МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СВІТОГЛЯДНИХ УЯВЛЕНЬ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-4
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Святовець Ганна Миколаївна
Керівник: д. психол. наук, професор
кафедри психології Горбань Г. О.
Рецензент: д. псих. наук, професор
кафедри психології Клопота Є. А.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент, Н. О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Святовець Ганні Миколаївні

1. Тема роботи Психологічні особливості світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності
керівник роботи Горбань Г. О., д.псих.н., проф., професорка кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення, становлення і формування світоглядних уявлень особистості в психологічних дослідженнях; скласти психологічну характеристику світоглядних уявлень особистості в умовах невизначеності; провести емпіричне дослідження психологічних особливостей світоглядних уявлень українців-вимушених переселенців в умовах невизначеності; виокремити особливості світоглядних уявлень вимушених переселенців в умовах невизначеності; розробити рекомендації з формування і розвитку світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності
5. Перелік графічного матеріалу: 5 рисунків, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г. О., професор		
Розділ 1	Горбань Г. О., професор		
Розділ 2	Горбань Г. О., професор		
Розділ 3	Горбань Г. О., професор		
Висновки	Горбань Г. О., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	грудень 2025 р.	Виконано

Студент _____ Г. М. Святовець

Керівник роботи _____ Г. О. Горбань

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 95 сторінок, 6 таблиць, 5 рисунків, 76 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: світоглядні уявлення особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості світоглядних уявлень українських вимушених переселенців в умовах невизначеності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити психологічні особливості світоглядних уявлень українських вимушених переселенців в умовах невизначеності нового середовища життєдіяльності.

Гіпотеза дослідження: невизначеність як актуальна умова життєдіяльності особистості модифікує світоглядні уявлення вимушених переселенців за рахунок внутрішніх коливань між втратою смислу та потребою в новому переосмисленні.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз психологічних джерел, узагальнення теоретичних положень; емпіричні – психодіагностичні методи (тести, опитувальники) для вивчення психологічних особливостей світоглядних уявлень українців, порівняння результатів досліджень для виокремлення особливостей світоглядних уявлень в умовах невизначеності; методи математичної статистики для узагальнення та унаочнення результатів емпіричного дослідження.

Наукова новизна полягає в емпіричному підтвердженні впливу невизначеності на модифікацію світоглядних уявлень українців, що фіксує прояви таких особливостей як світоглядні орієнтації особистості, рівні суб'єктивного благополуччя, якості життя, тривожності та суб'єктивна чутливість особистості до невизначеності.

Галузь використання: заклади соціального захисту, центри допомоги вимушеним переселенцям.

ОСОБИСТІСТЬ, НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ, СВІТОГЛЯД, СВІТОГЛЯДНІ УЯВЛЕННЯ, ТИПИ І ФОРМИ СВІТОГЛЯДУ.

SUMMARY

Sviatovets H. M. Psychological features of Ukrainians' worldview in the face of uncertainty.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (76 items, 10 of foreign origin), 3 appendix on 6 pages. The qualifying work volume is 109 pages long, 95 of them – main text. There are 6 tables and 5 illustrations.

The object of research: the worldview of the individual in the structure of human consciousness.

The subject of the study: psychological features of the worldview of Ukrainian temporary internally displaced persons in conditions of uncertainty

The research goal: to theoretically substantiate and empirically determine the psychological features of the worldview of Ukrainian internally displaced persons in the conditions of uncertainty of the new environment.

The research tasks are:

– to carry out a theoretical analysis of the problem of the emergence and formation of personality's worldview in psychological literature;

– to substantiate the psychological characteristics of the personality's worldview in conditions of uncertainty;

– to conduct an empirical study of the psychological characteristics of the worldview of ukrainian internally displaced persons in conditions of uncertainty;

– to describe the studied peculiarities of the worldview of internally displaced persons in conditions of uncertainty;

– to make recommendations for the formation and development of worldview perceptions of Ukrainians in conditions of uncertainty.

Chapter 1 «Theoretical analysis of approaches to the study of worldview in modern psychology» the author analyses the worldview of a personality as a

problem of modern psychology and presents a psychological characteristic of the personality's worldview.

Chapter 2 «The article substantiates the psychological characteristics of the life of Ukrainians» in the current conditions of uncertainty, and identifies the structure of worldview perceptions of Ukrainians.

Chapter 3 «Psychological features of the worldview of ukrainian internally displaced persons» the article describes the peculiarities of organising an empirical study, presentsthe characteristics of the peculiarities of the worldview of internally displaced persons under conditions of uncertainty and recommendations for the formation and development of Ukrainians' worldviews under conditions of uncertainty.

The practical significance of the work is to develop recommendations for psychologists working with Ukrainian temporary internally displaced persons.

Key words: personality, uncertainty, worldview, worldview ideas, types and forms of worldview

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СВІТОГЛЯДУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ 12
1.1 Світогляд особистості як проблема сучасної психології 12
1.2 Психологічна характеристика світоглядних уявлень особистості 28
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ СВІТОГЛЯДНИХ УЯВЛЕНЬ УКРАЇНЦІВ 38
2.1 Психологічна характеристика життєдіяльності українців в сучасних умовах невизначеності 38
2.2 Особливості світоглядних уявлень українців 47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СВІТОГЛЯДНИХ УЯВЛЕНЬ УКРАЇНЦІВ-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ 56
3.1 Особливості організації емпіричного дослідження 56
3.2 Характеристика особливостей світоглядних уявлень вимушених переселенців в умовах невизначеності 66
3.3 Рекомендації з психологічної підтримки та розвитку світоглядних уявлень особистості вимушених переселенців 85
ВИСНОВКИ 92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 96
ДОДАТКИ 104

ВСТУП

У людській свідомості системоутворювальну роль відіграє світогляд, який охоплює низку важливих компонентів, серед яких, у першу чергу, є погляди особистості та її розуміння світу. Світогляд та його складові є внутрішніми орієнтирами особистості, а їх зовнішній прояв реалізується через фундаментальні права та свободи людини. Підвищення якості життя виступає критерієм і необхідною умовою людського розвитку. Концепція людського розвитку наголошує на пріоритетності ролі людини, визначаючи, що людина − мета економічного та соціального зростання.

Актуальність дослідження особливостей світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності зумовлена низкою теоретичних і практичних прогалин у вивчені проблеми світогляду особистості з позиції психологічної науки. Насамперед, поняття світогляду ще не отримало достатнього теоретичного осмислення в межах вітчизняної психологічної науки, а його роль у формуванні психологічного благополуччя людини залишається малодослідженою. У складних соціальних умовах, пов’язаних з війною, кризами та нестабільністю, потреба у внутрішніх опорах, якими виступає світогляд, лише зростає. Водночас, багатокомпонентність та індивідуалізований характер світоглядних особистісних структур ускладнюють їх цілісне емпіричне вивчення. Саме тому аналіз впливу світоглядних уявлень на психологічний стан особистості є важливим кроком до розуміння ресурсів адаптації в умовах невизначеності.

Проблематика розуміння змісту сутнісних характеристик світоглядних позицій особистості потребує звернення до методологічного потенціалу праць зарубіжних й українських науковців В. Андрущенка, М. Вебера (M. Weber), Л. Кривеги, В. Моргуна, В. Петрушенко, В. Шинкарука та ін. Питання дослідження світогляду особистості у психологічній теорії і практиці розглядають українські дослідники К. Грузинова, О. Кузнецов,

І. Тітов. Проблемами дослідження поведінки особистості в ситуаціях невизначеності займаються О. Петрунько. Дисертаційні дослідження А. Гусева, С. Хілько присвячені вивченню толерантності до невизначеності в структурі особистості. У сучасних наукових розвідках з проблем вивчення ціннісних орієнтацій особистості майже не розглянуто особливості світоглядних уявлень спільнот у кризових умовах. Така проблема заслуговує на комплексний аналіз. Окрім того, не отримали достатнього наукового обґрунтування форми і методи роботи психологів з формування там розвитку світоглядних уявлень українців під час воєнних подій. У зв'язку з цим нами обрано тему дослідження «Психологічні особливості світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності».

Об'єкт дослідження: світоглядні уявлення особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості світоглядних уявлень українських вимушених переселенців в умовах невизначеності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити психологічні особливості світоглядних уявлень українських вимушених переселенців в умовах невизначеності нового середовища життєдіяльності.

Гіпотеза дослідження: невизначеність як актуальна умова життєдіяльності особистості модифікує світоглядні уявлення вимушених переселенців за рахунок внутрішніх коливань між втратою смислу та потребою в новому переосмисленні.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення, становлення і формування світоглядних уявлень особистості в психологічних дослідженнях.

2. Скласти психологічну характеристику світоглядних уявлень особистості в умовах невизначеності.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей світоглядних уявлень українців-вимушених переселенців в умовах невизначеності.

