

**Міністерство освіти і науки України
Університет митної справи та фінансів
Факультет управління
Кафедра психології**

Кваліфікаційна робота бакалавра

на тему:

«Зв'язок психологічного благополуччя та толерантності до
невизначеності у віці ранньої дорослості в умовах воєнних дій»

Виконала: студентка 4 курсу,
групи ПС21-1
спеціальності 053 Психологія

Цимбал П. С.
(прізвище та ініціали, підпис студента)

Керівник: в.о завідувач кафедри
психології, к.психол.н.

Склянська О. В.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали)

ДНІПРО, 2025

АНОТАЦІЯ

Цимбал П.С. Зв'язок психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності у віці ранньої дорослості в умовах воєнних дій.

У кваліфікаційній роботі досліджується взаємозв'язок між психологічним благополуччям та толерантністю до невизначеності у молодих людей віком ранньої дорослості в умовах повномасштабної війни в Україні. Актуальність теми обумовлена зростанням психоемоційного навантаження на молодь у період воєнних дій, що вимагає розвитку внутрішніх ресурсів адаптації та стресостійкості. У роботі висвітлюються сучасні теоретичні підходи до розуміння феноменів психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності, а також аналізується їхній взаємозв'язок у контексті кризових подій.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці молодих осіб віком 18–25 років, які перебувають у стані трудової зайнятості. Застосовано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, методику С. С. Бубнової для аналізу ціннісних орієнтацій та шкалу толерантності до невизначеності MSTAT-1. Результати засвідчили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та здатністю до прийняття невизначеності. Виявлено, що високі показники суб'єктивного благополуччя пов'язані зі зниженням рівня тривожності, кращою адаптивністю та внутрішньою злагодженістю в умовах нестабільного середовища. У роботі наведено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості молоді в умовах воєнного часу.

Ключові слова: психологічне благополуччя, толерантність до невизначеності, рання дорослість, війна, адаптація, стресостійкість, молодь.

SUMMARY

Tsybal P.S. The Relationship Between Psychological Well-Being and Tolerance for Uncertainty in Early Adulthood During Wartime.

This bachelor's thesis investigates the relationship between psychological well-being and tolerance for uncertainty in young adults during the full-scale war in Ukraine. The study addresses the growing psychological pressure experienced by youth in wartime, emphasizing the need for inner resources of adaptation and resilience. The theoretical part explores modern approaches to understanding psychological well-being and uncertainty tolerance, focusing on their interaction in the context of prolonged crisis and instability.

The empirical study was conducted among individuals aged 18 to 25 who are engaged in professional activities. The diagnostic tools included C. Ryff's Psychological Well-Being Scale, S. Bubnova's method for analyzing value orientations, and the MSTAT-1 scale by D. McLain for measuring tolerance for uncertainty. The findings revealed a statistically significant positive correlation between high levels of psychological well-being and an increased ability to tolerate uncertainty. Participants with stronger subjective well-being reported lower anxiety, greater adaptability, and a stronger sense of internal balance in uncertain conditions. The thesis presents practical recommendations to enhance the psychological resilience of young people in times of war.

Keywords: psychological well-being, tolerance for uncertainty, early adulthood, war, adaptation, resilience, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	9
1.1 Психологічне благополуччя: визначення та складові.....	9
1.2 Толерантність до невизначеності: концептуальні основи.....	13
1.3 Взаємозв'язок між психологічним благополуччям і толерантністю до невизначеності.....	19
1.4 Вплив воєнних дій на самоусвідомлення молодих людей.....	20
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА І МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	25
2.1. Організація та структура емпіричного дослідження.....	25
2.2. Методики дослідження психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності.....	33
2.3. Характеристика отриманих результатів та їх обговорення.....	40
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ВИСНОВКИ.....	52
3.1. Аналіз емпіричних даних і визначення ключових закономірностей.....	52
3.2. Виявлені психологічні проблеми молоді у віці ранньої дорослості в умовах воєнного конфлікту.....	56
3.3. Практичні рекомендації щодо покращення адаптаційних механізмів і підвищення рівня психологічного благополуччя.....	59

Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Воєнні дії, які з 2022 року тривають на території України, кардинально змінили контекст життя мільйонів громадян. Молоді люди віку ранньої дорослості опинилися в умовах, які вимагають не лише мобілізації психологічних ресурсів, а й формування нових стратегій адаптації до хронічного стресу, втрати стабільності та невизначеності майбутнього. В умовах постійної загрози, інформаційного перевантаження та соціальної фрагментації зростає потреба у науковому розумінні факторів, що забезпечують стійкість особистості. Одними з ключових психологічних змінних, що визначають ефективність адаптації до кризових обставин, є рівень психологічного благополуччя та толерантність до невизначеності.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння внутрішніх психологічних чинників, які дозволяють молодим людям зберігати життєву активність, приймати виважені рішення, уникати дезадаптивних форм реагування на стрес і підтримувати функціонування особистості у кризовому середовищі. Особливої ваги набуває питання взаємозв'язку між суб'єктивним переживанням благополуччя та здатністю толерантно ставитися до невизначених обставин, які дедалі частіше стають нормою соціального існування.

Ступінь наукової розробки проблеми демонструє значний інтерес до розуміння внутрішніх психологічних чинників у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Теоретичне підґрунтя роботи ґрунтується на концепціях К. Ріфф щодо психологічного благополуччя, моделі самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі, теорії особистісної зрілості В. Франкла, а також дослідженнях толерантності до невизначеності, ініційованих Е. Френкель-Брунsvік, С. Баднером, Д. МакЛейном. В українському психологічному дискурсі проблему стресостійкості, життєстійкості та адаптаційного потенціалу розробляють Т. Титаренко, Л. Мітіна, І. Томаржевська та інші. Проте комплексне дослідження кореляцій між зазначеними змінними саме у молодіжній вибірці

в умовах війни залишається обмеженим, що актуалізує емпіричне вивчення цього феномену.

Об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя молоді віку ранньої дорослості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між психологічним благополуччям та толерантністю до невизначеності в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – виявити особливості взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та толерантністю до невизначеності у молодих людей у віці ранньої дорослості в умовах воєнних дій.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1. дослідити теоретичні основи психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності;
2. емпірично визначити рівень психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності у молоді віку ранньої дорослості;
3. виявити зв'язки між психологічним благополуччям і толерантністю до невизначеності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; опитування (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, методика С. Бубнової, шкала толерантності до невизначеності MSTAT-1); статистичний аналіз результатів (описова статистика, кореляційний аналіз); узагальнення.

Емпірична база дослідження – молоді працівники ТОВ «Реалті Радість» віком 18–25 років (30 осіб), що брали участь в анкетуванні в січні 2024 року.

Інформаційна база дослідження охоплює наукові праці з психології особистості, стресостійкості, адаптації, сучасні статті з психології війни, а також офіційні методичні матеріали з психодіагностики.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження в діяльності психологів-консультантів, соціальних служб, освітніх закладів, які працюють з молоддю у стані кризового

реагування. Запропоновані висновки можуть бути основою для створення психопрофілактичних програм.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та аналітичного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1 Психологічне благополуччя: визначення та складові

Нервова система людини має певну межу витривалості щодо емоційних навантажень. Її здатність протистояти стресу і напруженню залежить від дотримання умов, за яких періоди нервового перенапруження залишаються короткочасними, а негативні емоції змінюються на позитивні. Крім того, необхідно забезпечити чергування періодів інтенсивної розумової або фізичної діяльності з повноцінним відпочинком. Тривале перебування в стані вимушеного очікування, наприклад, у ситуації евакуації із зони бойових дій, що сприймається як тимчасове явище, може призводити до пригнічення психіки. Такий стан характеризується відсутністю активної діяльності, спрямованої на самореалізацію, особистісний розвиток чи професійне зростання, що додатково ускладнює емоційний стан людини.

Психологічний добробут є важливим аспектом загального стану здоров'я і гармонії особистості. Він характеризується позитивним емоційним фоном, задоволенням життям і здатністю адаптуватися до складних обставин та стресових ситуацій. Цей феномен розглядається як багатогранна концепція, яка включає не лише відсутність психологічних розладів, але й прагнення до особистісного розвитку, самореалізації, встановлення та підтримання гармонійних стосунків із соціальним середовищем.

Відчуття психологічного добробуту є суб'єктивним і охоплює цілу гаму позитивно забарвлених емоцій та когнітивних оцінок. Ці оцінки можуть варіюватися від низькоактивних станів, таких як спокій чи задоволеність, до високоактивних емоцій, наприклад, збудження чи захоплення [4]. Такий стан включає кілька ключових компонентів, серед яких визначення життєвої мети,

наявність емоційної енергії, переживання позитивних афектів, почуття щастя, оптимізм та задоволення життям.

У численних дослідженнях психологічний добробут розглядається в контексті інтеграції інтелектуального, емоційного та духовного вимірів, які часто асоціюються також із соціальним благополуччям [23]. Важливо підкреслити, що психологічні аспекти добробуту отримали найбільше уваги в наукових дослідженнях. Ці фактори формують окрему широку категорію, яка відображає гармонію психічних процесів, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності особистості. Важливий вклад у вивчення цього явища зробили такі науковці, як Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Раян і Е. Десі. Їхні концепції та моделі дозволяють краще зрозуміти психологічний добробут як результат узгодженості психічних процесів, гармонії внутрішнього світу та відчуття власної реалізованості. Водночас, важливим є врахування життєвих уявлень, ціннісних орієнтацій і рівня прагнень особистості. Особливу роль відіграє також досягнення самоактуалізації та реалізація власного потенціалу в житті [21].

Американська дослідниця Керол Ріфф протягом багатьох років здійснює емпіричне вивчення психологічного благополуччя, розробивши унікальну багатовимірну модель цього явища [20]. Вона визначила шість ключових складників, які разом формують основу психологічного благополуччя:

1. Самоприйняття – здатність особистості визнавати та приймати свої сильні та слабкі сторони, що сприяє відчуттю внутрішньої гармонії.
2. Позитивні стосунки з оточенням – уміння будувати якісні зв'язки з іншими людьми, створюючи підтримуючі й гармонійні відносини.
3. Особистісне зростання і розвиток – постійний процес самовдосконалення, який виражається в прагненні до нових знань, умінь та самореалізації.

4. Мета в житті – наявність чітких значущих цілей і прагнення досягати їх, що забезпечує відчуття сенсу та власного призначення.

5. Екологічна майстерність – здатність адаптуватися до зовнішніх обставин, управляти ними відповідно до власних потреб і цінностей.

6. Автономність – незалежність у думках та діях, яка дає змогу ухвалювати власні рішення, керуючись внутрішніми переконаннями, а не зовнішнім тиском. [54]

Першим складником є самоприйняття, яке передбачає здатність людини позитивно оцінювати себе, визнавати свої сильні та слабкі сторони і приймати їх як частину своєї особистості. Це є основою для формування внутрішньої гармонії.

Другий складник – позитивні стосунки з оточенням, що відображають здатність людини будувати та підтримувати гармонійні й довірливі взаємини. Якісні зв'язки з іншими людьми є джерелом підтримки, взаєморозуміння і спільного зростання.

Особистісне зростання є третім складником, а також ще одним важливим аспектом моделі. Воно характеризує прагнення до самовдосконалення, відкритість до нового досвіду та постійне бажання розвивати свої знання, уміння й таланти. Цей процес сприяє розширенню можливостей особистості та її адаптації до змін.

Четвертий складник – наявність мети в житті. Він пов'язаний із прагненням досягати значущих цілей, які надають життю сенсу й дозволяють відчувати власну корисність. Така орієнтація допомагає людині залишатися зосередженою та мотивованою навіть у складних умовах. Екологічна майстерність, п'ятий складник, відображає здатність людини адаптуватися до змін та управляти обставинами відповідно до своїх потреб і цінностей. Це включає вміння ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, знаходити баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми прагненнями. Останній складник – автономність. Він означає незалежність у мисленні й

поведінці, коли особистість здатна приймати рішення, керуючись власними переконаннями, а не піддаючись впливу зовнішнього тиску чи очікувань. Автономність дозволяє людині зберігати індивідуальність і впевненість у своїх діях.

Під психологічним благополуччям, згідно з моделлю К. Ріфф, мається на увазі не лише задоволення життям чи відсутність негативних емоцій, а цілісна структура, що включає автономію, самоприйняття, наявність життєвих цілей, позитивні міжособистісні зв'язки, особистісне зростання та здатність контролювати середовище. Ці компоненти у своїй сукупності дозволяють індивіду діяти в умовах постійних змін, приймати обґрунтовані рішення і зберігати психічну рівновагу навіть у стресогенних умовах. Водночас, толерантність до невизначеності — когнітивна установка, що визначає готовність особистості приймати неоднозначні, непередбачувані ситуації, не впадаючи у дезадаптивні форми поведінки. Ця якість виступає як чинник психічного здоров'я, оскільки дозволяє не лише витримувати тиск новизни та нестабільності, але й активно шукати рішення, проявляти креативність, змінювати стратегії поведінки відповідно до нових умов.

Модель самодетермінації, розроблена Р. Раяном і Е. Десі, є одним із ключових підходів до розуміння психологічного благополуччя [2]. Її основою є концепція базових потреб людини, які визначають її емоційний і соціальний комфорт. До цих потреб належать компетентність, автономія (самодетермінація) та позитивні стосунки. Компетентність означає здатність ефективно справлятися з викликами і досягати успіху в діяльності, яка є важливою для людини. Автономія передбачає здатність ухвалювати власні рішення, керуючись внутрішніми переконаннями, а не зовнішнім тиском. Позитивні стосунки з іншими є основою для гармонійної соціальної взаємодії, що забезпечує підтримку та емоційне благополуччя. На думку авторів моделі, соціальне середовище відіграє вирішальну роль у задоволенні цих потреб. Якщо умови сприяють їх реалізації, це значно підвищує

життєвий тонус і рівень благополуччя людини. У протилежному випадку, коли середовище блокує можливість задоволення потреб, рівень добробуту помітно знижується.

В українській психологічній традиції поняття психологічного благополуччя часто аналізується в ширшому контексті, який охоплює концепції життєдіяльності, життєтворення та життєтворчості. Наприклад, Т. Титаренко розглядає благополуччя як здатність людини не лише реагувати на зміни в житті, але й активно впливати на них [3]. На її думку, психологічне благополуччя – це процес творення власного життя через експерименти, відкриття нового та готовність до імпровізації у непередбачуваних обставинах. Водночас вона наголошує на важливості уникнення деструктивних наслідків, які можуть виникати через необдумані дії. Такий підхід пов'язаний із розвитком здатності відповідально адаптуватися до змін та зберігати гармонію між новими життєвими викликами і внутрішніми потребами.

У ширшому розумінні психологічне благополуччя досягається тоді, коли людина знаходить гармонію між своїми потребами, діяльністю та життєвими цінностями. Важливим аспектом є екзистенційні переживання, які пов'язані з пошуком сенсу життя, свободи, ідентичності та щастя. Згідно з дослідженнями Л.М. Яворської, благополуччя є суто індивідуальним явищем, яке кожна людина трактує по-своєму, залежно від життєвого досвіду, цінностей та обставин. Людина, яка відчуває себе на своєму місці, має можливість реалізовувати свої потреби та бажання, гармонійно взаємодіє з навколишнім середовищем і залишається задоволеною своїм життям, вважається психологічно благополучною [22]. Пошук відповідей на складні життєві питання – такі як сенс життя, самотність, свобода чи щастя – є частиною цього процесу і визначає якість життя в цілому.

