

ВПЛИВ ПЕРІОДУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

THE IMPACT OF A PERIOD OF UNCERTAINTY ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON

У статті було розглянуто проблему психологічного благополуччя особистості в умовах соціальної невизначеності, зокрема в контексті повномасштабної війни в Україні. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до вивчення благополуччя через призму позитивної психології та концепцій толерантності до невизначеності. Визначено вибірку сукупності, яка склала 30 студентів 3-4 курсів спеціальності «Психологія» ЧНУ імені Петра Могили віком від 19 до 22 років. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було встановити рівень психологічного благополуччя (методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та толерантності до невизначеності в умовах соціальної нестабільності (методика «Шкала толерантності до невизначеності» (М. Френч, адаптація Л.І. Вассермана) та методика «Індекс загальної стресостійкості» (Hardiness Survey by S. Maddi). Діагностування респондентів дозволило виявити, що студенти мають переважно середній рівень благополуччя з вираженими компонентами особистісного зростання та позитивних стосунків, однак найменше розвиненим виявився компонент контролю над оточенням. Аналіз результатів показав, що існує статистично значущий взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та загальним рівнем психологічного благополуччя, зокрема його емоційними й адаптивними складовими. Виявлені тенденції підтверджують теоретичні концепції про важливість гнучкості, внутрішніх ресурсів та позитивної життєвої орієнтації як захисних механізмів у кризових ситуаціях. Досліджено взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та стресостійкістю як компонентом психологічного благополуччя. Результати кореляційного аналізу підтвердили, що вища толерантність до невизначеності корелює з вищими показниками стійкості та саморегуляції. Розроблено напрямки подальших досліджень з окресленої проблематики, зокрема вивчення гендерних, вікових та професійних чинників впливу на збереження психологічного благополуччя у період невизначеності.

Ключові слова: психологічне благополуччя, толерантність до невизначеності, студентська молодь, позитивна психологія, адаптаційні ресурси, стресостійкість, внутрішня стійкість.

The article considered the problem of psychological well-being of an individual in conditions of social uncertainty, in particular in the context of a full-scale war in Ukraine. Modern theoretical approaches to the study of well-being are analyzed through the prism of positive psychology and concepts of tolerance to uncertainty. A sample of 30 students of 3-4 years of the specialty «Psychology» of Petro Mohyla National University of Chernivtsi, aged 19 to 22, was determined. A diagnostic stage of the study was conducted, the purpose of which was to establish the level of psychological well-being (methodology «Psychological Well-being Scale» (K. Riff) and tolerance to uncertainty in conditions of social instability (methodology «Tolerance to Uncertainty Scale» (M. French, adaptation of L.I. Wasserman) and the method «General Stress Resistance Index» (Hardiness Survey by S. Maddi). Diagnosing the respondents made it possible to find that students have a predominantly average level of well-being with pronounced components of personal growth and positive relationships, however, the component of control over the environment turned out to be the least developed. Analysis of the results showed that there is a statistically significant relationship between tolerance to uncertainty and the general level of psychological well-being, in particular its emotional and adaptive components. The identified trends confirm theoretical concepts about the importance of flexibility, internal resources and positive life orientation as protective mechanisms in crisis situations. The relationship between tolerance for uncertainty and stress resistance as a component of psychological well-being was investigated. The results of the correlation analysis confirmed that higher tolerance for uncertainty correlates with higher indicators of resilience and self-regulation. Directions for further research on the outlined issues were developed, in particular, the study of gender, age and professional factors influencing the preservation of psychological well-being during periods of uncertainty.

Key words: psychological well-being, tolerance for uncertainty, students, positive psychology, adaptive resources, stress resistance, internal resilience.

УДК 159.9.072.43:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.14>

Земляна Ю.А.
аспірантка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сьогодні, в умовах повномасштабного воєнного вторгнення в Україну, громадяни нашої держави змушені жити в умовах постійно змінюваних соціально-економічних, політичних, психологічно- побутових реалій. Підвищена тривожність, емоційне виснаження, втрата стабільності, вимушена міграція, руйнування соціальних зв'язків, постійне очікування загроз – усе це створює хронічний стрес та формує атмосферу загальної невизначеності. У такому контексті особливої значущості набу-

ває здатність особистості адаптуватися до нових викликів та зберігати своє психологічне благополуччя.

В умовах війни та соціальної нестабільності в суспільстві особливо важливим стає тип особистості з високим рівнем автономності, адаптивності, гнучкості психіки та стресостійкості [1]. У таких обставинах саме психологічне благополуччя стає не лише індикатором внутрішньої стійкості, а й запорукою виживання, збереження мен-

тального здоров'я, побудови майбутнього після перемоги. Пошук особистісних та соціальних сенсів, переосмислення життєвих орієнтирів виступають важливими механізмами психологічної підтримки в ситуаціях глибокої невизначеності.