4. Виокремити особливості світоглядних уявлень вимушених переселенців в умовах невизначеності.

5. Розробити рекомендації з формування і розвитку світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності.

У дослідженні використано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз психологічних джерел (для уточнення наукових поглядів на досліджувану проблему світоглядних уявлень особистості), узагальнення теоретичних положень (для з'ясування стану розробленості проблеми дослідження в психологічній теорії і практиці); емпіричні – психодіагностичні методи (тести, опитувальники для спостереження та вивчення психологічних особливостей світоглядних уявлень українців: тест-питальник «Фундаментальні світоглядні орієнтації особистості» (виявлення особливості уявлень респондентів у таких сферах як: Я-власне, природа, інші, життя, Бог та встановлення взаємозв'язків між уявленнями в окремих сферах); шкала позитивних і негативних переживань (SPANE) (вимірювання суб'єктивних відчуттів благополуччя та поганого самопочуття); ікала оцінки якості життя (О. Чабан) (виявлення ступеня відповідності основних умов життєдіяльності респондентів їх життєвим потребам та особистим уявленням про гідне життя); методика визначення індивідуального рівня толерантності (С. Баднер) (визначення індивідуального рівня толерантності до невизначеності); шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова) (визначення рівня тривоги та її інтенсивності)); порівняння результатів досліджень (для виокремлення особливостей світоглядних уявлень в умовах невизначеності); методи математичної статистики (для узагальнення та унаочнення результатів емпіричного дослідження).

Базою дослідження стала благодійна організація Сан Джованні Боско. Ця організація надає допомогу біженцями з різних країн, яких залучають в організацію після початку оформлення документів на проживання у відповідних державних інстанціях. Ця релігійна організація співпрацює з державними установами й опікується розміщенням біженців, а її волонтери

надають різноманітну допомогу людям з організації їх життєдіяльності та адаптації до нових умов життя.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше:

– запропоновано уточнення змісту структурних компонентів світоглядних уявлень особистості (когнітивного, емоційного, поведінкового), зміст яких зумовлений психологічними властивостями особистості;

– на основі теоретичного аналізу виокремлено світоглядні уявлення українців в умовах вимушеного переселення внаслідок війни;

– емпірично підтверджено специфіку модифікації світоглядних уявлень особистості в умовах невизначеності вимушеного переселення.

Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій для психологів, які працюють з українськими тимчасовими вимушеними переселенцями. Результати дослідження можуть бути використані в процесі фахової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, у системі підвищенні кваліфікації психологів, у громадських організаціях.

Надійність і достовірність результатів дослідження визначається репрезентативністю вибірки респондентів (у загальній кількості 60 осіб), узгодженістю психодіагностичних методик і методів дослідження.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (76 джерел) та 2 додатків. Текст роботи викладено на 109 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 95 сторінок. Робота містить 6 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СВІТОГЛЯДУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Світогляд особистості як проблема сучасної психології

В умовах нестабільної й невизначеної соціальної реальності, що характеризується стрімкими змінами, багатоформатною комунікацією та браком життєвого досвіду багатьох людей у нових життєвих обставинах, актуалізується потреба у вивченні світогляду особистості як психологічної проблеми. Саме світогляд визначає, як людина інтерпретує невизначеність, формує стратегії адаптації до змін та прийняття рішень у складних обставинах. Високий рівень невизначеності у побуті, професійній діяльності та міжособистісній взаємодії потребує глибокого розуміння моральних цінностей і значущості внутрішніх ресурсів особистості. Тому дослідження світогляду стає необхідним для пояснення поведінки людини в умовах соціальних негараздів.

У сучасному дискурсі психологічної науки особливого значення набуває потреба в оновленні та уточненні понятійного апарату, що забезпечує її теоретичну й прикладну релевантність. Обраний вектор наукового пошуку зумовив звернення до аналізу змісту таких базових понять дослідження як «світогляд», «світогляд особистості», «невизначеність», «толерантність до невизначеності».

Першим кроком наших пошуків розуміння змісту та значення понять «світогляд» і «світогляд особистості» проаналізуємо різні наукові їх визначення.

Сучасний тлумачний психологічний словник [57, 456] розкриває поняття світогляд як систему «поглядів на об'єктивний світ та місце в ньому людини, на відношення людини до навколишньої дійсності та до самої себе, а

також зумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їхні переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації».

С. Гончаренко та Ю. Мальований з педагогічних позицій фіксують це поняття як «світ свого буття й діяльності, що визначає і сприймає своє місце й призначення в ньому» [10, 44]. Ці визначення задають розуміння, що світогляд людини формує її розуміння навколишнього світу, визначаючи сенс власного буття й мету діяльності. Усвідомлюючи своє місце й призначення в світі, людина діє відповідно до сформованого світогляду, що є підґрунтям її життєвих орієнтацій.

О. Данильян і О. Дзьобань [15] зазначають, що поняття «світогляд» у систему людського пізнання запровадив І. Кант. Світогляд, на його думку є невід'ємним атрибутом людської свідомості. Автори доводять, що світогляд як основна філософська категорія є не лише сукупністю поглядів на навколишній світ, а є цілісною системою узагальнених уявлень, що формує ставлення людини до дійсності, самої себе та свого місця у світі. Ця категорія виступає як форма самосвідомості, що ґрунтується на осмисленні взаємозв'язку між поняттями «світ» і «людина». Через світогляд індивід визначає власне життєве призначення та виробляє основні настанови для практичної й теоретичної взаємодії з реальністю. Ця духовна система відзначається внутрішньою єдністю й включає взаємопов'язані компоненти, які забезпечують її цілісність.

У науковій літературі поняття «світогляд» розглядається як складна, багатовимірна система. Більшість філософів трактують його як систему узагальнених знань, переконань, цінностей і настанов, що визначають ставлення людини до світу, інших людей і самої себе. Аналіз визначення поняття «світогляд» з позицій філософії (Додаток А) дає підстави стверджувати, що в цій науці визначають три основні соціально-історичні типи світогляду, до них належать філософія, міфологія та релігія.

М. Чапка й У. Конті [40] наголошують на світогляді як форму суспільної свідомості, через яку людина осмислює реальність і своє місце в

ній. Л. Крівега [22] підкреслює, що світогляд є невід'ємним атрибутом свідомості людини та визначає її життєві позиції, ідеали й принципи діяльності.

В. Петрушенко [32] акцентує увагу на уявленнях людини про себе, світ і власне життєве призначення. Є. Причепій та А. Черній [35] бачать світогляд як систему найзагальніших знань, що регулюють практичні взаємодії з дійсністю. І. Головашенко [9] розглядає світогляд через його структурні компоненти: ціннісні орієнтації, віру, ідеали, переконання тощо. Ю. Шадських і В. Піча [56] вказують на такі ключові компоненти світогляду як: світовідчуття, світосприйняття, світооцінку і світоставлення. В. Шапар [57] характеризує світогляд як комплекс уявлень про реальний світ і роль у ньому людини. Спільним у поглядах цих учених є визнання світогляду як чинника, що визначає поведінку, пізнання та орієнтацію людини в житті. Отже, світогляд постає як глибоко особистісна, водночас соціально зумовлена структура існування людини.

На переконання В. Шинкарука [47], світогляд постає як особлива форма суспільної самосвідомості особистості, яка охоплює узагальнене бачення навколишнього світу, людини як його частини, а також усвідомлення закономірностей перебігу подій у світі. У структурі, як визначає науковець, відображаються уявлення про сенс людського існування, історичну перспективу розвитку людства, а також ціннісні орієнтири, що формуються на основі переконань, моральних принципів та ідеалів. Можна стверджувати, що світогляд виконує роль інтегративної системи, яка визначає не лише ставлення особистості до світу, а й стиль її поведінки й спрямованість життєвого вибору.

П. Скрипка [39] зазначає, що сучасна філософія, спираючись на три фундаментальних питання: онтологічне («що я можу пізнати»), моральне («що я маю зробити») та релігійне («на що я сподіваюсь»), виокремлює відповідні підсистеми світогляду. Зокрема, пізнавальна підсистема відображає здатність людини до осмислення світу й самої себе; ціннісно-

нормативна регулює моральні орієнтири та поведінкові настанови; вчинково-практична визначає спрямованість дій, зумовлену глибинними переконаннями, очікуваннями та життєвими сенсами. Структура світогляду, на думку науковця, охоплює не лише інтелектуально-теоретичний, а й етичний та екзистенційний виміри людського буття.

У філософській літературі (Г. Волинка [8], О. Данильян [15], В. Петрушенко [32], В. Шинкарук [61]) вказано, що світогляд можна класифікувати за різними критеріями: структурною цілісністю, адекватністю сприйняття дійсності, ставленням до вищих світових категорій, а також за соціальними, культурними та історичними ознаками. Його типологія є відкритою і динамічною, оскільки кожна людина здатна доповнити її, виходячи з особистого досвіду та філософських пошуків.