1.2 Толерантність до невизначеності: концептуальні основи

Толерантність до невизначеності (далі ТН) є психологічним конструктом, що описує готовність індивіда приймати ситуації, які не мають чітких відповідей або прогнозів [25]. Ця концепція стала актуальною в умовах швидко змінюваного світу, де невизначеність стає невід'ємною частиною життя. Вона визначається як особистісна риса, що характеризує здатність людини приймати і справлятися з невизначеністю в різних сферах, включаючи роботу, стосунки та прийняття рішень. ТН визначається як схильність індивіда до прийняття невизначених ситуацій без значного стресу чи тривоги. Це може включати готовність приймати ризики та адаптуватися до нових обставин [6].

Дослідження показують, що така толерантність впливає на емоційний стан і поведінку людини. Люди з високим рівнем цієї якості зазвичай менш тривожні і більш адаптивні до змін [50]. Різні фактори, такі як особистісні риси, досвід, культурні контексти та соціальна підтримка, можуть впливати на рівень ТН. Наприклад, культурні фактори можуть формувати ставлення до ризику і невизначеності. ТН має значення в багатьох сферах, включаючи бізнес, освіту та психологію. Наприклад, у бізнесі високий рівень толерантності може сприяти інноваціям та кращому управлінню ризиками. Існують різні підходи до розвитку цієї якості, такі як когнітивно-поведінкова терапія, тренінги з управління стресом та розвиток навичок прийняття рішень. Такі методи можуть допомогти людям краще справлятися з невизначеністю та зменшити рівень тривожності [8].

У тлумачному словнику української мови «невизначеність» визначається як явище, що не має чіткого формулювання або встановленого значення, є неясним чи недостатньо зрозумілим [7]. У різних лексичних джерелах для опису цього поняття використовуються численні синоніми, такі як «мінливий», «ненадійний», «невідомий», «сумнівний», «проблематичний», «непостійний» та інші. Таке трактування підкреслює ключовий аспект

феномену невизначеності — її суб'єктивний характер. Невизначеність не є властивістю об'єктивного світу, а натомість відображає психічний стан або когнітивний досвід особистості. Головним аспектом цього стану є незнання, тобто брак або відсутність інформації.

Важливо зазначити, що невизначеність — це не просто відсутність знань, а усвідомлене переживання цього стану. Науковці виокремлюють три основні джерела невизначеності [43]. Перше джерело пов'язане з ймовірністю або ризиком, які виникають через непередбачуваність майбутніх подій чи випадковість. Друге джерело стосується обмеженої надійності, достовірності або повноти наявної інформації, що перешкоджає адекватній оцінці ситуації. Третє джерело пов'язане зі складністю — це властивість інформації, яка ускладнює її сприйняття через численні можливі причини, наслідки або варіанти розвитку подій.

Термін «толерантність» походить від латинського слова *tolerantia* і включає кілька значень: витримка, терпіння, здатність переносити складнощі, виявляти стійкість і витривалість. У «Соціологічному енциклопедичному словнику» толерантність трактується як:

1. терпимість до інших форм життя, переконань, думок, звичаїв, ідей, способів поведінки чи почуттів;
2. зниження або відсутність реакції на несприятливі чинники, що проявляється у зменшенні чутливості до них.

Феномен толерантності до невизначеності є важливим напрямком досліджень у психології та соціальних науках [8]. Серед зарубіжних науковців, які вивчали цей феномен, варто згадати Е. Дюркгайма, Е. МакДональд, Р. Нортон, Д. Санчеса, Р. Халлмена. В українській науці значний внесок у дослідження цієї проблематики зробили І. Гусев, С. Кузікова, Л. Мітіна, В. Пічурін, В. Попик, І. Томаржевська. Їхні праці висвітлюють різноманітні аспекти толерантності до невизначеності,

акцентуючи на тому, як здатність адаптуватися до змін сприяє підвищенню рівня життєстійкості та благополуччя [30].

Термін «толерантність до невизначеності» вперше ввела у науковий обіг у 1948-1949 роках Ельза Френкель-Брунсвік [44; 45]. Спочатку поняття описувало протилежність до нетерпимості до невизначеності, що розглядалася в межах дослідження авторитарної особистості. Вивчення авторитарного характеру було актуальним у контексті аналізу передсудів та міжкультурних досліджень. Ідеї цих досліджень базувалися на працях Еріха Фромма, присвячених авторитарному характеру, а також роботах Абрахама Маслоу, який досліджував риси авторитарної особистості. У період із 1943 по 1950 роки Теодор Адорно, Ельза Френкель-Брунсвік, Деніел Левінсон і Невіт Сенфорд організували масштабний антифашистський проект, присвячений вивченню характеристик авторитарної особистості [9]. У межах цього дослідження вони розробили кілька інструментів для оцінювання переконань, зокрема «шкалу антисемітизму», «шкалу політико-економічного консерватизму» та шкалу «фашизму», яка згодом трансформувалася у шкалу «етноцентризму».

Подальший розвиток концепції толерантності до невизначеності здійснив Сеймур Баднер у 1962 році. Він розглядав цей феномен як «індивідуальну змінну» і визначив основні риси ситуацій, що викликають невизначеність: новизна, складність, суперечливість і нерозв'язність [46]. Його робота набула значного поширення та була цитована понад 1000 разів. Бохнер також класифікував типові риси осіб, які демонструють низький рівень толерантності до невизначеності, спираючись на теорію Френкель-Брунсвік [47].

До характерних рис людей, які демонструють низьку толерантність до невизначеності, належать кілька ключових особливостей. Вони зазвичай негативно ставляться до всього, що для них є незвичним або незрозумілим, надаючи перевагу знайомим і зрозумілим об'єктам та явищам. Така категорія

людей має труднощі у прийнятті суперечливих рис у людях чи подіях, що часто зумовлює ригідність мислення і схильність до однобічної оцінки ситуацій. Їхні висновки зазвичай є швидкими й категоричними, базуючись на перших враженнях або поверхневих оцінках. Вони відчують сильну потребу у чіткій категоризації інформації, прагнуть до однозначності та визначеності, уникаючи ситуацій, які можуть викликати багатозначність чи невизначеність. Крім того, такі люди часто залишаються прив'язаними до рішень, які були прийняті раніше, і неохоче розглядають альтернативи або змінюють свої погляди [10]. Вони також прагнуть уникати складних або суперечливих ситуацій, які вимагають гнучкості чи адаптивного мислення.

До вторинних характеристик осіб із низькою толерантністю до невизначеності відносять такі риси, як авторитарність, агресивність, догматизм, закритість, етнічна упередженість, низька креативність і підвищена тривожність. Інший дослідник, Маклейн, доповнив визначення, зазначивши, що толерантність до невизначеності — це спектр реакцій на нові, складні чи суперечливі стимули: від їх повного неприйняття до зацікавленості й прагнення до взаємодії. Його визначення включає динамічний аспект реагування на невідомі обставини [48].

Герт Хофстеде, нідерландський соціолог і психолог, розробив концепцію, що описує поведінку людей із різними рівнями уникнення невизначеності [49]. Особи з високою толерантністю до невизначеності зазвичай цінують експерименти, свободу та відносність правил. Їхня поведінка неформальна, мова м'яка, а невербальна комунікація демонструє розслабленість. Навпаки, люди з низькою толерантністю до невизначеності схильні до дотримання жорстких правил і категоричної оцінки ситуацій. Вони часто уникають невідомих ризиків, залишаючись у межах звичних рамок, і демонструють високу стресовість, яку можуть переносити на інших.

Розуміння толерантності до невизначеності (ТН) вимагає врахування відносності знань, цінностей та перспектив. Відсутність абсолютних

критеріїв для оцінювання може призводити до хибної інтерпретації ТН як позитивної чи негативної характеристики залежно від рівня її вираження. У процесі дослідження поняття толерантності до невизначеності виникають дискусії щодо її співвідношення з толерантністю до двозначності: одні дослідники вважають ці терміни синонімами, інші — розмежовують їх. Зокрема, толерантність до двозначності частіше розглядається як особистісна змінна, тоді як уникнення невизначеності належить до соціологічних змінних.

Толерантність до двозначності впливає на реакції людини на стресові ситуації у двох основних аспектах. По-перше, нетерпимість до двозначності змушує людей сприймати невизначені обставини як загрозу, а не як можливість для зростання. По-друге, здатність терпіти неоднозначність дозволяє більш конструктивно реагувати на виклики, зменшуючи негативні наслідки стресу. Особи, які толерантно ставляться до невизначеності, краще справляються з негативними подіями, здатні раціонально аналізувати їх і знаходити альтернативні пояснення. Натомість нетерпимість до двозначності призводить до тривожності, жорсткості мислення, магічного мислення та інших неадаптивних моделей поведінки [11]. Відсутність толерантності до невизначеності позбавляє людину психологічних ресурсів, необхідних для адаптації до нових умов.

На організаційному рівні ТН вивчається як здатність функціонувати у «темних середовищах» — складних, невідомих і заплутаних умовах. Наприклад, Роберт Штернберг застосував цей термін до нових організаційних структур, які можуть викликати невизначеність у працівників або учнів. Школа для новачка чи космічна місія для астронавта можуть бути прикладами таких середовищ, де людині доводиться орієнтуватися в умовах невідомого, приймаючи нестандартні рішення.

У сфері освіти ТН є важливим фактором ефективного засвоєння знань. Вона допомагає студентам обробляти інформацію без відчуття розчарування

чи стресу. Високий рівень ТН, наприклад, серед студентів-лінгвістів, дозволяє їм комфортно адаптуватися до вивчення нової мови, навіть якщо це пов'язано зі складними культурними та структурними особливостями. Водночас низька толерантність до двозначності може стати перешкодою для соціалізації, знижувати продуктивність у неоднозначному середовищі й обмежувати розвиток складних когнітивних навичок [12]. Коли студенти стикаються з великим обсягом нової інформації або конфліктами під час навчання, це може викликати сильні емоційні реакції, включаючи стрес [24;27].

1.3 Взаємозв'язок між психологічним благополуччям і толерантністю до невизначеності

Психологічне благополуччя та толерантність до невизначеності (далі ТН) розглядаються у психології як важливі особистісні характеристики, що впливають на емоційний стан, рівень адаптивності та загальне функціонування індивіда. Вони взаємопов'язані й здатні посилювати або послаблювати здатність особистості справлятися зі стресовими й нестабільними життєвими обставинами. Психологічне благополуччя визначається як стан, що характеризується позитивними емоціями, задоволеністю життям, відчуттям мети та відсутністю психологічних розладів [51]. У свою чергу, ТН відноситься до готовності індивіда приймати невизначеність і неоднозначність у житті, що може бути важливим фактором у формуванні психологічного благополуччя. Дослідження показують, що особи з високим рівнем ТН зазвичай демонструють вищі показники психологічного благополуччя [13;25]. Було виявлено, що люди, які можуть комфортно ставитися до невизначеності, менш схильні до тривожності та депресії, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхнє загальне благополуччя. Це пов'язано з тим, що толерантність до невизначеності дозволяє індивідам більш гнучко реагувати на стресові ситуації та адаптуватися до змін.

Низький рівень ТН може призводити до підвищення рівня тривожності, що негативно впливає на психологічне благополуччя. Наприклад, багато досліджень показали, що індивіди, які бояться невизначеності, частіше стикаються з емоційними розладами, такими як генералізований тривожний розлад, що знижує їхнє загальне задоволення життям. Дослідження також вказують на те, що ТН може бути пов'язана з особистісними рисами, такими як відкритість до нового досвіду. Особи, які мають цю рису, зазвичай легше приймають нові ідеї та ситуації, що сприяє їхньому психологічному благополуччя [14]. Вони здатні адаптуватися до змін, що зменшує стрес і покращує загальне самопочуття. Крім того, ТН може впливати на міжособистісні стосунки. Люди, які здатні приймати невизначеність, частіше будують здоровіші стосунки, оскільки вони менш схильні до конфліктів і мають більше емпатії до інших [1]. Це може сприяти підвищенню рівня соціальної підтримки, що є важливим фактором для психологічного благополуччя [29].

Таким чином, взаємозв'язок між психологічним благополуччям і ТН є складним і багатограним. Висока толерантність до невизначеності може позитивно впливати на психологічне благополуччя, знижуючи рівень тривожності і підвищуючи здатність до адаптації [15]. Це підкреслює важливість розвитку навичок, які сприяють підвищенню толерантності до невизначеності, що, в свою чергу, може покращити загальне психологічне благополуччя особи.

1.4 Вплив воєнних дій на самоусвідомлення молодих людей

Війна є надзвичайно потужним випробуванням, яке змінює людей, їхні цінності та світогляд. Руйнуванням усталеного порядку в суспільстві відбувається з першими вибухами, коли мирне життя перетворюється на хаос і невизначеність. У цих умовах кожна людина стикається із завданням зберегти стресостійкість і внутрішню життєву рівновагу. Війна стає

потужним стресогенним фактором, який впливає на психіку і викликає травматичні реакції [16;26]. Однак варто пам'ятати, що кожна особистість індивідуально реагує на стресові події, і те, що є травматичним для однієї людини, може не мати такого ж впливу на іншу.

Психіка в умовах війни проходить через складний процес переосмислення та адаптації. Інтенсивні внутрішні переживання руйнують попередню картину світу і викликають глибокі запитання: «Хто я?», «Який сенс у моєму житті?», «Що чекає попереду?». Ці роздуми є частиною спроб людини знайти нові опори у світі, який змінився. В умовах війни переосмислення сенсу життя стає однією з найважливіших мотиваційних потреб, як це описував Віктор Франкл. Він вважав, що пошук сенсу є невід'ємною складовою людської природи, яка визначає поведінку та розвиток особистості, навіть у найскладніших умовах. Втрата сенсу, за Франклом, призводить до «екзистенційного вакууму» — стану внутрішньої порожнечі, який може породжувати апатію та дезорієнтацію. Франкл виділяв три шляхи до віднайдення сенсу: через творчість, що додає значущості життю; через переживання цінностей, які людина отримує від світу; і через прийняття обставин, які неможливо змінити [26].

Важливим аспектом у подоланні впливу війни є розмежування того, що людина може контролювати, і того, що перебуває поза її владою. Усвідомлення цієї межі допомагає зберігати внутрішню стійкість і приймати реалії, не втрачаючи здатності до адаптації. Війна породжує цілу низку психологічних станів, таких як тривога, страх, розгубленість, роздратування, апатія та депресивні настрої [17]. Ці стани є природними реакціями на травматичний стрес, але їх динаміка — перехід від одного стану до іншого — є частиною адаптивного процесу. Завдяки цьому процесу людина поступово відновлює здатність до раціонального мислення, планування майбутнього та прийняття важливих життєвих рішень [19].