Психологічне благополуччя, як складне і багатокomпонентне явище, інтегрує такі характеристики, як самоприйняття, життєва цілеспрямованість, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, тощо. Водночас однією з умов збереження цього стану є здатність особистості переносити невизначеність, невідомість, відсутність чітких перспектив.

Аналіз наукових першоджерел показує, що дослідження психологічного благополуччя в контексті невизначеності доцільно проводити в рамках позитивної психології, зокрема на основі теорій таких дослідників, як: Ед. Діенер (досліджував суб'єктивне відчуття благополуччя) [8], М. Галахер та С. Лопез (досліджували роль надії в житті людини) [6], К. Ріфф (вивчав поняття психологічного благополуччя) [5], С. Петерсон та М. Селігман (вивчали риси сильного характеру особистості) [7] та ін. Згідно з їхніми теоретичними розробками, психологічне благополуччя можна розглядати – як результат взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних факторів, що забезпечують емоційну стабільність, а також соціальну адаптацію в умовах стресових ситуацій та невизначеності.

Визначення психологічного благополуччя К. Ріффа дозволяє розглядати його як складний особистісний конструкт, що включає різноманітні чинники: емоційні, когнітивні, соціальні та духовні аспекти, які взаємодіють і впливають на ефективну життєдіяльність людини, що визначає основні критерії позитивної психології, яка фокусується на ресурсах особистості, що допомагають адаптуватися до стресу та зберігати психологічну стійкість у складних умовах [8, с. 723]. У таких умовах важливою є роль толерантності до невизначеності як однієї з основних характеристик, яка визначає здатність особистості справлятися з невизначеністю та стресом.

Як зазначає А.В. Курова, що стосується дослідження впливу невизначеності на психіку, рівень толерантності до невизначеності є ключовим чинником, який визначає, як особистість переживає невизначеність і стресові ситуації [2]. Вона підкреслює, що люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності часто стикаються з більшими труднощами в адаптації до змінюваних умов і виявляють більш високі рівні тривожності, депресії та емоційного виснаження. У такі періоди важливо підтримувати не лише соціальні зв'язки, а й внутрішні ресурси, які допомагають знайти внутрішній баланс та сенс у ситуаціях, що піддаються постійним змінам. У цьому контексті, розвиток адаптивних стратегій та підвищення толерантності до невизначеності є важливими аспектами підтримки психологічного благополуччя.

Позитивна психологія, зокрема роботи таких вчених, як М. Селігман та С. Петерсон, акцентує увагу на вивченні механізмів адаптації та розвитку особистісних ресурсів, що дозволяють людині не лише пережити труднощі, а й використовувати їх як можливості для росту та розвитку [7, с. 25-27]. Механізми психологічного благополуччя, такі як надія, оптимізм і розвиток сильних рис характеру, можуть допомогти особистості знайти сенс у складних ситуаціях та зберегти емоційну рівновагу навіть в умовах невизначеності.

Інтеграція позитивної психології, як наукового підходу, з сучасними дослідженнями психологічного благополуччя в умовах невизначеності є важливою складовою стратегії підтримки психологічного здоров'я в умовах війни. Як зазначає М. Селігман, один із основних аспектів позитивної психології – це розвиток сили характеру через механізми адаптації та підтримки внутрішніх ресурсів, які можуть бути використані для подолання труднощів. Розвиток таких ресурсів, як надія, оптимізм і віра у власні сили, може бути важливим чинником, що дозволить особистості не лише справлятися з навантаженням, а й знайти можливості для розвитку навіть у складних обставинах [4, с. 158-159].

Ще однією важливою складовою, що варто згадати у контексті дослідження впливу невизначеності на благополуччя особистості, є робота К. Кеєса, який на основі своїх досліджень запропонував модель психологічного благополуччя, що включає шість основних компонентів: позитивні стосунки, автономність, особистісне зростання, контроль за життям, цілеспрямованість та самоприйняття [6, с. 49-50]. Згідно з цією теорією, однією з важливих характеристик психологічного благополуччя є здатність особистості зберігати внутрішній баланс та оптимістичне сприйняття життя, навіть коли зовнішні умови залишаються непередбачуваними і складними. У цьому контексті розвиток гнучкості та здатності адаптуватися до змін є важливими для підтримки психологічної стійкості в умовах війни та соціальних криз.