Спроба осмислити власний світогляд є не лише корисною, а й непростою задачею, що вимагає глибокої рефлексії. Функціонально, як зазначають науковці, світогляд виконує інтегративну роль, формує базові життєві орієнтири, надає гуманістичну інтерпретацію дійсності та пов’язує людину з історичним надбанням людства [20; 61].

Для комплексного філософського аналізу феномену світогляду важливо окреслити його структуру, рівні прояву та функціональне призначення. У деяких працях (Є. Хмілько [52], О. Кононенко (Kononenko et al.) [72]) до основних складників світогляду відносять переконання, ідеали, цінності та особистісні смисли.

Л. Крівега акцентує увагу на емотивній складовій, включаючи установки, емоційно-поведінкове ставлення до світу та образ себе. У межах збалансованих концепцій світогляду, дослідниця виокремлює такі аспекти, як світопереконання, самосвідомість («я-розуміння»), ставлення до оточення, а також світосприйняття, що вважається ключовим у процесі онтогенетичного розвитку особистості [20].

У визначеннях поняття світогляду (див. Додаток А) його зміст науковці характеризують як систему узагальнених поглядів і уявлень, а також

концепцій і теорій, які у своїй сукупності пояснюють ставлення людини до оточуючій дійсності. Світогляд також характеризує спосіб бачення, людини самої себе як конкретно-історичного суб'єкта пізнання. Варто підкреслити, щоб світоглядні ідеї стали частиною особистісної системи цінностей, вони мають пройти крізь призму індивідуального досвіду та емоційного переживання. Лише тоді ці уявлення можуть впливати на мислення й поведінку людини. Тому вивчення світогляду потребує використання методів психології та соціальної психології, що враховують внутрішній світ особистості.

Світогляд особистості з позиції психологічної науки досліджують О. Кузнецов [22], І. Тітов [44; 45], А. Фурман [50; 51], С. Якименко [64].

Під особистістю в психології розуміють саморегульовану динамічну функціональну систему «взаємодіючих між собою властивостей, відносин і дій, що складаються в процесі онтогенезу людини» [57, 305].

З позицій аналізу світогляду поняття особистості можна трактувати як здатність індивіда до внутрішньо вмотивованої, свідомої та морально спрямованої поведінки, що базується на ієрархії соціально значущих мотивів. Така особистість не лише здатна долати безпосередні імпульси заради вищих цілей, але й усвідомлює зміст власних дій, спираючись на чітко сформовані цінності, принципи, життєві орієнтири. З огляду на це, сформований у неї світогляд є ключовою умовою цілісності особистості, що реалізує себе в поведінці, керуючись не стихійно виникаючими імпульсами, а системою усвідомлених власних переконань.

Зазначимо, що поняття світогляду особистості почало активно використовуватись у психології завдяки аналізу вчення З. Фройда [49]. У контексті психоаналітичної теорії З. Фрейда формування світогляду можна інтерпретувати як процес досягнення внутрішньої рівноваги між структурними компонентами психіки: Ід, Его та Суперего. Его виконує функцію посередника між потягами, моральними нормами й вимогами реальності, забезпечує цілісність і стабільність світоглядної системи.

Водночас на формування світогляду впливають процеси, що відображають інтерналізовані соціальні норми, культурні цінності та глибинні емоційні настанови людини. Відтак, з позиції вчення З. Фрейда, світогляд особистості варто розуміти як результат взаємодії свідомих і несвідомих чинників, які забезпечують інтеграцію раціонального й емоційного компонентів людського досвіду.

У сучасній психологічній науці поняття світогляду особистості трактується як складна, системно організована структура її уявлень про світ та власне місце в ньому. На думку О. Кузнецова, вона охоплює інтегровані знання про природу, суспільство, взаємозв'язки між людиною й довкіллям, а також про загальні закономірності функціонування як об'єктивної реальності, так і суб'єктивного, ідеального виміру [22]. Погоджуємось з автором, що світогляд формується на основі індивідуального й соціального досвіду, виступаючи результатом пізнавальної активності особистості. Він також включає оцінне ставлення до себе та навколишнього світу, що зумовлює цілісність і послідовність поведінки. Водночас його підґрунтям є стійкі переконання, морально-етичні ідеали, ціннісні орієнтації та принципи пізнання, що впливають на сприйняття дійсності й визначають життєві стратегії.

За О. Кузнецовим [22], світогляд особистості постає не лише як когнітивна категорія, а й як регулятор її діяльності. Ця філософсько-психологічна категорія відіграє ключову роль у самовизначенні, спрямовуючи свідомість у процесі взаємодії з реальністю. З огляду на це, світогляд є підґрунтям особистісного розвитку й соціальної адаптованості людини.

А. Фурман [51] характеризує світогляд особистості як її цілісне духовне утворення, що сприяє формуванню у неї особистісних уявлень про навколишній світ і власне місце в ньому. Світогляд охоплює систему переконань, ідеалів, ціннісних орієнтирів, норм і принципів, що визначають ставлення людини до дійсності та впливають на її життєві вибори й щоденну поведінку. Саме світогляд, як зазначає науковець, спонукає людину до

активної участі в суспільному й особистісному житті, при цьому зумовлюючи характер її вчинків й особливість прийняття рішень. Погоджуємось з автором, що світогляд особистості є складовою суспільної свідомості, через яку вона сприймає, осмислює та оцінює оточуючу дійсність, визначаючи своє місце в ньому. Він складається зі системи принципів, цінностей, ідеалів і переконань, які формують сенс життя, сприяють самовдосконаленню та спрямовують поведінку.

За результатами досліджень І. Тітова [44], С. Якименко [64] можна стверджувати, що в психологічному дискурсі суб'єктами світогляду науковці розглядають як окрему особистість (індивідуальний світогляд), так і певну соціальна група (у цьому випадку мова йде про суспільний або колективний світогляд). Визначення світогляду як ядра свідомості залежить від його носія: у першому випадку йдеться про індивідуальну (особистісну) свідомість, у другому – про суспільну.

На рівні особистості цілісний, структурований світогляд, як зазначає І. Тітов [44], є індикатором особистісної зрілості та свідчить про високий рівень соціальної адаптованості й інтегрованості індивіда в суспільство. Формування індивідуального світогляду передбачає перехід від розрізнених переконань і цінностей до їх інтеграції в єдину установку, що визначає ставлення до як зовнішньої реальності, так і до внутрішнього світу. Також він доводить, що світогляд у її структурі пов'язаний зі спрямованістю і когнітивною сферою, водночас найвищий ступінь розвитку світогляду особистості характеризується його здатністю виконувати функцію духовно-практичного засобу осягнення дійсності. Науковець доводить, що світоглядні структури відіграють роль метакогнітивних механізмів, які контролюють та регулюють інтелектуальну діяльність людини при розв'язанні життєвих задач. Вони забезпечують організацію когнітивних процесів відповідно до конкретних цілей, активізуючи ментальні ресурси особистості. Можна стверджувати, що світогляд є не лише когнітивним утворенням, а й глибинною системою орієнтації особистості у світі.

Слушним є визначення світогляду особистості М. Е. Кольтко-Рівера (M. E. Koltko-Rivera), який зазначає, що світогляд особистості – це сукупність її припущень про фізичну та соціальну реальність, які можуть мати потужний вплив на пізнання та поведінку. Через існуючий брак комплексної моделі чи формальної теорії досі цей конструкт використовувався недостатньо [71]. Його дослідження «Психологія світоглядів» (The Psychology of Worldviews) має значний потенціал для психологічної науки, бо описує людей як раціональних, екзистенційно усвідомлених істот.

За багатовимірною теорією особистості В. Моргуна [28] світогляд особистості в сучасних наукових підходах трактується як багатовимірна структура, що формується під впливом просторово-часових інваріантів. У межах концепції І. Тітова [44; 45] наголошується на онтологічній єдності особистості та її світогляду, що реалізується через ієрархічну структуру рівнів світорозуміння, світоставлення та вчинкового самоздійснення.

У контексті досліджень різноманіття сучасних підходів, зокрема релігієзнавчої парадигми О. Кузнецова [22], екзистенційно-гуманістичної концепції життєвих завдань Т. Титаренко [43], структурно-функціонального підходу В. Хмелька [53], ідеї духовно-практичного освоєння дійсності В. Шинкарука [60] та багатокомпонентної моделі світогляду М. Е. Колтко-Рівера [71], світогляд розглядається як складна динамічна система, що інтегрує когнітивні, ціннісні, поведінкові та моральні компоненти життєдіяльності особистості.