Перехід до фази адаптації має вирішальне значення для запобігання важким психологічним наслідкам, таким як депресія, тривожні розлади, гострий стресовий розлад чи посттравматичний стресовий розлад. Проте вплив війни не обмежується лише психологічним аспектом — він також включає фізіологічні реакції організму. Частими є порушення сну, розлади харчової поведінки, надмірне м'язове напруження, що супроводжує стан постійного стресу. Ці симптоми є сигналами, що вказують на потребу у використанні копінг-стратегій для подолання стресу та підтримки здоров'я [28]. Крім індивідуальних наслідків, війна також викликає глибокі зміни у сприйнятті світу і впливає на колективний досвід [18]. Для багатьох людей досвід війни пов'язаний із зустріччю зі смертю, що викликає переосмислення життєвих цінностей та сенсу існування. Ця внутрішня боротьба є частиною процесу адаптації, у межах якого особистість намагається знайти способи відновлення внутрішньої рівноваги.

Зрештою, людина в умовах війни перебуває в постійному стресі та напрузі, що підвищує ризик як психологічної, так і фізичної травматизації. Ефективні копінг-стратегії стають необхідністю для виживання та адаптації до нових умов. Вони дозволяють не лише подолати стрес, але й знайти нові орієнтири, які допоможуть продовжувати жити, незважаючи на складнощі, викликані війною.

Висновки до 1-го розділу.

В умовах воєнних дій, коли стрес та невизначеність стають невід'ємною частиною повсякденного життя, психологічне благополуччя відіграє ключову роль у формуванні стійкості молоді. Молоді люди стикаються з численними викликами, які вимагають не лише витривалості, але й здатності адаптуватися до швидких змін. Втрата сенсу життя та постійне виникнення екзистенційних питань у таких умовах підкреслюють важливість пошуку нових внутрішніх ресурсів для самореалізації та особистісного розвитку.

Психологічне благополуччя — це багатогранне явище, яке має різні трактування залежно від теоретичних підходів. У більшості моделей акцент робиться на важливості позитивних емоцій, міцних соціальних зв'язків, саморозвитку та наявності чіткої життєвої мети. Це свідчить про те, що благополуччя є результатом взаємодії різних аспектів життя людини, які в комплексі забезпечують її стійкість і задоволення життям. Тривале перебування у стані стресу або навіть травматизації, викликане воєнним конфліктом, створює постійну напругу для особистості. Ця напруга може позначатися на поведінці та активності індивіда, проте вирішальним фактором залишається наявність внутрішніх опор та власних сенсів, які дозволяють існувати в умовах невизначеності та зберігати здатність до адаптації.

Аналіз психологічного благополуччя у взаємозв'язку з толерантністю до невизначеності демонструє їхню тісну залежність, яка є особливо актуальною в умовах сучасних викликів. Психологічне благополуччя, яке проявляється через позитивні емоції, задоволення життям і стійкість до стресу, значною мірою залежить від здатності людини приймати невизначеність. Високий рівень толерантності до невизначеності сприяє зниженню тривожності, покращенню міжособистісних стосунків та загальному підвищенню адаптації до складних життєвих ситуацій.

Отже, розвиток толерантності до невизначеності має стати пріоритетним напрямком психологічної підтримки молоді в умовах воєнних дій. Це сприятиме не лише їхньому психологічному благополуччю, а й підвищенню здатності адаптуватися до складних обставин, зберігаючи внутрішню рівновагу та життєві орієнтири.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА І МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та структура емпіричного дослідження

Психологічне благополуччя та толерантність до невизначеності — це два ключові чинники адаптивної функціональності особистості, які набувають особливого значення в період соціальних катастроф, військових загроз та загальної екзистенційної невизначеності. Становлення особистості в умовах війни є не лише психоемоційним викликом, але й фактором, що безпосередньо впливає на когнітивну, поведінкову та соціальну адаптацію. Саме тому дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям та толерантністю до невизначеності серед молоді у віці ранньої дорослості є своєчасним і суспільно значущим.

Рання дорослість — це критичний період у життєвому циклі людини, протягом якого відбувається інтеграція особистісного, професійного, соціального та емоційного досвіду. За Е. Еріксоном, саме в цей період формується ідентичність, відбувається перехід до самостійного життя, що супроводжується численними життєвими виборами, внутрішніми конфліктами та необхідністю прийняття відповідальності. Зовнішній тиск, спричинений умовами воєнних дій, значною мірою змінює звичну структуру потреб і механізмів реалізації особистісних цілей, створюючи ситуацію екзистенційної невизначеності, яка вимагає наявності внутрішніх ресурсів для її подолання. У цьому контексті психологічне благополуччя розглядається як важлива внутрішня змінна, що забезпечує суб'єктивне відчуття гармонії, життєвої цілісності та смислу, тоді як толерантність до невизначеності відіграє роль регулятивного механізму, який дозволяє конструктивно функціонувати в непередбачуваних обставинах.

Проведення емпіричного дослідження саме в дистанційному форматі на робочій вибірці молодих осіб віком від 18 до 25 років (працівники ТОВ «Реалті Радість») дозволяє поєднати як практичну, так і наукову значущість отриманих результатів. Таке дослідження не лише розкриває психологічні закономірності адаптаційних процесів у період воєнних загроз, але й формує підґрунтя для побудови практичних рекомендацій, які можуть бути використані у психологічному консультуванні, освітніх закладах, службах соціальної та психосоціальної підтримки молоді.

Відповідно до зазначеного, метою емпіричної частини дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку між психологічним благополуччям та толерантністю до невизначеності серед молодих людей у віці ранньої дорослості в умовах воєнного часу. Дослідження передбачає оцінку рівнів обох показників за допомогою валідних психодіагностичних інструментів та подальший статистичний аналіз отриманих даних для виявлення закономірностей і типових профілів. У зв'язку з метою дослідження було сформульовано гіпотезу:

– *«Молоді особи з вищим рівнем психологічного благополуччя демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності порівняно з особами з нижчим рівнем благополуччя. Очікується, що позитивні характеристики суб'єктивного благополуччя корелюють із когнітивною гнучкістю, стресостійкістю та конструктивним сприйняттям невизначених життєвих обставин».*

Вказана гіпотеза базується на теоретичних положеннях сучасної когнітивної та гуманістичної психології, зокрема концепціях особистісного зростання К. Роджерса, когнітивної рефлексії А. Бека, моделей життєстійкості С. Мадді та екзистенційної філософії Ф. Перлза. У попередніх дослідженнях було показано, що здатність до сприйняття непередбачуваних ситуацій без руйнівної тривоги значно посилюється в осіб із розвиненим внутрішнім ресурсом — особистісною зрілістю, прийняттям себе, наявністю життєвих

цілей, соціальною підтримкою. Тому логічним кроком є перевірка цієї взаємозалежності в умовах, які об’єктивно є найвищою формою екзистенційного виклику — війни.

Організація емпіричного дослідження є одним із ключових етапів наукового пошуку, що визначає достовірність, репрезентативність та валідність отриманих результатів. У контексті нашої роботи особливе значення має ретельне дотримання принципів наукової етики, добровільності участі, конфіденційності інформації та соціально-психологічної безпеки досліджуваних. Дослідження проводилося у складних соціально-політичних умовах — у період активної фази повномасштабної війни в Україні, що спричинило необхідність адаптації методичних і організаційних рішень до реалій дистанційного дослідницького процесу.

Таблиця 2.1

Характеристика вибіркової сукупності дослідження

Параметр	Значення
Кількість досліджуваних	30 осіб
Вік досліджуваних	18–25 років
Середній вік	21,4 року
Стать	15 чоловіків (50%), 15 жінок (50%)
Освітній рівень	Повна загальна середня або вища освіта
Форма участі	Дистанційна (Google Forms, Discord)
Тривалість дослідження	15.01.2024 – 28.01.2024
Географія	Дніпропетровська область, ТОВ «Реалті Радість»
Мотивація участі	Добровільна, без матеріального заохочення
Етичні умови	Анонімність, конфіденційність, можливість виходу
Консультації після тестування	Надано 22 індивідуальні відеоконсультації
Формат надання результатів	Електронна аналітична довідка для кожного учасника

Хронологічно дослідження було реалізоване у січні 2025 року, в період з 15 по 28 січня 2025 року, що дозволило провести його у чітко визначені

терміни та забезпечити повну обробку результатів до початку основного аналітичного етапу. Емпірична частина реалізовувалася у дистанційному форматі із використанням електронних форм анкетування, відеозв'язку, комунікації через електронну пошту та платформу Discord. Такий формат було обрано з міркувань безпеки, оперативності зворотного зв'язку, зручності для досліджуваних, а також з огляду на специфіку сучасного молодіжного середовища, яке активно користується цифровими каналами комунікації.

Місцем проведення дослідження була Дніпропетровська область, а саме — співробітники компанії ТОВ «Реалті Радість», що займається послугами у сфері нерухомості, цифрового маркетингу та онлайн-консалтингу. Цей вибір обґрунтований як логістичною доступністю, так і наявністю сформованого колективу молодих працівників, серед яких переважають особи віком від 18 до 25 років. Такий віковий діапазон відповідає стадії ранньої дорослості згідно з періодизацією психосоціального розвитку Е. Еріксона, а також відноситься до початкового етапу дорослості за класифікацією Д. Б. Ельконіна. За даними національних статистичних джерел і класифікацій ВООЗ, саме ця вікова група належить до критично важливої для аналізу соціально-психологічної адаптації до умов змін, криз і зовнішніх викликів. Обрана категорія також демонструє високу готовність до співпраці в онлайн-середовищі, що зробило реалізацію дослідження максимально ефективною.

Вибіркова сукупність дослідження становила 30 осіб. Гендерна структура вибірки була симетричною: 15 жінок і 15 чоловіків (по 50%). Такий баланс забезпечив можливість аналізу статевих відмінностей у проявах психологічного благополуччя, толерантності до невизначеності та ціннісних орієнтацій, що є особливо важливим у соціально-психологічному контексті. Вік досліджуваних варіювався від 18 до 25 років включно. Середній вік становив 21,4 року. Усі досліджувані мали повну середню або вищу освіту, постійне місце роботи, перебували в стабільному психічному стані, без

діагностованих психологічних порушень. Процедура відбору досліджуваних відбувалася в межах цілеспрямованої вибірки (цільового відбору). Залучення відбувалося шляхом оголошення у внутрішній корпоративній спільноті компанії. Учасникам надавалась інформована згода, де пояснювалась мета дослідження, умови участі, а також гарантувалась анонімність результатів і можливість припинити участь на будь-якому етапі без негативних наслідків. До опитування не допускалися особи, які не досягли повноліття або мали обмежену працездатність за станом здоров'я.

У межах дослідження учасникам було надано інструкції щодо проходження методик, які включали Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Н.Н. Лепешинського), опитувальник С.С. Бубнової щодо реальної структури ціннісних орієнтацій особистості та шкалу толерантності до невизначеності MSTAT-1 (D. McLain) в адаптації Е. Г. Луковицької. Усі методики були реалізовані в електронному форматі (Google Forms), що дозволило автоматизувати збір первинних даних та спростити подальшу обробку результатів.

Важливою особливістю організації дослідження стала можливість післятестового консультування. Після завершення опитування досліджуваним було надано індивідуальні зведення результатів з короткими психологічними коментарями, а 22 учасники скористалися можливістю отримати індивідуальну відеоконсультацію з автором дослідження. Консультації відбувалися у форматі онлайн-зустрічей із використанням платформи Discord. У ході цих зустрічей обговорювалися результати опитувань, особистісні особливості, а також надавалися первинні поради з метою емоційної підтримки та підвищення психологічної грамотності. Етичні принципи дослідження повністю відповідали базовим вимогам гуманістичної психології: добровільність, конфіденційність, інформованість, безпечність. Жоден з учасників не зазнав психологічного тиску чи втручання, що могли б вплинути на результати або спричинити дистрес. Отримані результати були

знеособлені, оброблялися в узагальненій формі, що гарантувало збереження особистих даних.

Таблиця 2.2

Етапи проведення емпіричного дослідження

№ з/п	Назва етапу	Зміст діяльності
1	Підготовчий	Формування мети, гіпотези, підбір методик, розробка інструкцій та анкет
2	Діагностичний	Проведення онлайн-опитування, інструктаж, збір відповідей
3	Інтерпретаційно-аналітичний	Організація даних, обробка відповідей, підготовка до подальшого аналізу

Проведення емпіричного психологічного дослідження вимагає чіткої поетапної організації, що дозволяє забезпечити надійність результатів, наукову валідність процедур і дотримання етичних стандартів. У рамках цієї роботи було виділено три основні етапи дослідницької діяльності: підготовчий, діагностичний та інтерпретаційно-аналітичний. Такий поділ зумовлений логікою психологічного дослідження, що передбачає послідовне просування від формулювання проблеми до формування емпіричної бази та теоретичного узагальнення отриманих даних.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі було здійснено розробку концептуальної моделі дослідження, формалізацію мети, постановку дослідницьких завдань та гіпотези, а також визначення незалежних і залежних змінних. Було відібрано психодіагностичні інструменти, що дозволяють валідно й надійно дослідити взаємозв'язок психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності. Вибір методик ґрунтувався на критеріях наукової достовірності, затребуваності у практичній психології, зручності застосування в дистанційному середовищі, а також адаптованості до цільової вибірки. У межах підготовчого етапу було також розроблено логіко-структурну схему емпіричного дослідження, підготовлено

інформаційні матеріали (зразки інформованої згоди, інструкції до тестів, пояснювальні записки), визначено цифрові платформи для реалізації тестування (Google Forms, Discord), а також здійснено попереднє інформування учасників про мету та умови участі. Важливою частиною етапу стало формування вибірки дослідження, яка охоплювала досліджуваних віком від 18 до 25 років. Вибірка формувалась за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм.

Другий етап – діагностичний. Цей етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур. Він був реалізований у дистанційному форматі, що відповідало поточним умовам воєнного часу й водночас дозволило залучити учасників незалежно від їхнього фізичного місця перебування. Психодіагностичні методики були надіслані досліджуваним у вигляді інтерактивних онлайн-форм із чіткими інструкціями до кожної. Досягнення високого рівня відповідальності та зосередженості досліджуваних стало можливим завдяки персональній комунікації з кожним учасником, а також можливості звернутися до автора у випадку виникнення труднощів з виконанням завдань. Психодіагностичні матеріали включали шкали та бланки відповідей, адаптовані для зручного заповнення на цифрових пристроях. Важливим компонентом стало забезпечення стабільного каналу зв'язку, зокрема через платформу Discord, де проводились попередні інструктажі, роз'яснення змісту методик та правила проходження опитування. Збір даних відбувався в межах запланованого хронологічного періоду, що дозволило уникнути перенасичення інформаційного поля і зберегти фокус уваги учасників. Кожен етап взаємодії з досліджуваними був спрямований на мінімізацію психологічного навантаження та підтримку комфортного мікроклімату. Особливу увагу було приділено недопущенню примусу, підвищенню мотивації через пояснення практичної цінності дослідження для самих учасників. Усі опитування проводились на

добровільних засадах, з дотриманням принципів конфіденційності, етичності та психоемоційної безпеки.