Залучення теоретичних підходів таких вчених, як: С. Лопез та М. Галахер, а також розробки, присвячені вивченню соціально-психологічних феноменів, дає змогу віднайти глибше розуміння того, як надія та позитивні стосунки можуть служити опорою для особистості в умовах невизначеності [5]. Як зазначає С. Лопез, надія не лише допомагає людині впоратися зі стресом, але й сприяє зміцненню її мотивації та збереженню оптимізму навіть під час великих труднощів [8]. Підтримка соціальних зв'язків, надання емоційної підтримки та розвиток міжособистісної стійкості є важливими факторами, які сприяють формуванню психологічного благополуччя в умовах суспільних трансформацій.

З урахуванням цих теоретичних розробок можна зробити висновок, що в умовах війни та соціальної нестабільності психологічне благопо-

луччя особистості виступає не лише як внутрішня стійкість, а й як важливий ресурс для адаптації до змін, підтримки психічного здоров'я та подолання стресових ситуацій. Особливості психологічної адаптації у такі складні періоди залежатимуть від розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як надія, оптимізм, соціальна підтримка та толерантність до невизначеності [3]. Програми психологічної підтримки, орієнтовані на ці аспекти, можуть стати основою для зміцнення психологічної стійкості та благополуччя як у молоді, так і в широкому суспільстві.

Орієнтуючись на результати сучасних теоретичних досліджень, актуалізується питання вивчення взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям особистості. Особливої уваги в цьому контексті заслуговує молодь, зокрема студенти-психологи, які не лише перебувають у стані постійної соціальної та особистісної невизначеності, але й готуються до виконання професійних функцій у сфері психологічної допомоги. Така професійна перспектива вимагає від них не тільки особистої стійкості, а й високого рівня зрілості у поводженні з невизначеністю – як власною, так і клієнтською.

Розуміння внутрішнього стану студентів у критичних соціальних умовах, особливостей їхнього емоційного реагування та адаптаційних можливостей є необхідною передумовою для створення ефективних програм психопрофілактики та розвитку особистісних ресурсів [4]. У зв'язку з цим виникає потреба у більш глибокому емпіричному дослідженні специфіки взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та показниками психологічного благополуччя у студентській молоді.

Саме тому було проведено дослідження за участі 30 студентів 3-4 курсів спеціальності 053 «Психологія», віком від 19 до 22 років, що навчаються у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. Вибірка була сформована методом цілеспрямованого відбору з урахуванням релевантності до теми дослідження. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Психодіагностичний інструмент склали такі методики як: методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) – для оцінки загального

рівня благополуччя за шістьма компонентами (особистісне зростання, автономія, контроль над оточенням, позитивні стосунки, цілеспрямованість, самоприйняття); методика «Шкала толерантності до невизначеності» (М. Френч, адаптація Л.І. Вассермана) – для вимірювання схильності особистості сприймати невизначеність як загрозу або виклик та методика «Індекс загальної стресостійкості» (Hardiness Survey by S. Maddi) – для оцінки особистісної стійкості, що є складовою психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Отримані емпіричні дані було зведено до таблиць та проаналізовано за допомогою статистичних методів: коефіцієнта кореляції Пірсона (для виявлення зв'язків між змінними) та критерію Манна-Уїтні (для порівняння груп з високою та низькою толерантністю до невизначеності). Гіпотезою дослідження є виявлення характеру впливу толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя студентів-психологів, а також окреслення особливості їх переживання невизначеності в умовах соціальних змін. Особливу увагу було зосереджено на вивченні рівня сформованості адаптаційних ресурсів, здатності до саморегуляції, а також професійно-значущих якостей, пов'язаних із майбутньою психологічною діяльністю.

Для з'ясування особливостей психологічного благополуччя студентів в умовах періоду невизначеності було застосовано методику К. Ріфф, яка дозволяє комплексно оцінити шість ключових компонентів благополуччя особистості. Отримані середні значення за кожною зі шкал дали змогу окреслити загальний рівень благополуччя досліджуваної вибірки та виявити домінуючі й менш виражені аспекти внутрішнього психологічного стану респондентів (Табл. 1).

Отримані результати за методикою К. Ріфф свідчать про середній рівень психологічного благополуччя у студентів, з вираженою орієнтацією на особистісне зростання та позитивні стосунки. Найменш розвиненим виявився компонент «контроль над оточенням», що може відображати знижену суб'єктивну ефективність у впливі на життєві обставини в умовах невизначеності.