Наступним кроком нашого дослідження є аналіз психологічного трактування поняття «невизначеність». Одним із ключових понять, що активно інтегрується в міждисциплінарні дослідження, є поняття «невизначеність». Воно визначається як поліфункціональне і багатозначне, а це відкриває широкі можливості для його застосування під час вивчення різноманітних соціально-психологічних явищ.

В Україні проблему невизначеності в психологічній площині в останні роки вивчають А. Гусев [14], А. Курова [25], П. Лушин [27], О. Петрунько [31], І. Томаржевська [46], С. Хілько [52].

З психологічних позицій А. Курової [25], невизначеність трактується як незавершеність процесу сприймання або пізнання об'єкта, що зумовлюється нестачею, суперечливістю чи неясністю зовнішньої інформації, при чому акцент робиться на повній відсутності у суб'єкта знань щодо способів дії в незнайомих обставинах. Вона, аналізуючи різні ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства, вказує на зв'язок цього феномена з новими, складними ситуаціями, які характеризуються множинністю інтерпретацій або їх нерозв'язністю. Невизначеність, на її думку, розглядається також як інформаційна зашумленість або неповнота обставин, які впливають на процес ухвалення рішень. Зазначимо, що це поняття охоплює не лише когнітивний вимір, а й емоційно-мотиваційну сферу особистості. Його значущість виявляється в умовах змінного соціального середовища, що вимагає швидкої адаптації та рефлексії.

У процесі вивчення раціонально-логічної та міфологічної парадигм прийняття рішень людиною в різних ситуаціях, О. Петрунько обґрунтовує тезу, що така світоглядна категорія як невизначеність традиційно розуміється в психології як «іманентна, тобто внутрішньо притаманна будь-яким процесам і явищам властивість, яка виходить з їхньої природи, властивість усього сущого – мислимого і немислимого. Ця властивість корелює з такими маркерами, як нестабільність, непередбачуваність недетермінованість, непрогнозованість, неясність тощо» [31, 961]. У зв'язку з таким обґрунтуванням, можна констатувати, що невизначеність у психологічному вимірі постає не як виняткова або патологічна обставина, а як фундаментальна властивість реальності, що притаманна всім формам буття. Її осмислення з позиції психологічної науки вимагає переходу від суто раціонального мислення до інтеграції міфологічного, інтуїтивного способу

пізнання, що дозволяє людині краще адаптуватися до складних і нестабільних умов життя.

Парадокс невизначеності, як зазначає О. Петрунько, полягає в тому, що перебування в умовах непередбачуваності сприймається особистістю як глибоко стресогенна й потенційно травматична ситуація, що порушує її стан психологічної й емоційної рівноваги. У відповідь на цю загрозу психіка мобілізує всі доступні ресурси на відчайдушне відновлення стабільності, однак надмірна чисельність негативних емоцій блокує раціональне мислення, креативність і здатність до усвідомлення шляхів подолання негативу. Це призводить до появи в людині стану фрустрації, екзистенційної дезорієнтації та втрати сенсу не лише в конкретній ситуації, а й у житті загалом [31]. Спираючись на твердження вченої, можна відзначити, що більшість людей не сприймають невизначеність як можливість для розвитку чи оновлення, проте вважають її як деструктивний чинник, що загрожує їхній внутрішній цілісності.

І. Томаржевська [46] зазначає, що ситуація невизначеності є невід'ємною характеристикою сучасного соціуму та охоплює різні сфери життя людини. Вона постає як чинник, що висуває до особистості підвищені вимоги адаптації та саморегуляції. У зв'язку з цим у психологічній науці сформувалося поняття «толерантність до невизначеності» (tolerance for ambiguity), яке дає можливість описати індивідуальні відмінності у сприйнятті та подоланні нестабільних умов.

Термін толерантність походить від латинського слова tolerare, що означає здатність людини, живої істоти витримувати чи приймати те, що викликає незгоду або дискомфорт. У його змісті закладено уявлення про певну межу терпимості, тобто допустиму міру відхилення від власних норм у сприйнятті поведінки чи поглядів іншого [52].

У психологічному словнику толерантність (лат. tolerantia – терпіння) характеризує відсутність або ослаблення реагування людиною на який-небудь несприятливий чинник в процесі зниження її чутливості до здійсненого ним впливу [57, 545].

В. Пічурін [33] толерантність розглядає як цілісну особистісну якість, що забезпечує здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням у складних або кризових обставинах. Вона, на думку дослідника, сприяє збереженню психічної рівноваги, адаптації та розвитку гармонійних стосунків із собою та оточуючими. У межах екзистенціально-гуманістичного підходу толерантність, як зазначає Л. Бутузова [3], слід трактувати як усвідомлений вибір особистості, що ґрунтується на повазі до розмаїття людського буття. Цей підхід визнає важливість прийняття індивідуальних відмінностей як неминучої умови спільного існування. Варто зазначити, що протилежною характеристикою толерантності є інтолерантність, яка характеризується особистісною обмеженістю, в зведенні людиною своєї сутності до обмеженого набору ціннісних орієнтацій, що визначені соціумом. Інтолерантність можна розуміти як неприпустима соціальну поведінку, або як неприйняття чужої думки [14].

У науковий обіг поняття толерантності до невизначеності було введено після Другої світової війни в 1948–1949 рр. Е. Френкель-Брусвік (E. Frenkel-Brunswick) у контексті дослідження етнічних стереотипів та проявів антисемітизму. Дослідниця розглядала прояви такого психологічного феномен як особистісне ставлення людини до неоднозначних, динамічних або невідомих ситуацій, що вимагають гнучкого сприйняття та прийняття їх складності. Інтолерантність до невизначеності виявлялася у схильності до жорсткого мислення, неприйняття складних реалій і ігнорування потреб інших під час інтерпретації ситуацій. Крім теоретичного аналізу, Е. Френкель-Брусвік також розробила низку методик для емпіричної оцінки толерантності та інтолерантності до невизначеності як емоційно-перцептивних властивостей особистості [68].

Зміст толерантності до невизначеності Р. Нортон (R. Norton) [74] трактував як схильність особистості сприймати невизначену інформацію як джерело потенційної небезпеки. Така когнітивна тенденція зумовлена прагненням людини до контролювання життєвих ситуацій та

передбачуваності в навколишньому середовищі. Унаслідок цього, невизначеність, на думку науковця, часто викликає тривожність і запускає захисні психологічні механізми.

Попри те, що ця проблематика активно вивчалася і вивчається у зарубіжній науці, вітчизняні дослідження в цьому напрямі нині перебувають на етапі становлення.

Так толерантність до невизначеності, на думку І. Томаржевської [46, 7], має різні трактування. Вона зазначає, що в психологічній теорії і практиці за допомогою цієї термінологічної сполуки можна «пояснювати особливості поведінки людини у невизначених, багатозначних ситуаціях». На її думку, така толерантність має суттєву практичну цінність, оскільки виступає внутрішнім ресурсом особистості для підтримання її психологічної стійкості (резильєнтності) й ефективності. Вона сприяє збереженню активності, здатності приймати зважені рішення, долати труднощі та досягати життєвого успіху.

С. Хілько [52] доводить, що особистість, яка толерантна до невизначеності, виявляє психологічну стійкість у складних ситуаціях неоднозначності та протиріч. Вона здатна зберігати внутрішню рівновагу попри нестабільність зовнішніх умов і не уникає ризику як невід’ємної складової змін. Така людина не паралізується напругою, а, навпаки, мобілізує свої ресурси для прийняття рішень і активних дій. Толерантність до невизначеності постає як ключова умова особистісної адаптивності та зрілості в умовах сучасної дійсності.

П. Лушин [27] у контексті дослідження психологічного супроводу особистості в умовах соціальних змін підкреслює ключову роль толерантності до невизначеності як важливої професійної якості фахівця, зокрема психолога. Науковець наголошує на необхідності застосування недирективного та недифіцитарного підходів, які не фокусуються на патологізації людини, а підтримують її суб'єктність. Він обґрунтував два полюси ставлення до невизначеності: по-перше, це інтолерантне, що

сприймає її як загрозу, та, по-друге, толерантне, що здатне розглядати її як виклик або ресурс. На основі цього психологом описано кілька типів реагування: активний, пасивний, утилітарний і недифіцитарний. Останній вирізняється відкритістю до складності, здатністю бачити в хаосі можливість для внутрішньої трансформації. Таке розуміння й обґрунтування толерантності до невизначеності суттєво збагачує психологічну практику, сприяючи формуванню нових стратегій підтримки особистості в умовах невизначеності.

Узагальнюючи зазначимо, що толерантність до невизначеності у дослідженні ми будемо розглядати як ключовий психологічний конструкт, що дає змогу пояснити та передбачити поведінку особистості в різноманітних ситуаціях і культурних контекстах. Зростаючий науковий інтерес до цього психологічного феномену зумовлений необхідністю фіксації змін у поведінці людини в умовах складності, мінливості та багатозначності.