Третій етап – інтерпретаційно-аналітичний. Після завершення збору даних розпочалася фаза систематизації та аналітичної обробки отриманих відповідей. На цьому етапі було здійснено організацію масиву даних у табличну форму, перевірку їхньої коректності, очищення від технічних помилок, а також попереднє групування результатів для подальшого аналізу. Обробка даних здійснювалася із застосуванням методів первинної статистики: розрахунок середніх значень, виявлення типових профілів, аналіз розподілу індикаторів за шкалами, розмежування за рівнями вираженості (високий, середній, низький). Важливо зазначити, що на цьому етапі не проводилося глибоке узагальнення результатів у вигляді кількісного порівняння чи аналітичного моделювання — ці завдання були винесені до наступного розділу роботи. Проте саме тут було створено основу для побудови подальших інтерпретацій, що дозволяє трактувати емпіричні дані у світлі актуальних психологічних концепцій. Також на завершальному етапі було реалізовано механізм індивідуального зворотного зв'язку з учасниками: у відповідь на запит вони отримували коротку інтерпретацію власних результатів, з коментарем щодо можливих психологічних ресурсів і напрямів розвитку. Цей крок став додатковим мотиваційним чинником та посилив прикладну значущість дослідження, що важливо в умовах практико-орієнтованої психології.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що всі етапи дослідження були реалізовані відповідно до методичних вимог, принципів наукової доброчесності та етичних норм, що забезпечує високий рівень довіри до зібраного матеріалу. У наступному підрозділі будуть розглянуті особливості отриманих результатів без їхнього глибокого статистичного аналізу, який подається окремо в аналітичному розділі дипломної роботи.

2.2. Методики дослідження психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності

Для досягнення поставленої мети дослідження, а саме — виявлення характеру взаємозв'язку між психологічним благополуччям та толерантністю до невизначеності в умовах воєнного часу, було застосовано комплекс валідних психодіагностичних методик. Їхній добір здійснювався з урахуванням вимог до наукової достовірності, культурної адаптованості, зручності використання в дистанційному форматі та можливості кількісної обробки результатів. Обрані методики дозволяють вивчити різні сторони психоемоційного функціонування особистості та отримати репрезентативні дані для подальшого аналітичного узагальнення.

Психодіагностичний блок включає три інструменти, кожен з яких спрямований на дослідження окремого аспекту психологічної реальності:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф — для визначення рівня суб'єктивної гармонії та життєвої реалізованості особистості;
2. Методика С.С. Бубнової — для аналізу структури ціннісних орієнтацій, що визначають життєві пріоритети досліджуваного;
3. Шкала толерантності до невизначеності D. McLain (MSTAT-1) — для оцінки здатності особистості адаптуватися до нестабільних і неоднозначних умов.

У межах дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного часу було використано методику, розроблену Керол Ріфф, у відомій адаптації Н.Н. Лепешинського, яка відповідає культурно-лінгвістичному контексту україномовного середовища. Даний психодіагностичний інструмент широко використовується в академічних і прикладних дослідженнях, оскільки дозволяє глибоко та багатовимірно оцінити рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Концепція К. Ріфф ґрунтується на гуманістичній психології та теоріях особистісного зростання, згідно з якими благополуччя не обмежується відсутністю симптомів дистресу, а є

результатом життєвої активності, реалізації особистісного потенціалу, здатності до смислотворення та конструктивного функціонування у соціальному середовищі.

Таблиця 2.3

Структура шкали психологічного благополуччя К. Ріфф

Компонент психологічного благополуччя	Коротка характеристика
Позитивні взаємини з іншими	Здатність до формування теплих і стабільних стосунків
Автономія	Незалежність суджень і рішень
Контроль над середовищем	Ефективність у керуванні життєвими ситуаціями
Особистісне зростання	Відкритість до нового досвіду, самореалізація
Цілі в житті	Орієнтація на змістовне й цілеспрямоване існування
Самоприйняття	Позитивне сприйняття себе

Структура методики охоплює шість компонентів: автономію, самоприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, контроль над середовищем, особистісне зростання та наявність цілей у житті. Кожен з компонентів є ключовим для розуміння внутрішньої гармонії особистості та її стійкості до деструктивних впливів зовнішнього середовища. Автономія відображає здатність приймати рішення незалежно від соціального тиску; самоприйняття вказує на прийняття власної індивідуальності, з усіма її позитивними й негативними аспектами; позитивні взаємини демонструють рівень здатності до побудови емоційно значущих зв'язків; контроль над середовищем показує здатність ефективно керувати життєвими обставинами; особистісне зростання фіксує відкритість до нового досвіду; а цілі в житті — смислову наповненість існування та наявність довгострокових життєвих орієнтирів.

Методика передбачає наявність 84 тверджень, кожне з яких оцінюється за шестибальною шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден». У

структурі опитувальника присутні як прямі, так і зворотні твердження, що вимагає ретельного дотримання ключа під час обробки. Після завершення тестування здійснюється підрахунок балів за кожною з шести шкал, що дозволяє оцінити рівень розвитку кожного з компонентів благополуччя. Загальна сума балів формує інтегральний індекс психологічного благополуччя, який дає змогу виявити загальний рівень адаптаційної гармонії особистості.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом розмежування на низький, середній та високий рівень. Низькі значення можуть свідчити про труднощі у сфері самоприйняття, відсутність чітких життєвих орієнтирів, знижену автономність або порушення соціальних зв'язків. Середній рівень зазвичай інтерпретується як типовий для більшості людей, які функціонують у звичних умовах без явних ознак дезадаптації чи надмірної ресурсності. Високі показники засвідчують високу інтегрованість особистості, конструктивне ставлення до себе, позитивне сприйняття життєвих обставин і здатність до смислотворення навіть у складних умовах. У контексті дослідження молоді, що перебуває під впливом воєнного конфлікту, ця методика є особливо цінною, оскільки дозволяє виявити приховані механізми психічної стійкості, які не завжди можуть бути очевидними за зовнішніми поведінковими проявами.

Застосування опитувальника К. Ріфф у дистанційному форматі не викликало значних ускладнень, оскільки інструкції були сформульовані чітко й зрозуміло, а сам процес проходження займав від 15 до 20 хвилин. Усі учасники дослідження продемонстрували достатній рівень залученості, а інтерфейс онлайн-форми сприяв дотриманню логіки заповнення. Надалі результати були зафіксовані в електронному форматі та перенесені до єдиної бази для аналітичної обробки. Важливо зазначити, що отримані за допомогою цієї методики показники мають не лише діагностичне, але й прогностичне

значення, оскільки дозволяють виявити потенційні ризики емоційного вигорання, втрати життєвого сенсу чи психоемоційного виснаження.

Другою методикою, що використовувалася в дослідженні для комплексної оцінки психологічного функціонування молоді в умовах війни, стала методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій, розроблена С.С. Бубновою. Цей інструмент дає змогу виявити домінантні життєві цінності особистості та їхню ієрархічну структуру, що виступає важливим доповненням до вимірювання психологічного благополуччя. Цінності, як стабільні мотиваційні утворення, безпосередньо впливають на самовизначення, пріоритети, поведінкові стратегії та адаптаційний потенціал особистості. У кризових та невизначених умовах, таких як війна, ціннісна система зазнає впливу зовнішніх факторів і може частково змінюватися, що вимагає емпіричної верифікації. Методика С.С. Бубнової базується на принципах мотиваційної психології та теорії ціннісно-смислової регуляції поведінки. Вона дозволяє визначити, які життєві орієнтири є для досліджуваного найважливішими, а також у якій формі ці цінності реалізуються в особистому досвіді. Дослідження ціннісних орієнтацій дає змогу оцінити рівень внутрішньої інтеграції особистості, її життєві установки, а також готовність до конструктивної діяльності в умовах зовнішньої турбулентності.

Таблиця 2.4

Основні ціннісні орієнтації за методикою С.С. Бубнової

№	Назва ціннісної орієнтації	Змістове наповнення
1	Приємне проведення часу	Відпочинок, задоволення, розваги
2	Високий матеріальний добробут	Матеріальна забезпеченість, фінансова стабільність
3	Пошук і насолода прекрасним	Естетичні потреби, креативність, мистецтво
4	Милосердя до інших людей	Емпатія, співчуття, бажання допомагати
5	Кохання	Емоційна прив'язаність, інтимна близькість

6	Пізнання нового у світі	Цікавість, саморозвиток, пізнавальна активність
7	Високий соціальний статус	Престиж, впливовість, досягнення суспільного визнання
8	Визнання та повага з боку інших	Соціальне схвалення, авторитетність
9	Соціальна активність для позитивних змін у суспільстві	Участь у волонтерстві, громадські ініціативи
10	Спілкування	Соціальні контакти, відкритість, потреба в комунікації
11	Здоров'я	Фізичне й психічне самопочуття, турбота про себе

Методика включає набір ціннісних категорій, які охоплюють найважливіші аспекти людського існування, такі як любов, пізнання, здоров'я, соціальна активність, матеріальний добробут, самоповага, визнання, милосердя, креативність, комунікація та дозволя. Досліджуваным пропонується оцінити, наскільки кожна з цих цінностей є значущою у їхньому особистому житті. Шкала оцінювання являє собою п'ятибальну систему, де «5» відповідає найвищому рівню значущості, а «1» — мінімальному. Таким чином, формується індивідуальний профіль цінностей, який можна візуалізувати та проаналізувати у порівняльному аспекті.

Особливістю даної методики є її прикладна спрямованість і простота застосування, що робить її зручною для використання в онлайн-форматі. Завдяки тому, що досліджувані можуть швидко зрозуміти суть завдання, методика не викликає втоми або зниження уваги, а також дозволяє ефективно збирати дані у короткий проміжок часу. Вона також добре поєднується з іншими психодіагностичними інструментами, не перевантажує досліджуваного і дає змогу оцінити змістовний пласт особистості, який часто залишається поза увагою при вимірюванні лише емоційних або когнітивних параметрів.

Результати, отримані за методикою С.С. Бубнової, мають якісне значення при інтерпретації внутрішнього стану особистості. Високі оцінки за тими чи іншими цінностями свідчать про домінування відповідних життєвих

орієнтацій. Наприклад, домінування цінності здоров'я чи любові може вказувати на наявність позитивного емоційного ресурсу, а перевага таких цінностей, як матеріальний добробут чи соціальний статус, свідчить про орієнтацію на зовнішні показники успіху. Водночас низькі оцінки таких цінностей, як милосердя чи соціальна активність, можуть сигналізувати про знижену соціальну включеність, що у воєнний період є важливим маркером емоційної ізоляції чи втрати довіри до соціуму.

Методика дозволяє не тільки ідентифікувати ієрархію життєвих пріоритетів, а й провести аналіз стабільності ціннісної системи особистості. Цінності, що не змінюються під впливом зовнішніх подій, відображають глибоко вкорінені переконання, які відіграють ключову роль у формуванні емоційної та поведінкової стабільності. У свою чергу, цінності, що демонструють коливання в умовах стресу чи соціальної загрози, можуть бути маркерами динаміки адаптації.

Третьою методикою, використаною у дослідженні, стала шкала толерантності до невизначеності, розроблена американським дослідником Дональдом Маклейном (MSTAT-1 — Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale) та адаптована для україномовного середовища Е. Г. Луковицькою. Цей інструмент використовується в сучасній психології для оцінювання рівня готовності особистості взаємодіяти з неоднозначною, мінливою або непередбачуваною інформацією без надмірного стресу. У періоди соціальної турбулентності, особливо в умовах воєнних дій, така здатність виступає критично важливою для збереження психічного здоров'я, адаптаційного потенціалу та життєздатності особистості. Толерантність до невизначеності розглядається як стабільна когнітивно-емоційна характеристика, яка відображає здатність сприймати неоднозначні або незавершені ситуації як прийнятні, а не загрозливі. Вона виступає маркером гнучкості мислення, здатності до адаптації, стресостійкості та відкритості до нового досвіду. Низька толерантність, навпаки, часто супроводжується

проявами тривожності, униканням, ригідністю та посиленою потребою в структурованості. У ситуації війни, коли невизначеність стосується майбутнього, безпеки, соціальних і економічних перспектив, рівень толерантності до невизначеності стає показником внутрішнього ресурсу та здатності зберігати психоемоційний баланс.

Таблиця 2.5

Змістові компоненти шкали толерантності до невизначеності D. McLain (MSTAT-1)

№	Компонент толерантності до невизначеності	Змістова характеристика
1	Сприйняття неоднозначної інформації	Ставлення до суперечливих, незрозумілих чи недостатніх даних
2	Емоційна реакція на нестабільність	Рівень емоційної напруги в ситуаціях, що не мають чітких меж або рішень
3	Готовність діяти в умовах невизначеності	Здатність приймати рішення без повної інформації або за нестабільних умов
4	Потреба в структурованості	Інтенсивність бажання контролю та передбачуваності
5	Гнучкість мислення	Схильність до прийняття альтернатив, змін і нового досвіду

Методика Маклейна складається з 13 тверджень, які охоплюють різні аспекти ставлення до невизначеності: сприйняття неоднозначної інформації, реакцію на нестабільність, готовність діяти в умовах нестачі знань або досвіду. Досліджувані оцінюють свою згоду з кожним твердженням за семибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». У структурі опитувальника є як прямі, так і зворотні твердження, тому для отримання коректного результату застосовується ключ із реверсивною обробкою певних пунктів. Після підрахунку балів формується узагальнений індекс толерантності до невизначеності, що інтерпретується за трьома рівнями: низький, середній і високий. Застосування шкали MSTAT-1 у дистанційному форматі не потребує спеціальних технічних засобів і займає близько 10 хвилин, що дозволяє ефективно інтегрувати її у комплексне

дослідження без надмірного навантаження на досліджуваного. В інструкції наголошується, що необхідно обирати відповіді, які найбільше відповідають власним відчуттям і звичним реакціям, що сприяє підвищенню достовірності відповідей. Результати опитування легко обробляються за допомогою стандартних табличних редакторів або вручну, що робить методику зручною для дослідників-практиків.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє оцінити загальну готовність особистості до взаємодії з нестабільною реальністю. Високий рівень толерантності вказує на емоційну врівноваженість, прийняття ризику як неминучого компоненту життя, здатність до прийняття рішень у ситуаціях з обмеженою інформацією. Середній рівень вважається типовим для більшості людей і свідчить про наявність певного дискомфорту у невизначених ситуаціях, але без різко негативних реакцій. Низький рівень свідчить про ригідність мислення, потребу в контролі, схильність до уникання нестабільних обставин, що в умовах війни може призводити до підвищеного рівня тривожності, депресивних станів або навіть психосоматичних проявів.

У межах цього дослідження застосування шкали Маклейна було методологічно доцільним, оскільки воно дозволяє кількісно зафіксувати один із найважливіших психологічних чинників адаптації. Особливо цінним є те, що дані за цією шкалою можуть бути зіставлені з показниками за шкалою психологічного благополуччя, що відкриває можливості для глибшого аналізу особистісної стійкості та її зв'язку з когнітивними характеристиками.

