, R., Peng, S., Guo, W., & Jiang, S. (2020). The impacts of uncertainty stress on mental disorders of Chinese college students: Evidence from a nationwide study. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00243>

ДОДАТКИ

Додаток А

Факторна структура психологічних показників суб'єктивного благополуччя досліджуваних

Factor Analysis

Total Variance Explained

Component	Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	9,965	58,616	58,616	4,353	25,606	25,606
2	1,224	7,198	65,814	4,252	25,010	50,616
3	1,021	6,007	71,821	3,605	21,205	71,821

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
загальний рівень суб'єктивного благополуччя	,825		
екзистенційно-діяльнісне благополуччя	,750		
гедоністичне благополуччя	,742		
емоційне благополуччя	,696		
его-благополуччя	,644		
соціально-нормативне благополуччя	,641		
загальний рівень емоційного благополуччя		-,864	
ресурси		-,824	
відчуття безпеки		-,822	
стани		-,745	
інтегративний рівень психологічного благополуччя			,769
особистісне зростання			,749
автономія			,671
цілі в житті			,592
позитивні стосунки з іншими			,543

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a Rotation converged in 6 iterations.

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3
1	,601	,601	,527
2	,707	-,092	-,701
3	,373	-,794	,480

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Component Score Coefficient Matrix

	Component		
	1	2	3
емоційне благополуччя	,195	,022	-,081
екзистенційно-діяльнісне благополуччя	,249	-,076	-,033
его-благополуччя	,181	,015	-,070
гедоністичне благополуччя	,399	-,104	-,242
соціально-нормативне благополуччя	,253	-,272	,151
загальний рівень суб'єктивного благополуччя	,283	-,071	-,066
позитивні стосунки з іншими	-,161	,041	,241
автономія	-,198	-,062	,385
управління середовищем	,033	,040	,066
особистісне зростання	-,028	-,211	,396
цілі в житті	,053	-,101	,204
самоприйняття	,001	-,004	,122
інтегративний рівень психологічного благополуччя	-,048	-,054	,293
стани	,011	-,282	,147
ресурси	,150	-,363	,083
відчуття безпеки	,191	-,390	,078
загальний рівень емоційного благополуччя	,115	-,369	,117

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Component Scores.

Component Score Covariance Matrix

Component	1	2	3
1	1,000	,000	,000
2	,000	1,000	,000
3	,000	,000	1,000

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Component Scores.

**Прогностичні детермінанти «екзистенційно-діяльнісного благополуччя»
як інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя досліджуваних**

Regression**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,827 ^a	,684	,678	3,482

a. Predictors: (Constant), загальна інтолерантність до невизначеності, складність ситуації, нерозв'язність ситуації, ставлення до нового, новизна ситуації, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності, гнітюча тривога, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	157,305	10	15,498	20,914	,000 ^a
	Residual	418,695	566	,741		
	Total	576,000	576			

a. Predictors: (Constant), загальна інтолерантність до невизначеності, складність ситуації, нерозв'язність ситуації, ставлення до нового, новизна ситуації, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності, гнітюча тривога, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій

b. Dependent Variable: «екзистенційно-діяльнісне благополуччя»

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9,617	,248		16,392	,000
	ставлення до новизни	,072	,041	,072	1,780	,076
	ставлення до складних завдань	,296	,096	,296	3,087	,002
	ставлення до невизначених ситуацій	,470	,099	,470	4,753	,000
	надання переваги невизначеності	,493	,098	,493	5,045	,000
	толерантність до невизначеності	,112	,104	,112	2,038	,042
	новизна ситуації	,002	,039	,002	,052	,958
	складність ситуації	-,001	,038	-,001	-,015	,988
	нерозв'язність ситуації	,069	,037	,069	1,851	,065
	гнітюча тривога	-,171	,070	-,171	-2,429	,015
	загальна інтолерантність до невизначеності	-,163	,070	-,164	-2,334	,020

a. Dependent Variable: «екзистенційно-діяльнісне благополуччя»

**Прогностичні детермінанти «емоційного благополуччя»
як інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя досліджуваних**

Regression**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,795 ^a	,632	,628	3,796

a. Predictors: (Constant), загальна інтолерантність до невизначеності, складність ситуації, нерозв'язність ситуації, ставлення до нового, новизна ситуації, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності, гнітюча тривога, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	164,959	10	16,396	22,537	,000 ^a
	Residual	411,041	566	,728		
	Total	576,000	576			

a. Predictors: (Constant), загальна інтолерантність до невизначеності, складність ситуації, нерозв'язність ситуації, ставлення до нового, новизна ситуації, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності, гнітюча тривога, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій

b. Dependent Variable: «емоційне благополуччя»

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8,574	,306		14,080	,000
	ставлення до новизни	,135	,040	,135	3,363	,001
	ставлення до складних завдань	,726	,095	,726	7,642	,000
	ставлення до невизначених ситуацій	,972	,098	,972	9,928	,000
	надання переваги невизначеності	-,592	,097	-,592	-6,118	,000
	толерантність до невизначеності	,986	,103	,986	9,957	,000
	новизна ситуації	,139	,039	,139	3,787	,000
	складність ситуації	,006	,038	,006	,165	,869
	нерозв'язність ситуації	,138	,037	,138	3,747	,000
	гнітюча тривога	,021	,070	,021	,304	,761
	загальна інтолерантність до невизначеності	-,043	,069	-,043	-,615	,539

a. Dependent Variable: «емоційне благополуччя»

**Прогностичні детермінанти «позитивного функціонування і розвитку»
як інтегральної диспозиції суб'єктивного благополуччя досліджуваних**

Regression**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,768 ^a	,590	,584	4,062

a. Predictors: (Constant), загальна інтолерантність до невизначеності, складність ситуації, нерозв'язність ситуації, ставлення до нового, новизна ситуації, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності, гнітюча тривога, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	74,874	10	17,453	24,748	,000 ^a
	Residual	501,126	566	,716		
	Total	576,000	576			

a. Predictors: (Constant), загальна інтолерантність до невизначеності, складність ситуації, нерозв'язність ситуації, ставлення до нового, новизна ситуації, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності, гнітюча тривога, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій

b. Dependent Variable: «позитивне функціонування і розвиток»

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7,365	,389		12,904	,000
	ставлення до новизни	,027	,044	,027	,614	,540
	ставлення до складних завдань	,320	,105	,320	3,053	,002
	ставлення до невизначених ситуацій	,388	,108	,388	3,589	,000
	надання переваги невизначеності	-,279	,107	-,279	-2,814	,009
	толерантність до невизначеності	,384	,113	,384	3,383	,000
	новизна ситуації	,027	,043	,027	,630	,529
	складність ситуації	,376	,042	,376	3,240	,000
	нерозв'язність ситуації	,189	,041	,189	2,199	,028
	гнітюча тривога	-,353	,077	-,353	-3,218	,001
	загальна інтолерантність до невизначеності	-,156	,077	-,156	-2,038	,042

a. Dependent Variable: «позитивне функціонування і розвиток»

Наукове видання

Ілля Коробка

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
ЯК РЕСУРС ПІДТРИМАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ**

МОНОГРАФІЯ

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Е-mail: info@ispp.org.ua

Сайт: <https://ispp.org.ua>

Підписано до друку 12.03.2026 р.
Гарнітура Times New Roman. Авт. арк. 7,0.
Електронне видання