У контексті зарубіжної психологічної науки у другій половині XX ст. та в 2000-х рр. В. М. ДеРома, К. М. Мартін, М.Л. Кесслер (V. M. DeRoma, K. M. Martin, M. L. Kessler) [67], В. Б. Гудікунст (W. B. Gudikunst) [69], Ж. Сідануіс (J. Sidanuis) [75] феномен переживання особистістю ситуації невизначеності визначали як низку концептуальних категорій.

Ж. Сідануіс [75] довів, що нетерпимість до неоднозначності та соціально-політичних питань є узагальненою рисою особистості, що проявляється в перцептивній та емоційній сферах. Генезис цієї риси вбачався в природі стосунків між батьками та дітьми. Незабаром ця теорія стала однією з основних теорій авторитарної особистості, яку за її суттю можна віднести до психоаналітичної космології. Згідно висновків науковця, особистість розглядається як єдине ціле і складається зі структурно ізоморфних організацій, що переходять від сфери до сфери. Наведемо такий приклад, якщо людина дотримується ієрархічних, статусно-свідомих, авторитарних, владних і жорстких установок в сім'ї, то очікується, що вона також буде дотримуватися ієрархічних, статусно-свідомих, авторитарних,

владних і жорстких установок в дружньому колі і з різних соціальних і політичних питань.

Колектив зарубіжних дослідників вивчав толерантність до невизначеності і тривожність у молоді та отримав значні негативні кореляції між їх показниками [67]. Результати дослідження засвідчили, що чим вищий рівень толерантності до невизначеності демонструє молодь, тим нижчим у неї є рівень проявів тривожності. Це свідчить про здатність особистості з високою толерантністю ефективніше справлятися з непередбачуваними чи неоднозначними життєвими ситуаціями без надмірного емоційного напруження. Отже, толерантність до невизначеності може розглядатися як потенційний захисний чинник у зниженні рівня тривожності в молодіжному середовищі.

В. Б. Гудікунст [69] у ході вивчення питань зменшення невизначеності та передбачуваності поведінки людини в низько- та висококонтекстних культурах, довів, що люди у висококонтекстних культурах більш обережні у початковій взаємодії і більш схильні робити припущення на основі культурного походження незнайомця, ніж люди у низькоконтекстних культурах. Люди у висококонтекстних культурах також ставлять більше запитань про походження незнайомця, однак ця інформація не забезпечує більшої впевненості у прогнозуванні майбутньої поведінки незнайомця. Ці результати обговорюються з точки зору їхнього значення для теорії зменшення невизначеності про високо- і низькоконтекстні культури.

Відмітимо, що висококонтексними є тип культур, у яких зміст комунікації передається не вербально, а через контекст: міміку, інтонацію, положення в соціальній ієрархії, національні традиції, попередній досвід, та загальну ситуацію. У таких культурах важливе значення мають соціальні ролі, взаємини між людьми, а також приховані смисли, які зрозумілі лише «своїм». До низькоконтекстних культур слід віднести тип культур, у яких основна інформація при взаємодії і спілкуванні передається лише вербально, завдяки словам. Для представників цих культур головним є однозначне, чітке

і структуроване висловлювання, а не припущення або читання між рядками [73].

Насамперед зарубіжні дослідники зробили акцент на толерантності до невизначеності, що вивчається як у міжособистісних взаємодіях, так і в межах організаційного середовища. Водночас значущу роль відіграють індивідуально-особистісні характеристики, зокрема когнітивні стилі, емоційна регуляція та рівень стресостійкості. Не менш важливим аспектом їхнього аналізу стала специфіка стратегій поведінки, які особистість обирає для подолання невизначених або складних життєвих ситуацій.

У зарубіжних дослідженнях також враховуються культуральні чинники, що впливають на сприйняття та інтерпретацію невизначеності в різних соціумах. Особлива увага приділяється ролі корпоративної культури в моделюванні ставлення працівників до нестабільності. Окремий напрям становить вивчення процесів прийняття рішень в умовах інформаційної неоднозначності та ризику. Можна констатувати, що зарубіжна психологічна наука комплексно підходить до вивчення змісту невизначеності, інтегруючи особистісні, соціальні, культурні та організаційні змінні та проецируючи їх на життя людини в певному соціумі.

Також варто підкреслити, що в зарубіжній психології проблема переживання ситуацій невизначеності особистістю традиційно досліджується крізь призму толерантності. Науковці вважають, що здатність бути толерантним до невизначеності дає змогу людині адаптуватися до змін, відкривати нові можливості та адаптуватися до зовнішнього середовища. У наукових підходах розрізняють толерантність не лише до невизначеності, а й до двозначності та невідомості. А. Курова [25] узагальнила розуміння толерантності до двозначності зарубіжних авторів як когнітивний компонент загальної здатності особистості переносити невизначеність. На її думку, сприйняття двозначності полягає у вмінні бачити в одному об’єкті як позитивні, так і негативні риси.

У контексті нашого дослідження невизначеність може виступати як джерело тривоги, так і як стимул до саморозвитку особистості. Універсальність змісту невизначеності дозволяє інтегрувати її в дослідження стресостійкості, адаптації, прийняття рішень, а також вивчення кризових життєвих ситуацій, якими є вимушене тимчасове переселення в іншу країну проживання. З огляду на це, концепт «невизначеності» набуває статусу однієї з провідних аналітичних одиниць сучасної психології.

Аналіз праць А. Гусева [14], С. Литвин-Кіндратюк [26], П. Лушина [27], В. Татенка [42], Ю. Швалба [59] дав змогу стверджувати, що невизначеність у психологічному контексті розглядається як ментальний стан, який виникає у відповідь на відсутність у людини чіткої, структурованої, повної або достовірної інформації, що необхідна для прийняття рішень, прогнозування подальших подій або орієнтації в середовищі. Вона охоплює переживання непередбачуваності, суперечливості, двозначності ситуацій, що можуть сприйматися особистістю як загрозливі або дезорганізуючі. Водночас, рівень толерантності до невизначеності відображає здатність особистості зберігати психоемоційну рівновагу, виявляти стресостійкість й адаптивність, гнучкість мислення та креативність у складних життєвих обставинах. Цей особистісний конструкт відіграє важливу роль у регуляції поведінки в умовах динамічного соціального середовища.

Отже, поєднання світогляду особистості та такої її властивості як толерантність до невизначеності є глибоким і багатовимірним психологічним процесом, адже ці два конструкти взаємно впливають один на одного. Світогляд особистості слід розуміти як цілісну систему переконань, цінностей і настанов особистості, що визначає її ставлення до себе, оточуючих та навколишнього світу. У випадках, коли світогляд ґрунтується на принципах відкритості, прийняття різноманіття та плюралізму, формуються сприятливі умови для розвитку толерантності. Здатність визнавати складність і багатогранність реальності зумовлює готовність особистості приймати невизначеність, а також відмінності в думках, поглядах і поведінці.

Толерантність у такому контексті виступає світоглядною позицією, що формується через рефлексію особистості та усвідомлення нею власного місця в мінливому соціумі. Її наявність свідчить про психологічну зрілість особистості.

1.2 Психологічна характеристика світоглядних уявлень особистості

У психологічній енциклопедії світоглядні уявлення особистості визначено як узагальнені погляди на суспільство, на її місце в ньому, а також на існуючи особистісні ідеали, переконання і принципи пізнання реальної дійсності [34, 317]. Ці уявлення представляють собою систему усвідомлення навколишнього світу, його закономірностей. Вони включають усвідомлення особистістю свого місця в суспільстві, соціальних ролей і відповідальності, що з ними пов’язані. Окрім того, ці уявлення охоплюють особистісне розуміння й осмислення способів дії у реальності.

Світоглядні уявлення характеризуються тим, що вони впливають «на норми поведінки, на ставлення людини до праці, до інших людей, на характер її життєвих прагнень, на її побут, смаки та інтереси» [57, 456]. У зв’язку з цим їх варто розуміти як глибинні переконання особистості про сенс життя, своє місце в світі, природу добра і зла. Вони формують основи особистісної мотивації, визначаючи, як людина оцінює свої вчинки, цілі та життєві орієнтири. Ці уявлення впливають на соціальну поведінку, зокрема на ставлення до праці, до інших людей, а також на моральні характеристики. У повсякденному житті світоглядні уявлення особистості відображається у виборі способу життя, побутових звичках, культурних уподобаннях і системі цінностей.

Колектив українських науковців у монографії про побудову людиною власного майбутнього обґрунтовує, що світогляд особистості доцільно розглядати не лише як систему загальних переконань та цінностей, але й у контексті динамічних психічних процесів, що визначають життєву стратегію

індивіда. Одним із продуктивних підходів до такого формування бажаного майбутнього є концепція життєвих завдань, яка запропонована Т. Титаренко [43].