2.3. Характеристика отриманих результатів та їх обговорення

Участь молоді у віці ранньої дорослості в психологічному дослідженні, спрямованому на вивчення благополуччя та адаптації в умовах воєнної невизначеності, викликала широкий спектр емоційних реакцій, оцінок та внутрішніх переживань. Попри дистанційний формат реалізації, учасники

виявили високий рівень зацікавленості, емоційної залученості та відповідальності. Загалом у процесі спілкування з досліджуваними, а також за змістом окремих коментарів після завершення тестування, простежується щире бажання зрозуміти власний внутрішній стан, осмислити особисті реакції на обставини, в яких вони перебувають, і знайти для себе нові точки опори.

На початковому етапі більшість учасників демонстрували стриману, проте доброзичливу цікавість до теми. Формулювання мети дослідження як такого, що допомагає краще зрозуміти взаємозв'язок між внутрішньою стійкістю й психологічним благополуччям у період невизначеності, сприймалося не як формальність, а як дотичне до особистого досвіду кожного. Це зумовлено передусім тим, що всі досліджувані перебували у реаліях воєнного часу, й тому теми благополуччя, напруження, тривожності, самоусвідомлення виявилися для них психологічно актуальними. Учасники зазначали, що останніми місяцями часто замислюються над тим, як змінилися їхні цінності, життєві пріоритети, ставлення до майбутнього, і сприймали тестування як нагоду зафіксувати ці зміни.

Під час ознайомлення з методиками частина досліджуваних виявила певне хвилювання — не через зміст питань, а через побоювання щодо того, наскільки «правильно» вони відповідатимуть. Проте після наголошення на відсутності правильних і неправильних відповідей, а також підкреслення індивідуального характеру відповідей як прояву суб'єктивного досвіду, більшість учасників швидко переходили до відкритого самовираження. Важливо, що вже у перших відгуках після проходження шкали психологічного благополуччя частина досліджуваних висловлювала подяку за можливість замислитися над речами, які зазвичай залишаються поза увагою у щоденному житті. Такі рефлексивні коментарі свідчать про те, що дослідження, попри стандартну методичну форму, виступило також як інструмент самоспостереження та м'якої самооцінки.

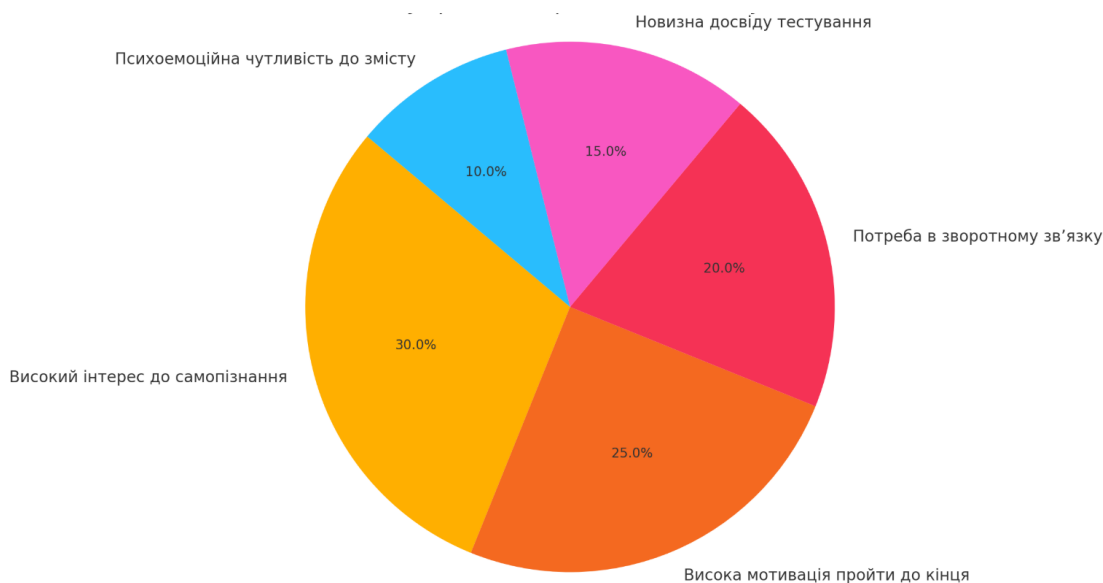


Рисунок 2.1 - Психологічні акценти у враженнях досліджуваних від участі в дослідженні

Щодо мотиваційного аспекту, можна впевнено стверджувати, що участь у дослідженні для більшості досліджуваних не сприймалась як обов'язок або «чергова форма», а як нагода подивитися на себе збоку. Частина з них зазначала, що вперше проходить психологічне тестування такого масштабу, де оцінюється не просто емоційний стан, а комплексні особистісні характеристики — життєві орієнтири, рівень самоусвідомлення, реакції на стрес, здатність діяти в умовах нестабільності. Це викликало інтерес не лише до результату, а й до самого процесу. Фрази на кшталт «було цікаво дізнатися, як саме я мислю і чого насправді боюсь» або «я не очікувала, що такі питання змусять мене замислитись» були типовими для зворотного зв'язку.

Загальний рівень залученості до дослідження можна оцінити як високий. Усі 30 досліджуваних пройшли тестування до кінця без перерв або повторного надсилання форм, що свідчить про уважне ставлення до завдання. В середньому, за власними відгуками, досліджувані витратили на проходження всіх трьох методик від 35 до 50 хвилин, не виявивши ознак втоми або байдужості. Навпаки, більшість зазначали, що час минув швидко, а деякі виявили бажання продовжити спілкування вже після завершення

анкетування — зокрема, у форматі індивідуальної консультації. У таких випадках учасники озвучували свої враження, уточнювали значення деяких запитань, намагалися зрозуміти глибше, чому їхні відповіді могли бути такими, а не іншими.

Таблиця 2.6

Основні враження досліджуваних від участі в дослідженні

№	Характеристика	Змістове наповнення
1	Зацікавленість	Високий рівень мотивації, щирий інтерес до теми та процесу
2	Емоційне включення	Відкритість, рефлексія, персональне осмислення запитань
3	Психологічна чутливість	Вразливість до питань про сенс життя, адаптацію, цінності
4	Новизна досвіду	Більшість вперше проходили психодіагностику з такими акцентами
5	Очікування зворотного зв'язку	Частина учасників ініціювали індивідуальне обговорення результатів

Особливої уваги заслуговує те, що значна частина досліджуваних висловила вдячність за те, що взагалі звернулися до теми толерантності до невизначеності. Для більшості це поняття було новим або не до кінця зрозумілим, але після проходження шкали Маклейна вони почали міркувати над тим, як саме реагують на нестабільні обставини. Дехто визнавав, що, можливо, ніколи не аналізував власну поведінку в подібних ситуаціях, а хтось навпаки — ідентифікував себе як занадто залежного від стабільності й передбачуваності. Саме це, на думку частини учасників, було найбільш цінним елементом дослідження — можливість побачити свій спосіб функціонування не тільки в минулому, а й у теперішньому моменті.

Якість заповнення психодіагностичних методик є критичним показником достовірності зібраних даних у будь-якому емпіричному дослідженні, особливо коли йдеться про теми, що стосуються внутрішнього стану особистості, таких як психологічне благополуччя та толерантність до невизначеності. В умовах дистанційного формату дослідження, коли

контроль за виконанням завдань не здійснюється безпосередньо, важливою умовою стала самодисципліна учасників, їхня відповідальність і внутрішня мотивація до осмисленого заповнення запропонованих інструментів. Загалом, аналіз процесу заповнення методик свідчить про високий рівень дослідницької дисципліни серед усіх тридцяти досліджуваних. Жоден із них не припинив участь на жодному з етапів, усі анкети були завершені в повному обсязі. У технічному плані не було виявлено жодного випадку дублювання відповідей, механічного заповнення або свідомо деформованих відповідей. Це свідчить про адекватне сприйняття завдань, зацікавленість у результаті та добросовісне ставлення до процесу дослідження.



Рисунок 2.2 - Параметри дослідницької дисципліни досліджуваних

Усі три методики були реалізовані через онлайн-інструменти (Google Forms), що дозволило автоматизувати процес фіксації відповідей та мінімізувати помилки, пов'язані з ручним введенням. Крім того, доступ до анкет був наданий лише після індивідуального підтвердження участі, що дозволило уникнути випадкових досліджуваних або анонімних заповнень без попереднього інформування. Інструкції до кожної методики були сформульовані чітко, з урахуванням вікових особливостей аудиторії. Перед початком опитування учасники отримали роз'яснення щодо тривалості,

змісту й мети кожного блоку запитань. Це сприяло формуванню загального уявлення про дослідницьку логіку і позитивно вплинуло на точність відповідей.

Середній час, витрачений на проходження всіх трьох методик, коливався в межах 40–50 хвилин, що свідчить про достатній рівень залученості та відсутність поспіху. Досліджувані не демонстрували ознак втоми або неуважності, що підтверджується однаковим темпом заповнення анкет упродовж усього дослідження. Аналіз часу відповіді на кожне питання (який можна відстежити в електронних формах) засвідчив сталість когнітивної активності, а не механічне проклікання варіантів без змістовного включення. Така стабільність у ритмі відповідей, а також відсутність великих перерв або підозріло швидкого завершення, вказують на високий рівень внутрішньої регуляції учасників. В окремих випадках досліджувані зверталися з уточненнями щодо змісту певних тверджень, що свідчить про їхню зацікавленість у правильному розумінні питань і бажання відповідати максимально точно. Наприклад, щодо тверджень, які сформульовані у зворотній логіці, деякі учасники просили додаткового пояснення. Це дозволило не тільки забезпечити адекватне сприйняття змісту завдань, а й засвідчило готовність до взаємодії з дослідником у пошуку об'єктивного результату. Такі звернення не були масовими, але фіксуються як ознака серйозного ставлення до процесу.

Ще одним індикатором дисципліни стало коректне використання шкал оцінювання. В усіх анкетах простежується варіативність відповідей, що свідчить про свідоме розмежування значень кожного пункту. Не спостерігалось тенденції до «центральної відповіді» (тобто переважного вибору середнього значення), яка часто зустрічається у незацікавлених або тривожних досліджуваних. Також відсутнє домінування крайніх оцінок, що дозволяє стверджувати про адекватну емоційну залученість і когнітивну врівноваженість учасників.

Таблиця 2.7

Характеристика дослідницької дисципліни учасників

№	Показник	Коментар
1	Повнота та уважність відповідей	Усі анкети заповнено повністю, без пропусків і технічних помилок
2	Темп проходження	Середній час — 40–50 хвилин, без ознак поспішності або втоми
3	Варіативність у виборі шкал	Відсутність шаблонних відповідей, збережено діапазон балів
4	Комунікація з дослідником	Частина досліджуваних зверталась по роз'яснення, демонструючи зацікавленість
5	Добровільність і стабільність участі	Жоден учасник не припинив проходження, усі дійшли до завершення

Особливо варто підкреслити, що жоден з учасників не виявив ознак спроби маніпулювання результатом або свідомого спотворення відповідей, зокрема з метою самопредставлення в кращому світлі. Такі спроби зазвичай фіксуються через атипові шаблонні відповіді або логічні суперечності між шкалами. У цьому випадку спостерігається когерентність у відповідях, що дає змогу говорити про надійність зібраного матеріалу як з формальної, так і зі змістової точки зору.

Процес психодіагностики, навіть у форматі стандартизованого анкетування, нерідко супроводжується появою глибоко особистих емоційних реакцій, які дають змогу досліднику не лише фіксувати кількісні результати, а й аналізувати особливості психологічного ставлення досліджуваних до самих процедур. У межах цього дослідження, попри його дистанційний формат, були зафіксовані характерні поведінкові й емоційні прояви з боку учасників, які дають змогу описати типові реакції молоді на сам акт дослідження себе в контексті теми психологічного благополуччя й адаптації до невизначеності.

Передусім варто зазначити, що перша реакція більшості досліджуваних при ознайомленні з методиками була дещо настороженою або навіть обережною. Це пояснюється тим, що для частини учасників досвід участі у психологічному тестуванні був першим, і тому сам формат сприймався з

певною обережністю. Однак ця реакція була тимчасовою і зникала вже після перших хвилин проходження анкет. Поступово виникала зацікавленість, що супроводжувалася активним внутрішнім діалогом. У деяких випадках учасники навіть озвучували власні здогадки щодо логіки методики, намагалися проаналізувати, які саме аспекти особистості досліджуються в кожному з блоків запитань.

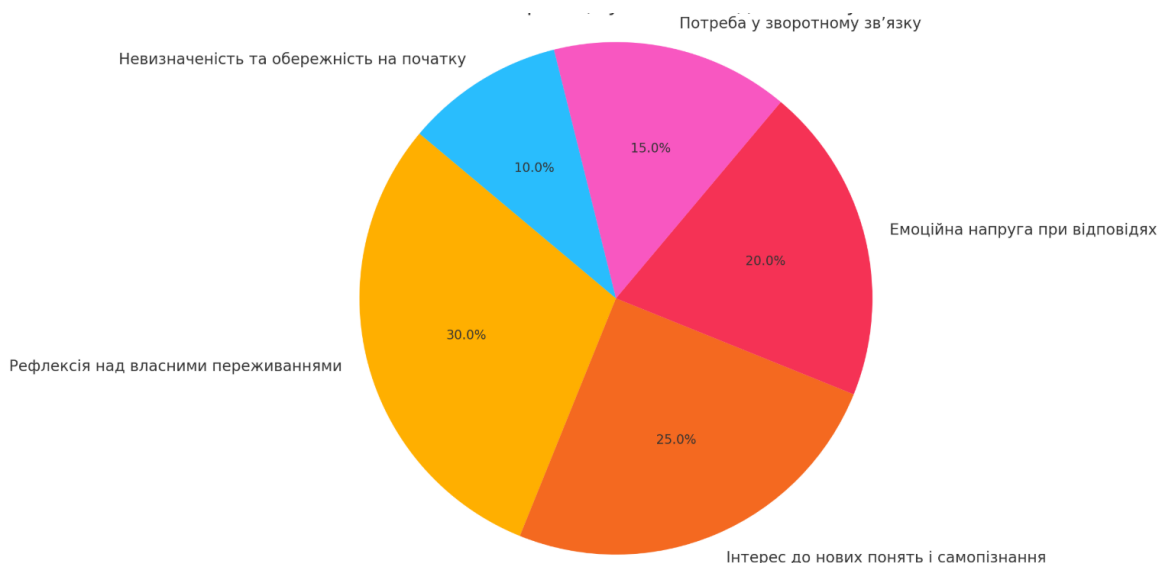


Рисунок 2.3 - Типові психологічні реакції учасників під час тестування

Однією з найтипівіших реакцій стала рефлексивна зосередженість — досліджувані починали усвідомлювати, що відповіді не є абстрактними, а мають безпосереднє відношення до їхнього повсякденного досвіду. Багато хто відзначав, що певні питання викликали емоційну напругу — особливо ті, що стосувалися відчуття сенсу життя, майбутнього, почуття контролю над ситуацією чи здатності будувати емоційно значущі зв'язки з іншими. Це пояснюється не лише змістом методик, а й актуальним суспільним контекстом, у якому перебувають молоді українці, що щодня зіштовхуються з інформаційним навантаженням, невизначеністю й страхом за власне майбутнє. Ще однією характерною реакцією стала потреба у самоінтерпретації — частина учасників, завершивши анкетування, прагнули обговорити власні відповіді, отримати попередній зворотний зв'язок або

принаймні висловити думки про те, як саме вони себе відчули під час тестування. Деякі з них визнавали, що певні твердження спровокували внутрішні сумніви, змусили пригадати переживання, про які давно не думали, або навіть викликали внутрішній дискомфорт через необхідність бути чесними перед собою. Водночас ця чесність, як показали численні відгуки, не лякала — навпаки, багато учасників відзначили, що тестування стало для них способом емоційного вивільнення.