З метою виявлення індивідуальних відмінностей у сприйнятті та переживанні невизначеності серед студентів-психологів було використано методику оцінки толерантності до невизначеності,

Таблиця 1

Середні значення за шкалами психологічного благополуччя (за К. Ріфф), n = 30

Компонент благополуччя	Середнє значення (М)	Стандартне відхилення (SD)
Особистісне зростання	4,7	0,9
Автономія	4,1	0,8
Контроль над оточенням	3,9	1,0
Позитивні стосунки	4,5	1,1
Цілеспрямованість	4,3	0,9
Самоприйняття	4,0	0,8
Загальний індекс	25,5	3,4

Таблиця 2

Рівні толерантності до невизначеності

Рівень толерантності	Кількість студентів	% від загальної вибірки
Високий	12	40 %
Середній	10	33 %
Низький	8	27 %

Таблиця 3

Результати кореляційного та порівняльного аналізів

Тип аналізу	Змінні / Порівняльні групи	Значення (r/U)	p-знач.	Висновок
Кореляційний аналіз	Толерантність – Психологічне благополуччя	0,64	< 0,01	помірна позитивна кореляція
	Толерантність – Стресостійкість	0,71	< 0,01	висока позитивна кореляція
	Стресостійкість – Психологічне благополуччя	0,66	< 0,01	помірна позитивна кореляція
Манна-Уїтні	Висока/низька толерантність – Благополуччя	23,5	0,004	різниця статистично значуща
	Висока/низька толерантність – Стресостійкість	25,0	0,006	різниця статистично значуща

що дозволило розподілити учасників дослідження за рівнями толерантності – високим, середнім та низьким – і проаналізувати, наскільки ці рівні корелюють із показниками психологічного благополуччя (Табл. 2).

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність індивідуальних відмінностей у рівні толерантності до невизначеності серед студентів-психологів, що є підґрунтям для подальшого аналізу її взаємозв'язку з психологічним благополуччям. Виявлений розподіл учасників за рівнями толерантності дозволяє обґрунтовано порівнювати психологічні характеристики окремих груп та виявляти потенційні ризики для емоційного стану та адаптаційної стійкості в умовах соціальних трансформацій.

Для виявлення характеру взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності, стресостійкістю та психологічним благополуччям було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, що дозволив визначити силу та напрям статистичних зв'язків між досліджуваними змінними. Окрім цього, для перевірки гіпотези, щодо наявності значущих відмінностей у рівнях благополуччя та стресостійкості між групами студентів-психологів з високою та низькою толерантністю до невизначеності був застосований критерій Манна-Уїтні (Табл. 3).

Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем толерантності до невизначеності, стресостійкістю та загальним рівнем психологічного благополуччя. Отримані результати підтвердили гіпотезу про вплив толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя студентів-психологів. А отже, студенти з високим рівнем толерантності демонструють вищі показники психологічного благополуччя, здатність до адаптації, контроль над

емоційними станами та оптимістичну орієнтацію. Низька толерантність до невизначеності супроводжується зниженими показниками автономії, самоприйняття та контрольованості, що вказує на вразливість до психологічної дестабілізації в умовах соціальних змін. Стресостійкість виявилась важливою проміжною змінною – вона посередньо підсилює позитивний вплив толерантності на загальне благополуччя серед усіх респондентів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність значущого зв'язку між здатністю особистості толерантно ставитися до невизначених ситуацій та її психологічним благополуччям, що також відкриває нові можливості для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток особистісної стійкості, навичок адаптації та управління стресом, що є критично важливими як у повсякденному житті, так і у майбутній професійній діяльності студентів-психологів. Результати дослідження мають практичне значення для розробки програм психологічного супроводу студентської молоді, які б були спрямовані на розвиток гнучкості мислення, адаптивності, формування настанови на прийняття невизначеності та активне подолання життєвих труднощів. Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок саморегуляції, емоційної самосвідомості, а також зміцненню індивідуальних ресурсів стресостійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 51–58.
2. Курова А.В. Психологічні механізми подолання невизначеності особистістю в умовах соціальних трансформацій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ. 2023. 295 с.

3. Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Психологічні науки. 2020. 10(55) С. 47–56. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55)) (дата звернення: 17.04.2025).

4. Можаровська Т.В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167.

5. Holm-Hadulla R.M. Resilience and well-being of university students after the pandemic: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 2024. P. 12–27.

6. Massazza A., Brewin C.R., Holmes E.A. Uncertainty and mental health: A meta-narrative review of the relationship between perceived threat uncertainty and mental health problems. *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 111. 2024. P. 25–51.

7. Narayan A.J., Wright M.D. Multisystemic resilience: A theoretical framework for understanding resilience in context. In: *Handbook of Resilience in Children*. Springer, Cham. 2022. P. 25–41.

8. Satıcı B., Gocet-Tekin E., Deniz M.E. Adaptation of the fear of COVID-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020. P. 1980–1988.