Згідно концепції світогляд може бути осмислений через низку ключових психологічних детермінант, які формують життєвий простір особистості. Дослідниця виокремлює п’ять основних параметрів, що дозволяють структурувати сферу життєвих завдань:

– мотиваційну складову;
– особливості упорядкування життєвого часу;
– ставлення до майбутнього;
– суб’єктну активність особистості;
– операціональні характеристики завдань, до яких належать цілісність і гнучкість життєвих цілей, їх стійкість, стратегічна спрямованість, а також показники активності, включаючи потенційну виснажливість.

Таке структурування, на думку Т. Титаренко [43], дає можливість розглядати світогляд не як абстрактну ідеологічну конструкцію, а як життєво реалізовану систему, що тісно пов’язана з адаптацією, самореалізацією та проєктуванням майбутнього. Концепція Т. Титаренко є цінною ще й тим, що вона інтегрує когнітивно-мотиваційні та часові аспекти життєдіяльності, розкриваючи світоглядну спрямованість особистості через прагнення до певного ідеалу «Я» у перспективі майбутнього.

У такому обґрунтуванні світоглядні уявлення виступають не лише як результат соціалізації, а й водночас і як активний регулятор життєвого шляху особистості. Згідно Т. Титаренко [43] слід враховувати два ключові положення, що наголошені в концепції: по-перше, – це важливість усвідомленого ставлення до життєвих викликів, по-друге, наявність гнучкості як здатності адаптувати життєві завдання до змінних умов. Саме ці характеристики дозволяють світоглядним уявленням особистості не залишатися лише статичними, незмінними, а трансформуватися у відповідь на нові проблеми і зміни.

Можна стверджувати, що концепція життєвих завдань Т. Титаренко відкриває можливість комплексного розуміння світоглядних уявлень як функціональної структури особистості, що визначає її життєву активність у часовій і смисловій перспективі.

Аналіз проблеми психології особистості І. Тітовим [45] обґрунтовує, що світоглядні уявлення втілені у спрямованості особистості. Погоджуємось з науковцем, що ці уявлення є підґрунтям спрямованості, оскільки саме вони формують систему цінностей, ідеалів та переконань, які визначають загальні напрями життєвої активності особистості. Ці уявлення не лише відображають ставлення до світу та себе, а й орієнтують поведінку особистості, вибір цілей, пріоритетів і способів досягнення бажаного.

Під спрямованістю як центральним структурним елементом особистості в психології розуміють:

- інтегральну, узагальнену властивість, яка виявляється у стійкій системі мотивів, відносно незалежних від ситуацій, що визначають орієнтацію та зміст її діяльності; вона характеризується єдністю інтересів, переконань, ідеалів і цінностей, які відображають світоглядні уявлення особистості та зумовлюють гармонію між знаннями, емоційно-ціннісними настановами та поведінковими мотивами. Важливою складовою спрямованості є ідейна переконаність, яка інтегрує пізнавальні, емоційні та вольові компоненти і забезпечує узгодженість між уявленнями про світ і практичними діями особистості [57];

- складну внутрішню характеристику особистості, що відображає узгоджену систему її мотивацій; вона визначає напрям активності, спрямовуючи її поведінку відповідно до власних цінностей і переконань. Ця система спонукань формує життєві орієнтири особливості та впливає на її соціальні дії в конкретному історичному й культурному контексті та виступає важливим чинником самореалізації та життєвого вибору особистості [4];

- інтегральну характеристику особистості, що охоплює систему мотивів, ціннісних орієнтацій, які зумовлюють життєву позицію і формують її поведінку в соціальному середовищі [41, 70-73].

Згідно положень системного підходу щодо розуміння спрямованості особистості, у нашому дослідження ми будемо спиратися на визначення спрямованості як психологічного прояву світоглядних уявлень, який інтегрує мотиваційні, когнітивні та емоційно-вольові компоненти особистості у цілісну життєву систему її ставлень, де домінантними є ставлення до себе, до оточуючих та до провідної діяльності.

К. Грузинська [13, 10] розглядає переконання як ключовий світоглядний чинник, що відіграє вагому роль у формуванні особистості. Переконання дослідницею трактується не просто як окрема психологічна характеристика, а як центральний компонент світогляду, який визначає загальну спрямованість людини та її життєві орієнтири. Погоджуємось з авторкою, що саме через переконання особистість інтерпретує навколишній світ, надає йому смислу і формує власну позицію в ньому. Це дозволяє зробити висновок про провідне місце переконань у структурі світоглядних уявлень особистості, де вони виступають, образно кажучи, ядром їх змістового наповнення поряд зі спрямованістю.

У різних наукових концепціях світогляду переконання фігурують як важлива складова, поряд із когнітивним, емоційним, ціннісним, структурним та функціональним аспектами. Деякі автори (О. Кузнецов [22], В. Хмелько [53]) пропонують включати до структури світоглядних уявлень також такі елементи, як метафізичні уявлення, ставлення до групи, авторитетів, відповідальності, а також суб’єктність і відкритість до змін.

Проте в концепції З. Фройда [49] підкреслено значення світопереконань, самоусвідомлення (Я-розуміння), ставлення до себе та до світу. Світоглядні уявлення особистості в цьому контексті розглядаються як система узагальнених уявлень про природу, суспільство, місце людини у світі, взаємозв’язки між реальним і ідеальним, а також як джерело

переконань, ідеалів і принципів пізнання. Таке розуміння світогляду вказує на його тісний зв'язок із феноменом психологічного ставлення, яке виступає суб'єктивним способом інтерпретації дійсності. Ставлення, як зазначає К. Грузинська [13], формується як результат активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем і слугує основою її емоційного та смислового реагування на події. Отже, переконання не лише інтегрують досвід особистості, а й визначають характер її сприймання себе, інших та оточуючого світу загалом.

Завдяки сформованої спрямованості та переконанням особистість здійснює процес осмислення життя, що є необхідною умовою внутрішньої гармонії та емоційного добробуту. У цьому аспекті переконання виступають не тільки відображенням світу, а й чинником активного впливу на нього. Їхня стабільність або гнучкість значною мірою зумовлює здатність особистості адаптуватися до змін, долати труднощі. Отже, переконання є психологічним підґрунтям цілісного, стійкого та життєздатного світогляду, що сприяє розвитку і збереженню психологічного благополуччя.

Слушним для нашого дослідження є твердження К. Грузинової [13] про те, що переконання особистості, відображають її ставлення до себе , інших та до світу загалом. У цьому твердженні дослідниця доводить, що переконання особистості мають визначальний вплив на її життєдіяльність. Зокрема, віра в прихильність і справедливість світу сприяє формуванню позитивного соціального та нормативного самопочуття. Переконання у доброті людей асоціюється з підвищеним рівнем емоційного комфорту та соціального прийняття.

Аналіз різноманіття психологічних підходів до світоглядних уявлень в структурі особистості (К. Грузинова [13], О. Кузнецова [22], І. Тітова [44; 45] та інші) дає можливість представити наше узагальнене бачення (рис. 1.1).

.



Рисунок 1.1 – Особистість та світоглядні уявлення

Запропоноване нами бачення наочно ілюструє структурно-змістовий підхід до розуміння особистості через призму її світоглядних уявлень. Центральним елементом є саме особистість, яка розглядається як складне психологічне утворення, що здатне до саморегуляції, самопізнання та саморозвитку.

У структурі світоглядних уявлень ключову роль відіграють переконання, що разом із спрямованістю слугують ядром, навколо якого вибудовується система моральних цінностей та смислів. Зазначимо, що в процесі становлення особистості, основним чинником, який впливає на її формування, виступають світоглядні уявлення, які мають інтегруючу функцію і забезпечують єдність переконань, інтересів й ідеалів людини.

Світоглядні уявлення, у свою чергу, визначають три ключові складові, що розкривають сутність особистості: спрямованість з переконаннями, когнітивну сферу та індивідуальний стиль життя. Так спрямованість відображає систему мотивів, цінностей, переконань та настанов, які визначають життєву активність та поведінкову орієнтацію людини в суспільстві. Когнітивна сфера включає особливості сприймання, мислення, пам’яті, уяви та уваги, що формують пізнавальну активність особистості та її здатність до рефлексії. Індивідуальний стиль життя людини репрезентує її неповторні способи реалізації життєвих стратегій, які зумовлені унікальним особистісним досвідом, ціннісними орієнтаціями й мотивами.

Можна стверджувати, що світоглядні уявлення є змістовим центром, який інтегрує базові психологічні характеристики, спрямовуючи розвиток особистості в соціальному та культурному контексті. Схематичне зображення дозволяє чітко простежити взаємозв'язки між елементами, що забезпечують цілісність і динаміку внутрішньої структури особистості, та дає змогу глибше зрозуміти її індивідуальні особливості.