Таблиця 2.8

Психологічна динаміка реакцій учасників під час проходження дослідження

Етап взаємодії	Типова реакція учасників	Психологічна інтерпретація
Початок тестування	Легка настороженість, обережність	Прояв первинної невизначеності, потреба в безпечному середовищі
Ознайомлення з методиками	Інтерес до змісту, уточнення формулювань	Активация когнітивної сфери, включення механізмів усвідомлення
Середина процесу	Рефлексія, зосередженість, емоційне занурення	Виникнення самоспостереження, зниження фільтрів самоподачі
Завершення опитування	Потреба в осмисленні, зворотному зв'язку	Формування внутрішнього запиту на інтерпретацію, пошук сенсових опор
Після тестування	Коментарі, самооцінки, позитивна оцінка досвіду	Висновок про корисність дослідження як практики психологічного зростання

Цікавим спостереженням стало те, що, попри загальний емоційний фон невизначеності, більшість досліджуваних продемонстрували готовність до відкритого аналізу своїх переживань. У поведінкових проявах це виявлялося у спокійному темпі проходження опитувань, у вдумливому читанні інструкцій, а також у точному, логічно послідовному виборі відповідей. Такий стиль свідчить про певну зрілість і внутрішню потребу в самопізнанні — особливо в умовах зовнішньої нестабільності, коли внутрішні ресурси

стають єдиним доступним опертям для збереження стабільності. Окремої уваги заслуговує реакція досліджуваних на методiku MSTAT-1, що вимірює толерантність до невизначеності. Для значної частини молоді це поняття було новим, що викликало не лише інтерес, а й щире зацікавлення у розумінні себе з цієї точки зору. Після завершення проходження цієї шкали багато хто коментував свої відповіді, порівнюючи їх з власним досвідом адаптації, прийняття рішень, подолання тривоги. Це свідчить про те, що методика не лише виконувала діагностичну функцію, а й стимулювала когнітивне усвідомлення власної поведінки, що є важливим психологічним результатом.

Загалом типові реакції учасників можна охарактеризувати як відкриті, рефлексивні й уважні до себе. Вони не демонстрували ознак пасивного ставлення, байдужості чи емоційної відстороненості. Навпаки, у багатьох випадках тестування сприймалося як інструмент самодослідження та ресурсна практика, яка допомагає краще зрозуміти, у якому психологічному стані перебуваєш, і чи є в тебе достатньо внутрішніх сил, аби справлятися з викликами часу. Така щирість, відвертість і зацікавленість учасників надали дослідженню додаткової глибини, а зібрані емпіричні дані — внутрішньої надійності й психологічного змісту.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було представлено повний опис організації, методичного забезпечення та процесу реалізації емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності серед молоді у віці ранньої дорослості в умовах воєнного часу. Послідовно висвітлено всі ключові етапи дослідницької процедури: формулювання гіпотези, розробку інструментарію, логістику збору даних, особливості вибірки та принципи етичної взаємодії з учасниками. Такий підхід забезпечив цілісність і достовірність дослідження, зробивши його методологічно обґрунтованим і практично релевантним.

Було використано три психодіагностичні інструменти: шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, методику дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій С.С. Бубнової та шкалу толерантності до невизначеності D. McLain (MSTAT-1) у адаптації Е. Луковицької. Кожна з методик дозволила зафіксувати специфічні аспекти внутрішнього функціонування особистості — від цілісної суб'єктивної самооцінки до смислової організації життєвих орієнтирів і здатності конструктивно сприймати нестабільність середовища. Їх поєднання в єдиному діагностичному блоці дало змогу отримати багатовимірну картину психоемоційного стану досліджуваної вибірки.

Проведення дослідження у дистанційному форматі, попри потенційні технічні обмеження, виявилось ефективним: досліджувані продемонстрували високий рівень відповідальності, уважності, включеності в процес. Усі анкети були заповнені в повному обсязі, без технічних помилок і з достатнім часовим ресурсом для обдуманих відповідей. Взаємодія з учасниками засвідчила глибоку зацікавленість темою дослідження, позитивну емоційну реакцію, а також сформовану потребу в самоаналізі, що підтверджується кількістю звернень із проханням надати зворотний зв'язок або пояснення до результатів.

Окремо було охарактеризовано якісні аспекти реакцій досліджуваних під час тестування. Типовими проявами стали внутрішня зосередженість, рефлексія, пошук особистісного сенсу у відповідях, інтерес до змісту тестових тверджень, а також емоційна чутливість до питань, пов'язаних із невизначеністю та життєвими цінностями. Зафіксовано також психологічно важливий ефект самопізнання, який виникав у відповідь на проходження методик і свідчив про активне залучення учасників у процес внутрішнього осмислення.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ВИСНОВКИ

3.1. Аналіз емпіричних даних і визначення ключових закономірностей

Емпіричне дослідження, реалізоване серед молоді у віці ранньої дорослості, дозволило не лише виявити кількісні характеристики рівнів психологічного благополуччя, ціннісних орієнтацій особистості та толерантності до невизначеності, а й зробити глибше аналітичне осмислення цих феноменів у їхньому взаємозв'язку. В умовах воєнного часу, коли звичні механізми безпеки, стабільності та передбачуваності порушені, саме здатність особистості зберігати психічну цілісність, гнучко реагувати на зміни й водночас не втрачати контакт із власними цінностями, набуває надзвичайної значущості. Саме цим пояснюється актуальність вибору змінних для дослідження — психологічного благополуччя, ціннісних орієнтацій та толерантності до невизначеності.

Отримані дані показали, що серед досліджуваних спостерігається значне розшарування за рівнями психологічного благополуччя: близько третини 36,7 % (11 осіб) респондентів виявили високий рівень, ще майже половина — 46,7 % (14 осіб) — середній, і лише 16,6 % (5 осіб) — низький рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що навіть у кризових обставинах частина молодих людей зберігає внутрішні ресурси для підтримання позитивного самоусвідомлення та життєвої задоволеності. Водночас сама наявність відносно великої частки досліджуваних із середніми значеннями вказує на хиткий баланс, на крихку стійкість, яка в умовах наростання стресу може зсунутися в бік дестабілізації. Це ще раз підтверджує думку про те, що психологічне благополуччя — не статична константа, а динамічна рівновага, яка потребує постійної підтримки, корекції й зміцнення.

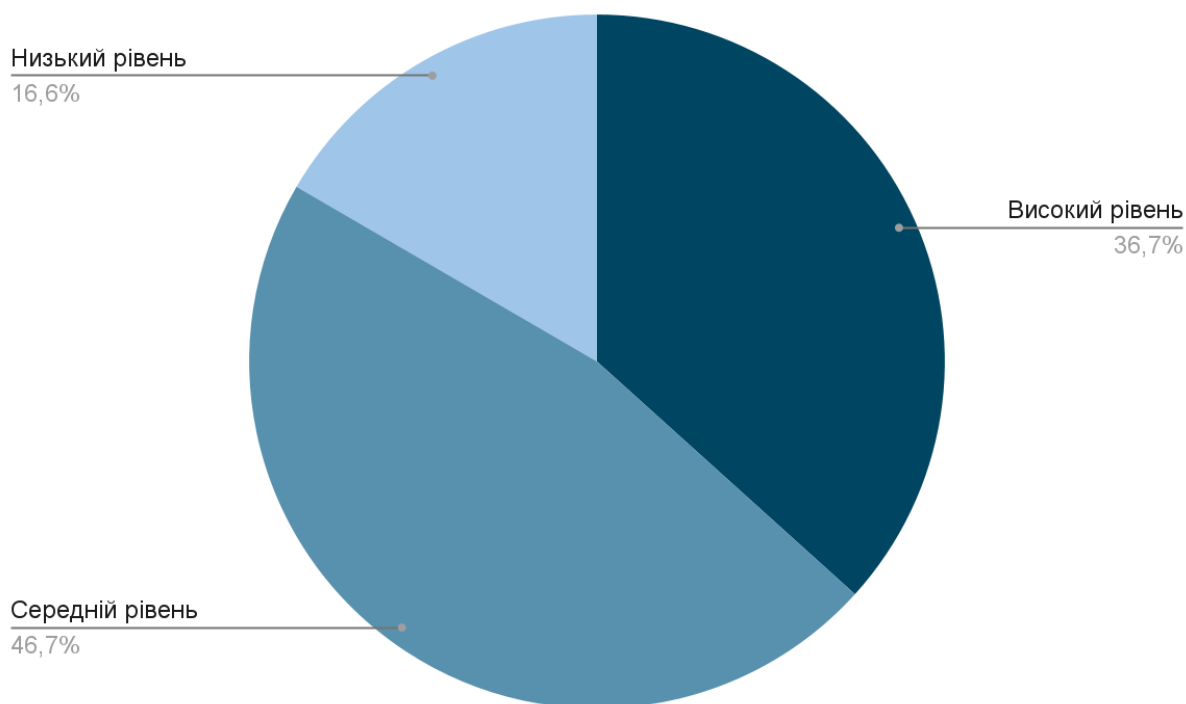


Рисунок 3.1 Результати отриманих рівнів психологічного благополуччя серед 30 досліджуваних

Цікаво, що найвищі результати були отримані за підшкалами «особистісне зростання» та «цілі в житті». Це може свідчити про те, що молодь, попри складний зовнішній контекст, не полишає пошуків сенсу, продовжує рефлексувати над своїм життєвим шляхом і прагне розвитку. Це відповідає базовим засадам гуманістичної психології, згідно з якою навіть у несприятливих обставинах особистість здатна рухатися до самоактуалізації. Водночас найменш вираженими виявилися шкали «автономія» та «контроль над середовищем».

У цьому криється глибокий соціально-психологічний сенс: під час війни базове відчуття керованості власним життям втрачається, людина часто відчуває себе безпорадною перед обставинами, що об'єктивно нею не контролюються. Таким чином, навіть у разі збереження життєвих цілей,

внутрішня суб'єктивна автономія може бути деформована постійним тиском невизначеності.

Отримані результати за методикою С.С. Бубнової свідчать про різноманітність ціннісних орієнтацій серед досліджуваних, що відображає їхнє ставлення до різних аспектів життя. Найвищий сумарний бал, який можна було отримати за кожну шкалу - 150 балів.

Найвищі результати були зафіксовані за показником "Приємне проведення часу" (133 бали), що свідчить про те, що більшість досліджуваних здатні знаходити позитив у повсякденному житті, навіть у складних обставинах. Це може вказувати на потребу наявності внутрішніх ресурсів для підтримки емоційного комфорту. Далі йдуть показники "Визнання та повага людей, вплив на оточуючих" (120 балів) та "Здоров'я" (114 балів). Це свідчить про важливість соціальної підтримки та фізичного благополуччя. Молоді люди активно шукають визнання та підтримку у своєму оточенні, що є важливим фактором у формуванні їхньої самооцінки. Категорії "Милосердя до інших людей" (108 балів) та "Кохання" (105 балів) також демонструють позитивні результати, що свідчить про те, що досліджувані намагаються підтримувати здорові міжособистісні стосунки, що є важливим аспектом емоційного благополуччя.

Водночас показники "Високий матеріальний добробут" (104 бали) і "Пізнання нового у світі" (101 бал) вказують на те, що матеріальні умови та бажання до саморозвитку також відіграють важливу роль у загальному відчутті благополуччя. Проте, варто зазначити, що показники "Спілкування" (88 балів) та "Пошук і насолода прекрасним" (90 балів) є нижчими, що може свідчити про недостатню соціальну активність або труднощі у знаходженні радості в простих речах.

Нарешті, найнижчі бали отримали категорії "Високий соціальний статус" (80 балів) та "Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві" (58 балів). Це може вказувати на те, що досліджувані відчують

брак можливостей для реалізації своїх соціальних амбіцій або відчують безпорадність у зміні свого оточення.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що, незважаючи на наявність певних внутрішніх ресурсів та позитивних показників, існує також значна частка молоді, яка стикається з викликами у соціальній активності та самореалізації.

Отримані результати за методикою С.С. Бубнової свідчать про різноманітність ціннісних орієнтацій серед досліджуваних, що відображає їхнє ставлення до різних аспектів життя.

Таблиця 3.1

Загальні результати показників ціннісних орієнтацій за найбільшим отриманим балом

Показник	Бали
Приємне проведення часу	133
Визнання та повага людей, вплив на оточуючих	120
Здоров'я	114
Милосердя до інших людей	108
Кохання	105
Високий матеріальний добробут	104
Пізнання нового у світі	101
Спілкування	88
Пошук і насолода прекрасним	90
Високий соціальний статус	80
Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	58

Результати за шкалою толерантності до невизначеності. Лише 26,7 % (8 осіб) досліджуваних мали високий рівень, половина — 50,0 % (15 осіб) — середній, і 23,3 % (7 осіб) — низький рівень. Звертає на себе увагу той факт, що лише кожен четвертий учасник демонструє впевненість у нестабільних умовах, що потребують гнучких рішень і терпимості до багатозначності. Це дозволяє говорити про глибоку емоційну вразливість значної частини молоді до невизначеності як такого контексту, що руйнує традиційні патерни прийняття рішень. Такі результати вказують не лише на індивідуальну особливість, а й на культурний та освітній недобір у розвитку критичного мислення, психологічної гнучкості та тренінгів адаптивності, які мали б входити в освітній процес ще з підліткового віку.

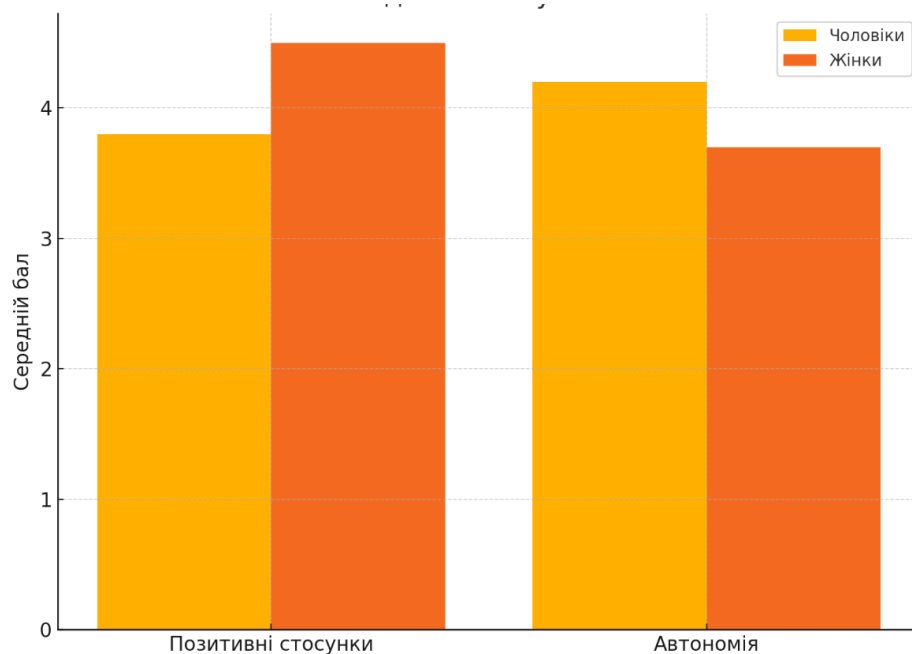


Рисунок 3.2 - Середні показники шкал «позитивні стосунки» і «автономія» чоловіків та жінок

Гендерний аналіз показав цікаві нюанси: жінки мали вищі бали за шкалою «позитивні стосунки», тоді як чоловіки демонстрували дещо вищу автономію. Жінки схильні до побудови системи соціальної підтримки як ресурсу подолання кризи, чоловіки – до внутрішньої мобілізації й стратегій

самозбереження. Обидва підходи мають адаптаційний потенціал, але вимагають різного підходу в системах психологічної підтримки.