Опишемо більш ґрунтовно психологічну характеристику світоглядних уявлень особистості, що охоплює низку взаємопов'язаних компонентів, які відображають цілісне бачення людиною себе, свого місця і ролі в соціумі та світу загалом.

З психологічної точки зору, світоглядні уявлення мають когнітивний (знання, переконання, образи світу), емоційний (ставлення до себе, інших, світу) та поведінковий (життєві орієнтири, вибір життєвих стратегій) компоненти. Вони забезпечують внутрішню цілісність особистості, сприяють формуванню ідентичності, усвідомленню сенсу життя та прийняттю рішень (рис.1.2).

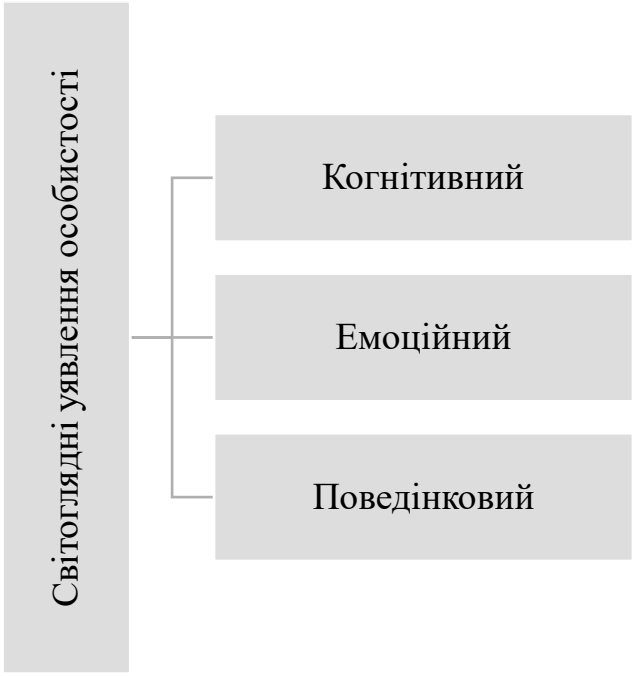


Рисунок 1.2 – Компоненти світоглядних уявлень особистості

Отже, когнітивний компонент містить знання, уявлення, переконання та образи світу, які разом формують ментальну модель дійсності. Він слугує психологічним підґрунтям для сприйняття та інтерпретації інформації про навколишній світ. Емоційний компонент відображає оцінку та ставлення особистості до себе, інших людей і світу загалом, що відіграє ключову роль у формуванні мотивації та поведінкових реакцій. Цей аспект пов’язаний з гуманістичним підходом, який підкреслює значення позитивного емоційного досвіду для психологічного благополуччя.

Поведінковий компонент відображає практичні дії та вчинки, що випливають із сформованих уявлень і цінностей, і є об’єктом уваги соціального навчання. Визначені три компонента зумовлюють життєві пріоритети, впливають на прийняття рішень і регуляцію поведінки особистості в різних складних життєвих ситуаціях.

Відображена на рис. 1.2 комплексна компонентна структура ілюструє адаптивність особистості, її здатність до саморегуляції і ефективної взаємодії з соціальним середовищем. У підсумку, розуміння цієї тривимірної структури є необхідним для глибокого аналізу психологічних механізмів формування особистості та її благополуччя.

Формування світоглядних уявлень відбувається через інтеракцію життєвого досвіду, соціалізацію, рефлексію та розвиток самосвідомості. У цих процесі особистість усвідомлює власні цінності, ідеали та переконання. Рівень сформованості світоглядних уявлень визначає здатність особистості до рефлексії, критичного мислення, відкритості до нового досвіду та адаптації в складних соціальних умовах. Крім того, сформовані світоглядні уявлення сприяють розвитку суб’єктності і автономії, що є критично важливими для досягнення особистістю внутрішньої гармонії.

У психологічному контексті світоглядні уявлення є підґрунтям розвитку суб’єктності, автономії та внутрішньої гармонії. Вони також є чинником психологічного благополуччя, оскільки зумовлюють сприйняття людиною себе як цінної, спроможної та значущої в контексті буття.

Висновки до першого розділу.

У розділі проаналізовано світогляд особистості як проблему сучасної психології та обґрунтовано психологічну характеристику світоглядних уявлень особистості.

Установлено, що світогляд особистості представляє собою складний психічний феномен, який виступає структурно-функціональною одиницею психіки й включає систему переконань, цінностей, ставлень, уявлень про світ і своє місце в ньому. Він відіграє фундаментальну роль у формуванні індивідуального образу світу та визначенні спрямованості особистості. Суб'єктами світогляду слід вважати або особистість, або окрему соціальну групу. Згідно опрацьованих результатів психологічних досліджень вітчизняних науковців встановлено, що індивідуальний світогляд не може існувати поза межами особистості. Світогляд слід розглядати як особистісне надбання, що формується у процесі розвитку унікальних рис і самосвідомості людини. Він є результатом інтеграції особистісного досвіду, внутрішніх змін та індивідуально-психологічних характеристик. Світогляд особистості є динамічною системою, що тісно пов'язана із її психологічними характеристиками та властивостями і формуванням індивідуальності в процесі життєдіяльності.

Обґрунтовано, що світогляд і толерантність перебувають у взаємозалежності: світогляд визначає здатність особистості бути толерантною, а толерантність, у свою чергу, сприяє розширенню й поглибленню світогляду. толерантність виконує функцію стимулу для подальшого світоглядного розвитку, сприяючи глибшому розумінню реальності та розширенню меж особистісного сприйняття.

З'ясовано, що формування толерантності до невизначеності у соціально-психологічному контексті розглядається як багатовимірний процес, що охоплює когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Когнітивний рівень передбачає усвідомлення сутності та значення, опанування знаннями про механізми та прояви толерантності до

невизначеності. Афективний компонент відображає емоційне ставлення особистості до ситуацій невизначеності: від прийняття до напруження чи відторгнення. Поведінковий аспект виявляється у конкретних формах поведінки, які регулюються внутрішніми цінностями й нормами, зумовленими впливом професійного середовища й соціального контексту.

Узагальнено, що світоглядні уявлення впливають на формування в особистості її спрямованості і переконань, когнітивної сфери та зумовлюють прояви індивідуального стилю життя. Світоглядні уявлення особистості визначають систему узагальнених знань, переконань, ідеалів, настанов і цінностей, які формуються в процесі соціалізації, пізнання, досвіду та саморефлексії. Вони виконують смислотворчу, регулятивну та інтегративну функції, здійснюють вплив на мотиваційно-потребову сферу та соціальну поведінку особистості.

Визначено, щодо структури світоглядних уявлень особистості входять три компонента. Когнітивний компонент охоплює знання, уявлення, переконання та образи світу, які формують ментальну картину реальності. Емоційний компонент відображає емоційно-оцінне ставлення до себе, інших і світу, що є ключовим у гуманістичній психології, яка наголошує на важливості позитивного емоційного досвіду. Поведінковий компонент пов’язаний із практичними діями та вчинками людини, що випливають зі сформованих у них уявлень і цінностей. Загалом, світоглядні уявлення особистості забезпечують цілісне орієнтування в соціальному світі, впливають на життєві рішення, регулюють поведінку та є основою внутрішньої узгодженості особистості. Вони формуються в процесі життєвого досвіду, соціального впливу, рефлексії та самосвідомості, і мають вирішальне значення для суб’єктивного благополуччя людини.

Отже, світоглядні уявлення виступають ключовим чинником у побудові цілісної психологічної структури особистості, що визначає її функціонування в складних соціальних умовах.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ СВІТОГЛЯДНИХ УЯВЛЕНЬ УКРАЇНЦІВ

2.1 Психологічна характеристика життєдіяльності українців в сучасних умовах невизначеності

У сучасному світі особистість усе частіше опиняється перед фактом руйнування звичних основ власного життя. Коли життєві орієнтири зникають під впливом зовнішніх потрясінь, людина втрачає почуття стабільності, що занурює її в стан глибокої невизначеності. Такі обставини спричиняють серйозні внутрішні кризи: психоемоційне виснаження, тривожність, появу психічних розладів. У цій ситуації завдання психолога полягає не лише у подоланні наслідків кризи, а й у підтримці процесу переосмислення і формуванні нового бачення життя та активному самовизначенні. Ключовим ресурсом для людини стає усвідомлення власних життєвих сенсів, завдань і цілей, що дає можливість знову організувати життєвий простір в умовах невизначеності. Особистість навчається гнучкості, що допомагає адаптуватися без втрати автентичності. Саме така здатність до внутрішнього відновлення й орієнтації на життєві смисли стає запорукою успішної життєреалізації українців в кризових умовах їхнього сучасного буття.