Особливо значущим є факт наявності прямої кореляційної залежності між рівнями психологічного благополуччя та толерантністю до невизначеності ($r = 0,68$). Цей зв'язок має глибоку психологічну природу: особистість, яка краще усвідомлює свої внутрішні потреби, має чіткі цілі, підтримує позитивні стосунки з іншими — менше схильна панікувати в умовах нестабільності. Водночас високий рівень толерантності до невизначеності забезпечує гнучкість сприйняття життєвих обставин, що дозволяє особі не втрачати контроль і позитивну самооцінку навіть у випадку загрози. Ці механізми мають взаємопосилюючий характер і можуть бути розглянуті як адаптаційний цикл: чим вищий рівень одного з показників, тим більше потенціалу для розвитку іншого.

Таблиця 3.2

Результат кореляційного аналізу між показниками толерантності до невизначеності та загального балу психологічного благополуччя

	3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Н.Н. Лепешинського, скорочена)
1. Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (D. McLain, MSTAT-1)	0,68

Цінним є також виявлення структурної глибини кореляцій: найтісніший зв'язок між підшкалою "Управління середовищем" та показником "Толерантність до невизначеності" ($r = 0,67$). Це свідчить про те, що здатність особистості ефективно управляти своїм оточенням та життєвими обставинами тісно пов'язана з її готовністю приймати невизначеність як невід'ємну частину життя. Дещо менший, але також позитивний зв'язок виявлено між "Особистісним ростом" та "Толерантністю до невизначеності"

($r = 0,65$). Це вказує на те, що відкритість до нового досвіду, прагнення до самовдосконалення та саморозвитку сприяють формуванню толерантності до невизначеності.

Помірні позитивні кореляції спостерігаються між "Толерантністю до невизначеності" та такими показниками, як "Цілі в житті" ($r = 0,58$) та "Самоприйняття" ($r = 0,57$). Це свідчить про те, що наявність чітких життєвих цілей та позитивне ставлення до себе сприяють кращому прийняттю невизначеності.

Відсутність зв'язку між "Позитивними відносинами" та "Толерантністю до невизначеності" ($r = 0,10$). Така величина коефіцієнту кореляції свідчить про відсутність зв'язку між змінними.

Таблиця 3.3

Результати кореляційного аналізу між показниками підшкाल психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності

	Толерантність до невизначеності
Позитивні відносини	0,1
Автономія	0,44
Управління середовищем	0,67
Особистісний ріст	0,65
Цілі в житті	0,58
Самоприйняття	0,57

Варто наголосити, що саме кризова ситуація (у цьому випадку — війна) створює унікальне дослідницьке вікно, яке дозволяє зазирнути у глибинні механізми функціонування особистості. Далеко не кожна соціальна ситуація настільки виразно проявляє внутрішні резерви, межі адаптивності та роль суб'єктивної смислової сфери. У цьому контексті особливої уваги набуває потреба в практичних психологічних програмах, спрямованих на формування толерантності до невизначеності: тренінги емоційної гнучкості, розвитку

критичного мислення, стрес-менеджменту, екзистенційного консультування. Дослідження доводить, що ці навички є не лише бажаними, а й необхідними для збереження психічного здоров'я в новій реальності.

Отже, аналіз емпіричних результатів показав, що у молоді, яка знаходиться в умовах соціального та екзистенційного тиску, зберігається значний адаптаційний потенціал. Водночас він нерівномірно розподілений і часто базується не на зовнішніх гарантіях, а на внутрішніх ресурсах — цінностях, сенсі життя, підтримці з боку значущих інших. Високий рівень психологічного благополуччя є не наслідком відсутності загроз, а, навпаки, результатом активної внутрішньої роботи особистості над смыслом, структурою самосприйняття і стратегіями подолання. Саме тому психологічна підтримка молоді повинна ґрунтуватися не лише на медико-психологічних моделях, а й на широкому гуманістичному підході, що враховує цілісність, суб'єктивність і прагнення до самореалізації навіть у найскладніших умовах.

3.2. Виявлені психологічні проблеми молоді у віці ранньої дорослості в умовах воєнного конфлікту

Війна, як екзистенційна криза, має потужний вплив на молодь, що перебуває у фазі ранньої дорослості — періоді активного особистісного, професійного й соціального становлення. Особливість цієї вікової стадії полягає в поєднанні високої пластичності й водночас уразливості психіки до стресових чинників. У межах проведеного дослідження було виявлено низку психологічних проблем, які є характерними для представників молодіжної вибірки в умовах воєнного стану, і які набувають системного характеру, впливаючи на життєву динаміку особистості.

Перш за все, серед значної частини досліджуваних спостерігалися ознаки зниженого суб'єктивного контролю над подіями, що проявлялися у

зниженні оцінок за шкалами «автономія» та «контроль над середовищем». Молоді люди відчували себе залежними від зовнішніх обставин, не вбачали достатньої впевненості у своїх діях і, відповідно, втрачали здатність до довгострокового планування. Такий стан можна інтерпретувати як форму *вивченого безсилля*, яке формується внаслідок повторюваних ситуацій, у яких зусилля особистості не призводять до змін. Ця тенденція потенційно небезпечна, адже сприяє розвитку апатії, зниженню мотивації до досягнень і може виступати передумовою депресивних епізодів.

Ще одним виявленим проблемним аспектом є підвищена тривожність і страх перед майбутнім. Хоча ця риса не вимірювалася прямо в дослідженні, вона опосередковано проявляється через показники низької толерантності до невизначеності (23,3 % досліджуваних) та зниження когнітивної гнучкості. Молоді люди, які демонстрували низьку толерантність, схильні до ригідного мислення, уникання новизни, потреби в жорстких рамках і передбачуваності. В умовах війни, де щодня змінюються новини, виникає загроза переміщення, втрати домівки або навіть близьких — така психічна структура переживає надмірне напруження. Людина втрачає здатність адаптуватися до нових умов, що стає причиною хронічного стресу, соматизацій або агресивної поведінки.

Загальновизнаним у психології є той факт, що саме втрата смислу життя виступає однією з головних проблем в умовах тривалої кризи. Емпіричні результати показали, що середній рівень «цілей у житті» мають понад 50 % досліджуваних, що не є критичним показником, проте свідчить про розмитість життєвих орієнтирів. Молодь часто декларує невпевненість щодо професійного майбутнього, особистого розвитку або навіть базових моральних установок. Це пов'язано з тим, що попередні моделі досягнення успіху були зруйновані, а нові ще не сформовані. Така ситуація створює *екзистенційний вакуум*, про який писав Віктор Франкл — внутрішній стан порожнечі, що породжує дезорієнтацію, апатію, зниження самоцінності й, у гірших випадках, девіантну поведінку або ризик суїцидальних тенденцій.

Опосередковано на основі знижених показників за шкалами «автономія» та «контроль над середовищем» можна припустити наявність труднощів у формуванні внутрішньої цілісності та стабільних життєвих орієнтирів, що потенційно може відображати окремі прояви ідентифікаційної нестійкості. Це питання особливо гостро стоїть у молодих людей, які раніше ідентифікували себе через професійні чи соціальні ролі, що стали недоступними або втратили сенс. У таких умовах формується *психологічна десинхронізація* — розрив між образом себе в минулому, теперішньому й уявленні про майбутнє. Якщо цей розрив не усувається, відбувається втрата особистісної цілісності, підвищується ризик психічної дезадаптації.

У межах дослідження простежувалася також дисфункція в сфері міжособистісної взаємодії. Частина досліджуваних вказувала на зниження соціальної активності, зменшення довіри до людей, втрату відчуття безпечного середовища. Ці ознаки відображають не лише індивідуальні реакції, але й загальний фон соціальної тривоги, характерний для країни, яка переживає військовий конфлікт. Постійна присутність образів насильства, болю й загибелі — навіть у медійному просторі — створює психоемоційне перевантаження, яке посилює фоновий стрес, послаблює когнітивні функції та здатність до емпатії. Усе це формує *вторинну травматизацію*, навіть якщо особа не є безпосереднім учасником бойових дій.

Водночас зниження показників за окремими шкалами (зокрема «автономія» та «контроль над середовищем») може свідчити про труднощі з підтриманням суб'єктивного контролю над життєвими обставинами, що потребує подальшого дослідження адаптаційних стратегій у кризових умовах. Більшість учасників дослідження здатні реагувати на короткострокові виклики, однак зазнають труднощів при необхідності довготривалої психологічної мобілізації. Це пов'язано з тим, що війна — не точкова подія, а хронічний стресогенний контекст, який вимагає постійного оновлення

ресурсів. Якщо вони не підкріплюються — через підтримку, сенс, соціальні практики — особа починає втрачати здатність до емоційної регуляції.

Таким чином, аналіз результатів дослідження дозволяє виділити п'ять основних психологічних проблем, що є системними для молоді в умовах війни:

1. Втрата контролю та автономії — зниження впевненості у власних діях.
2. Пошук або втрата життєвого сенсу — екзистенційна дезорієнтація.
3. Порушення соціальної взаємодії — зменшення довіри та підтримки.
4. Виснаження ресурсів — недостатність адаптаційної стійкості до хронічного стресу.

Виявлення цих проблем є важливим не лише з теоретичної точки зору, а й у прикладному вимірі. Вони визначають напрямки психологічної підтримки, профілактичної роботи, формування державної молодіжної політики. Адже ідентифіковані механізми дозволяють створювати адресні програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної гнучкості, розбудову соціального капіталу та екзистенційну підтримку молоді в період глибоких трансформацій.

3.3. Практичні рекомендації щодо покращення адаптаційних механізмів і підвищення рівня психологічного благополуччя

Узагальнення теоретичних напрацювань та емпіричних результатів дослідження дозволяє дійти висновку, що в умовах воєнного часу молодь у віці ранньої дорослості стикається з глибокими психологічними викликами, серед яких домінують екзистенційна невизначеність, втрата автономії, зниження контролю над подіями та виснаження адаптаційних ресурсів. Водночас, результати дослідження засвідчили, що навіть в умовах кризи

молоді люди з високим рівнем психологічного благополуччя здатні краще приймати нестабільність і зберігати конструктивну активність. Це вказує на необхідність створення системи практичної підтримки, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів і психологічної стійкості.

Перш за все, важливо підкреслити, що психологічне благополуччя та толерантність до невизначеності не є вродженими рисами, а формуються протягом життя. Тому цілеспрямоване навчання, тренінги та підтримка здатні суттєво вплинути на покращення цих якостей. З огляду на це, пропонується комплекс практичних заходів, структурованих за напрямками: індивідуальний розвиток, групова підтримка, освітні практики та інституційна політика.

1. Індивідуально-орієнтовані стратегії. Особам, які перебувають у стані стресу, слід надати доступ до інструментів саморегуляції, зокрема практик усвідомленості (mindfulness), дихальних технік, вправ на тілесну заземленість. Ці методи знижують фонову тривожність і сприяють збереженню когнітивної гнучкості. Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок рефлексії, тобто здатності осмислювати власні емоції, мотиви, поведінку. Це може реалізовуватися через ведення особистих щоденників, щотижневу самооцінку емоційного стану або участь в онлайн-програмі психологічного самопізнання. Крім того, варто впроваджувати коучингові методи роботи з цінностями та цілями. Як засвідчило дослідження, високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із наявністю сенсу, особистісного зростання та орієнтації на майбутнє. Тому важливо допомогти людині не просто адаптуватися, а сформувати нову смислову структуру життя. Ефективними можуть бути індивідуальні консультації, засновані на екзистенційній психології, логотерапії Франкла, або модель АСТ (Acceptance and Commitment Therapy), яка поєднує прийняття емоцій з цілеспрямованими діями.

2. Групові й соціально-психологічні інтервенції. Результати дослідження засвідчили важливість позитивних міжособистісних зв'язків для підтримки

психологічного благополуччя. У зв'язку з цим доцільно формувати групи підтримки, зокрема у форматі психоедукаційних семінарів або взаємодопоміжних спільнот. У таких групах молодь має змогу не лише вербалізувати свій стан, а й почути подібний досвід інших, що знижує відчуття ізоляції та травматизації. Крім цього, доцільно впроваджувати тренінги толерантності до невизначеності, які включають ігрове моделювання складних ситуацій, прийняття рішень в умовах обмеженої інформації, розвиток навичок «м'якого мислення» (soft thinking). Такі заходи повинні підкріплюватися зворотним зв'язком, психоосвітою та обговоренням результатів, що дозволяє учасникам усвідомити власні реакції на складні стимули.

3. Освітні програми та психоосвіта. Окремий вектор рекомендацій — це інтеграція психоосвітніх компонентів у програми ЗВО (заклади вищої освіти) та ПТНЗ (професійно-технічні навчальні заходи). Сучасна освіта в умовах воєнного часу має виходити за межі академічної функції, виконуючи також стабілізаційну, психотерапевтичну й мотиваційну роль. Доцільно створювати факультативи, воркшопи або міждисциплінарні курси на тему: «Психологічна грамотність», «Адаптація до змін», «Емоційний інтелект і стресостійкість», «Мислення в умовах кризи».

Крім безпосереднього навчання, важливо розробити доступні цифрові ресурси для самодіагностики, онлайн-брошури, відеолекції, мобільні додатки, що дозволяють молоді отримувати інформацію про власний психічний стан, опановувати базові техніки самопомоги та знати, куди звернутися у разі психологічної потреби.

4. Інституційна підтримка та державна політика. В умовах затяжного конфлікту та постійної нестабільності особливої уваги набуває інституційна психологічна підтримка молоді. Важливо, щоб центри психологічної допомоги при закладах вищої освіти, місцевих громадах або онлайн-платформах були доступними, мобільними та зорієнтованими на

молодіжну аудиторію. Працівники цих центрів мають бути навчені роботі з запитами, пов'язаними із втратою сенсу, тривожністю, порушенням ідентичності та емоційною дестабілізацією. На державному рівні доцільно інтегрувати психологічну підтримку в молодіжну політику, передбачаючи фінансування програм профілактики вигорання, мобільного консультування та створення молодіжних просторів — фізичних чи онлайн — для безпечної психоемоційної взаємодії. Також важливо розробити національну програму розвитку психологічної грамотності, яка охоплювала б не лише студентську молодь, а й освітян, менеджерів молодіжних ініціатив, соціальних працівників. Їхня роль у формуванні адаптивного середовища є критично важливою, адже саме соціальне оточення часто визначає межі психологічної витривалості молоді особистості.

Таким чином, запропоновані рекомендації мають системний характер і охоплюють як індивідуальний, так і суспільний рівень. Вони ґрунтуються на ідеї, що молодь не повинна залишатися наодинці з викликами війни, а навпаки — отримувати підтримку, інструменти самопомоги та змогу відновити свій життєвий курс навіть у непередбачуваних умовах. Реалізація подібної стратегії забезпечить формування покоління, здатного не лише долати труднощі, а й створювати нові цінності та смисли, що стануть підґрунтям для відновлення країни.

Висновки до розділу 3

Аналітичний розділ дипломного дослідження дозволив глибоко осмислити результати емпіричного вивчення взаємозв'язку між психологічним благополуччям та толерантністю до невизначеності у молоді в умовах воєнного часу. Здійснений аналіз не лише підтвердив гіпотезу про позитивну кореляцію між цими показниками, але й виявив цілу низку внутрішньоособистісних та соціальних закономірностей, що визначають адаптаційний потенціал молодих осіб у період кризових змін.

Особливо значущим є факт наявності прямої кореляційної залежності між рівнями психологічного благополуччя та толерантністю до невизначеності ($r = 0,68$). Цей зв'язок має глибоку психологічну природу: особистість, яка краще усвідомлює свої внутрішні потреби, має чіткі цілі, підтримує позитивні стосунки з іншими — менше схильна панікувати в умовах нестабільності. Водночас високий рівень толерантності до невизначеності забезпечує гнучкість сприйняття життєвих обставин, що дозволяє особі не втрачати контроль і позитивну самооцінку навіть у випадку загрози. Ці механізми мають взаємопосилюючий характер і можуть бути розглянуті як адаптаційний цикл: чим вищий рівень одного з показників, тим більше потенціалу для розвитку іншого.

Цінним є виявлення структурної глибини кореляцій: найтісніший зв'язок спостерігається між "Управлінням середовищем" та "Толерантністю до невизначеності" ($r = 0,67$), що свідчить про тісний зв'язок між здатністю ефективно управляти життєвими обставинами та готовністю приймати невизначеність. Дещо менший, але також позитивний зв'язок виявлено між "Особистісним ростом" та "Толерантністю до невизначеності" ($r = 0,65$), вказуючи на те, що відкритість до нового досвіду та прагнення до самовдосконалення сприяють формуванню толерантності до невизначеності.

У процесі аналізу було виявлено основні психологічні труднощі, з якими стикається молодь у віці ранньої дорослості: зниження відчуття контролю над життям, підвищена тривожність, втрата сенсу, соціальна ізоляція та виснаження емоційних ресурсів. Ці проблеми мають як індивідуальний, так і колективний характер, адже формуються в контексті війни, що тотально змінює умови функціонування особистості.

На підставі отриманих результатів було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді. Запропоновані заходи охоплюють індивідуальні техніки саморегуляції, групові форми взаємопідтримки, психоосвітні ініціативи та системний рівень інституційної допомоги. Їх реалізація сприятиме розвитку стресостійкості, підвищенню емоційної гнучкості та зміцненню ресурсного потенціалу молодої особистості в умовах невизначеності.

Таким чином, результати третього розділу дозволяють не лише підтвердити значущість обраної теми, а й продемонструвати її прикладну цінність для побудови ефективних моделей психологічної допомоги молоді в умовах соціальних криз і воєнних викликів.

ВИСНОВКИ

У межах дипломної роботи було здійснено комплексне дослідження зв'язку між психологічним благополуччям та толерантністю до невизначеності в осіб віку ранньої дорослості в умовах воєнного конфлікту. Метою дослідження було з'ясувати, яким чином рівень суб'єктивного благополуччя впливає на здатність особистості адаптуватися до складних, нестабільних життєвих умов, і якими є характерні проблеми молоді в таких обставинах.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз феноменів психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності. З'ясовано, що психологічне благополуччя є цілісним індикатором життєвої реалізованості особистості, що включає емоційний комфорт, ціннісну орієнтацію, цілісність «Я-концепції» та позитивну соціальну взаємодію. Толерантність до невизначеності, у свою чергу, трактується як когнітивна установка, що відображає здатність особи приймати багатозначність, нестабільність і мінливість реальності без тривожного чи деструктивного реагування. Встановлено, що обидва конструкти мають спільну адаптаційну функцію й опосередковують здатність особистості діяти в умовах кризи, зокрема — війни.

У другому розділі описано структуру, процедуру та методики емпіричного дослідження. Участь у дослідженні взяли 30 респондентів віком 18–25 років, які працюють у сфері цифрових послуг у Дніпропетровській області. Застосовано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Н.Н. Лепешинського), опитувальник ціннісних орієнтацій С.С. Бубнової та шкалу толерантності до невизначеності MSTAT-1 у перекладі Е. Г. Луковицької. Дослідження проводилося у дистанційному форматі з

дотриманням принципів добровільності, анонімності та етичної безпеки. Обробка результатів здійснювалася з використанням описової статистики та кореляційного аналізу.

У третьому розділі проаналізовано отримані емпіричні дані. Встановлено, що у 36,7 % респондентів рівень психологічного благополуччя був високим, у 46,7 % — середнім, і лише у 16,6 % — низьким. Друге дослідження виявило, що більшість досліджуваних здатні знаходити позитив у повсякденному житті, з високими показниками в категоріях "Приємне проведення часу" (88.67%) та "Визнання та повага людей" (80%). Однак показники "Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві" (38.67%) були найнижчими, що вказує на необхідність в програмах підтримки для розвитку соціальної активності та самореалізації молоді. За шкалою толерантності до невизначеності 26,7 % продемонстрували високі показники, 50 % — середні, а 23,3 % — низькі. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнями психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності ($r = 0,68$), що підтверджує гіпотезу дослідження: чим вище суб'єктивне відчуття гармонії, тим вищою є здатність особистості справлятися з багатозначністю та нестабільністю.

Виявлено також низку проблем, характерних для молоді в умовах війни: втрата контролю над життям, підвищена тривожність, зниження життєвої орієнтації, соціальна ізоляція та виснаження адаптаційних ресурсів. На основі цих результатів було розроблено систему практичних рекомендацій, які охоплюють індивідуальний, груповий, освітній та інституційний рівні підтримки. Йдеться про розвиток навичок саморегуляції, смислового структурування життя, створення спільнот підтримки, впровадження психоосвітніх ініціатив та підсилення молодіжної психологічної політики на рівні громади та держави.

Отже, дослідження підтвердило ключову ідею про взаємозв'язок психологічної стійкості та здатності особистості жити в умовах

невизначеності. Воєнні обставини не лише виявили уразливість молоді, а й актуалізували пошук внутрішніх ресурсів. Тому робота має не лише академічну, а й прикладну цінність для психологічної практики, освітньої діяльності та формування соціально орієнтованої молодіжної політики в період системної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 55, № 2. С. 28–36. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36> (дата звернення: 06.06.2025).
2. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 53, № 3. С. 24–32. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32> (дата звернення: 06.06.2025).
3. Венгер Г., Каргіна Н. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самозмінювання. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 4(58). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4\(58\)-1553-1561](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4(58)-1553-1561) (дата звернення: 06.06.2025).
4. Горенко М. Психологічне благополуччя ветеранів війни: діагностика та стратегії відновлення. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-430-439](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-430-439) (дата звернення: 06.06.2025).
5. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 18 с.
6. Денисенко П. А., Денисенко П. А., Denysenko P. A. Психологічне благополуччя як запорука успішної навчальної та професійної діяльності : thesis. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/21941> (дата звернення: 06.06.2025).

7. Довгань Н. Надзвичайні ситуації і психологічне благополуччя: індикатори стану. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 26. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol26-year2022-116> (дата звернення: 06.06.2025).
8. Желавська А., Лисенко Л. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. *Grail of science*. 2023. № 32. С. 363–365. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.068> (дата звернення: 06.06.2025).
9. Каменщук Т. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Grail of science*. 2022. № 14-15. С. 561–564. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101> (дата звернення: 06.06.2025).
10. Каргіна Н. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2(52). С. 106–116. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116> (дата звернення: 06.06.2025).
11. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи. *Scientific bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. 2023. № 1. С. 56–61. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7> (дата звернення: 06.06.2025).
12. Кременчуцька М., Акопян А., Сокур С. Залученість у соціальні мережі та психологічне благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-788-798](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-788-798) (дата звернення: 06.06.2025).
13. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 37. С. 155–167. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167> (дата звернення: 06.06.2025).

14. Мунасіпова-Мотяш І. А., Дяченко В. А. Психологічне благополуччя студентів. 2022. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5844533> (дата звернення: 06.06.2025).
15. Педоренко В. М. Психологічне благополуччя вимушених українських переселенців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 80–83. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.16> (дата звернення: 06.06.2025).
16. Психологічне благополуччя майбутнього психолога як умова його ефективної діяльності : thesis / С. Б. Кузікова та ін. 2008. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/15739> (дата звернення: 06.06.2025).
17. Ревенко С. Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50)ТЗ. С. 277–288. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-277-288> (дата звернення: 06.06.2025).
18. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 54–61. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3718> (дата звернення: 06.06.2025).
19. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. С. 80–89. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2025.26\(71\).07](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2025.26(71).07) (дата звернення: 06.06.2025).
20. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav> (дата звернення: 06.06.2025).

21. Хорошун К. Ю. Психологічне благополуччя у фендомних спільнотах. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності*. 2025. С. 53–55. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-13> (дата звернення: 06.06.2025).
22. Цирковникова І. Психологічне благополуччя в аспекті психологічної культури ВПО. *Humanitas*. 2022. № 6. С. 83–90. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.6.12> (дата звернення: 06.06.2025).
23. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 71–76. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14> (дата звернення: 06.06.2025).
24. Шпак Д. О. До питання про співвідношення понять. *Journal of Modern Psychology*. 2024. № 3. С. 79–87. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-3-9> (дата звернення: 06.06.2025).
25. Aleshchenko V. Psychological well-being of personality. *Visnyk Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military-Special Sciences*. 2024. No. 3 (59). Р. 29–33. URL: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33> (дата звернення: 06.06.2025).
26. Dvornyk M. Psychological well-being during transition. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2020. № 45(48). С. 79–87. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144) (дата звернення: 06.06.2025).
27. Hrub'yak O. Psychological well-being in early adulthood. *Psychological Journal*. 2017. Т. 5, № 1. С. 198–207. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.1.5.17> (дата звернення: 06.06.2025).
28. Ivantsev N., Pototska O. Ціннісні орієнтації студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. 2019. Т. 1, № 22. С. 5–11. URL: <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.5-11> (дата звернення: 06.06.2025).

29. Kashlyuk Y. Psychological health and well-being. *Psychological Journal*. 2017. Т. 7, № 3. С. 47–58. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5> (дата звернення: 06.06.2025).
30. Bochner S. Defining Intolerance of Ambiguity. *Journal of Social Psychology*. 1965. Vol. 67. P. 393–400. URL: <https://www.proquest.com/openview/db9cb6fe81c4d5e59caddbfb6d08cb81/1> (дата звернення: 18.11.2024).
31. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30. No. 1. P. 29–50. URL: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x> (дата звернення: 11.11.2024).
32. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 5–21. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011> (дата звернення: 18.11.2024).
33. Carleton R. N. Into the Unknown: A Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007> (дата звернення: 18.11.2024).
34. Chong S. Developing tolerance for uncertainty: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy*. 2014. Vol. 13(4). P. 298–310. URL: <http://dx.doi.org/10.1002/9780470713143.ch17> (дата звернення: 18.11.2024).
35. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 34–43. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34> (дата звернення: 18.11.2024).
36. Dugas M. Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*. 2001. No. 25. P. 551–558. URL: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1005553414688> (дата звернення: 18.11.2024).

звернення: 18.11.2024).

37. Dugas M. J., Robillard C. Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. Vol. 21(1). P. 30–55. URL: <https://rlmc.edu.pk/themes/images/gallery/library/books/Behavioral%20Science/Cognitive-Behavioral%20treatment%20for.pdf> (дата звернення: 18.11.2024).

38. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 200 p. URL: <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/mans-search-for-meaning.pdf> (дата звернення: 18.11.2024).

39. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*. 1949. P. 108–143. URL: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x> (дата звернення: 18.11.2024).

40. Frenkel-Brunswik E. Tolerance of ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*. 1948. Vol. 3. P. 268. URL: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x> (дата звернення: 18.11.2024).

41. Furnham A. Personality at Work: The Role of Individual Differences in the Workplace. London : Routledge, 1994. 280 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203134122> (дата звернення: 15.11.2024).

42. Furnham A. The relationship of tolerance of ambiguity to personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 17, No. 1. P. 93–100. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90066-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90066-3) (дата звернення: 18.11.2024).

43. Furnham A., Marks J. Personality and individual differences in tolerance of uncertainty. *Personality and Individual Differences*. 2013. Vol. 55(7).

P. 740–745. URL: <http://dx.doi.org/10.3390/jintelligence11060102> (дата звернення: 18.11.2024).

44. Greco V., Roger D. Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 31(4). P. 519–534. URL: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(00)00156-2) (дата звернення: 18.11.2024).

45. Han P. K. J., Klein W. M. P., Arora N. K. Varieties of uncertainty in health care: a conceptual taxonomy. *Medical Decision Making*. 2011. No. 31. P. 828–838. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/0272989X11393976> (дата звернення: 15.11.2024).

46. Hernandez R., et al. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*. 2018. Vol. 10, No. 1. P. 18–29. URL: <https://doi.org/10.4236/psych.2020.111006> (дата звернення: 15.11.2024).

47. Hofstede G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. 2nd ed. Thousand Oaks : Sage Publications, 2001. 616 p. URL: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00184-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00184-5) (дата звернення: 18.11.2024).

48. Kashdan T. B., Goodman F. R., Mallard T. T., DeWall C. N. Fragile self-esteem and affective instability in everyday life: An experience sampling study. *Journal of Research in Personality*. 2018. Vol. 76. P. 1–16. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/2167702613495200> (дата звернення: 18.11.2024).

49. Lichtenstein S., Slovic P. *The Construction of Preference*. New York : Cambridge University Press, 2006. 415 p. URL: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511618031> (дата звернення: 18.11.2024).

50. McCrae R. R., Costa P. T. *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York : Guilford Press, 1997. URL: <http://dx.doi.org/10.4324/9780203428412> (дата звернення: 18.11.2024).

51. McLain D. L. MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. No. 53. P. 183–189. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/0013164493053001020> (дата звернення: 18.11.2024).
52. Norton R. W. Measurement of Ambiguity Tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 1975. Vol. 39(6). P. 607–619. URL: https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa3906_11 (дата звернення: 18.11.2024).
53. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68> (дата звернення: 18.11.2024).
54. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069> (дата звернення: 18.11.2024).
55. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39. URL: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0> (дата звернення: 15.11.2024).