Л. Дроздова [16] зазначає, що вимушене переміщення населення в умовах воєнної агресії проти нашої країни, як внутрішнє, так і зовнішнє, стало глибоким потрясінням для українського суспільства, спричинивши серйозні трансформації у житті людей. Ці зміни супроводжуються глибокими психологічними наслідками, серед яких тривожність, втрата соціальних зв’язків та підвищений рівень стресу. Успішність подолання цих викликів значною мірою залежить від життєздатності особистості як її здатності до емоційного самоконтролю, мобілізації внутрішніх ресурсів і побудови нових форм організації життя в умовах невизначеності.

За Ю. Швалбом завданням психологічного аналізу характеристики життєдіяльності українців в умовах невизначеності є перевизначення «катастрофи з набору негативних чинників у систему змінювання базових умов життєдіяльності особистості» [30, 40].

О. Вернік [6], Ю. Швалб [30] акцентують увагу на тому, що визначальним чинником життєвого розвитку особистості є усвідомлення того, хто саме ставить перед нею життєві задачі, чи є вона суб'єктом цього процесу. Життєдіяльність, у їхньому розумінні, виступає як надособистісний, інтегративний процес, у межах якого індивід формує унікальну життєву траєкторію зі своїх глибинних смислів [30, 175]. Таке тлумачення передбачає, що особистість не просто адаптується до зовнішніх умов, а активно трансформує їх, перетворюючи власне життя на осмислений проєкт. Через процес життєдіяльності відбувається становлення суб'єктності, тобто процес переходу від об'єкта впливів до творця власного життєвого сценарію. У ході такого становлення формуються специфічні психологічні структури: уявлення про життєві плани, цілі, пріоритети та смисли.

Попри значний вплив середовища, ці новоутворення є продуктом внутрішньої активності особистості, яка переосмислює зовнішній досвід через призму власних цінностей. Людина в результаті цього процесу не лише діє у світі, а й проєктує власне майбутнє, виходячи з індивідуальних уявлень про сенс.

Як підкреслює Ю. Швалб [59], простір життєдіяльності вибудовується навколо усвідомлених життєвих обставин і суб'єктивних цілей. З позиції психології, простір життєдіяльності формується як результат взаємодії зовнішніх обставин, які людина усвідомлює, з її внутрішніми прагненнями та намірами. Він не заданий наперед, а вибудовується особистістю через інтерпретацію реальності відповідно до власних цілей. Можна стверджувати, що життєвий простір постає як індивідуально сконструйована система смислів і дій.

У структурі життєдіяльності в психології Л. Варава [4], Ю. Швалб [30; 59] виокремлюються три основні процеси: забезпечення базових умов життя (життєзабезпечення), організація соціальних і особистісних зв'язків (життєорганізація) та реалізація життєвого потенціалу (життєреалізація).

Так, життєзабезпечення передбачає задоволення фундаментальних фізичних і соціальних потреб, що створюють основу для подальшої активності. Л. Варава, М. Колебіденко зазначають, що базовим принципом, на якому базується життєзабезпечення особистості, є суб'єктність. Суб'єктність особистості проявляється у здатності самостійно визначати вектори власного розвитку та брати відповідальність за реалізацію життєвих намірів. Її психологічним індикатором виступає високий рівень досягнення особистісно значущих цілей і втілення життєвих проєктів. У центрі цього процесу лежить творча ідея самоконструювання власного буття. Також нами було доведено, що «показником ефективної життєреалізації служить суб'єктивне відчуття власної реалізованості» [4, 12].

Життєорганізація як процес реалізується за вибудовування стабільних взаємозв'язків з людьми, інституціями та життєвим середовищем. Вона передбачає свідоме формування і підтримання стійких взаємозв'язків особистості з різними елементами її життєвого простору, зокрема, з іншими людьми, соціальними інституціями та середовищем, у якому вона функціонує. Це не просто адаптація до зовнішніх умов, а активне структурування свого життя через встановлення зрозумілих соціальних ролей, правил поведінки у суспільстві і взаємодій з оточуючими. Завдяки цьому процесу людина забезпечує відчуття стабільності, передбачуваності та цілісності свого буття. Життєорганізація є підґрунтям для особистісної автономії, соціальної включеності та успішного функціонування в мінливому світі.

На рівні життєреалізації особистість прагне до самовираження, виходить за межі нормативно заданих рамок і орієнтується на унікальні цілі та смисли. Ключовим принципом цього рівня є суб'єктність, а психологічним

критерієм виступає реалізація особистісних проєктів. Життєреалізацію можна розглядати як процес втілення особистістю самої себе у власному бутті, що охоплює постійне самопізнання, осмислення цінностей й активне впровадження індивідуального життєвого шляху. Вона передбачає не лише внутрішню роботу над собою, а й включення людини у взаємодію з соціальним і культурним середовищем. У цьому процесі особистість водночас виступає як суб'єкт і як результат власної діяльності. Зазначимо, що зміст і форма життєреалізації є унікальними для кожної людини та можуть змінюватися залежно від віку, життєвого досвіду і контексту. Проте незмінним залишається її сутність як форми глибокого зв'язку людини зі своїм життям. Життєреалізація як елемент життєдіяльності виявляється у різних площинах: у стосунках з іншими, у взаємодії з соціумом, у діалозі зі світом. Ці рівні можуть змінюватися, проте їх єдність зберігає цілісність особистісного розвитку. Отже, життєреалізація не лише статичний стан, а динамічний процес, у якому людина постійно обирає, ким їй бути і як жити [30, 184].

Передумовою життєреалізації є творче ставлення людини до власного життя, в якому вона виступає як організатор свого соціального існування. У контексті екологічної психології саме поняття життєреалізації дає змогу найповніше охопити завдання, що постають перед людиною в умовах невизначеності середовища (рис. 2.1).

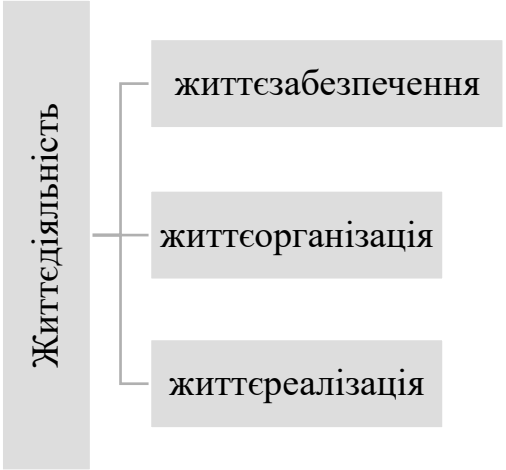


Рисунок 2.1– Структура життєдіяльності за Ю. Швалбом

У 2024 р. колективом українських науковців під керівництвом Ю. Швалба було проведено дослідження «Життєреалізація особистості в умовах середовищної невизначеності» [30]. У ході проведення фокус-групових дискусій (17 учасників, що мали статус вимушених переселенців, 6 на момент опитування мешкали в Афінах (Греція), проте 11 проживали на території України). Науковці довели, що життєреалізація усвідомлюється як цілісне, інтегративне поняття, що охоплює всі ключові сфери буття людини. Вона має глибоко індивідуальний характер і не може бути зведена до загальних соціальних шаблонів або зовнішніх норм. Її сутність розкривається через суб'єктивне переживання гармонії, внутрішнього комфорту, позитивних емоцій і відчуття особистої цілісності. Водночас важливим залишається зовнішнє підтвердження реалізації у вигляді соціального визнання, матеріальних досягнень або прийняття з боку інших.

За підсумком можна зробити висновок, що життєва реалізація постає як безперервний процес, що об'єднує досвід минулого, актуальність теперішнього й проекції майбутнього, водночас формуючи у свідомості особистості критерії «правильності» дій щодо самої себе. Вона переживається як гармонія між внутрішнім відчуттям сенсу та зовнішнім визнанням, коли особистість прагне бути корисною іншим, пізнаючи й утверджуючи себе. Життєва реалізація балансує між внутрішнім переживанням змісту життя людини та його зовнішніми критеріями.

За результатами дослідження під керівництвом Ю. Швалба була створена й описана модель поняття життєреалізації як послідовність ключових аспектів життєреалізації за трьома взаємопов’язаними вимірами: стан, переживання та дія (рис. 2.2). Ця модель життєвої реалізації базується на аналізі сучасної психологічної літератури та емпіричних даних, які отримані в ході фокус-групових досліджень.

Центральним критерієм виступає відповідність між власними бажаннями й потребами соціального оточення. Важливим стає баланс між брати і давати, що вказує на рівень включеності в соціальні зв’язки. Стан

наповнення або спустошення є індикатором успішності реалізації себе через діяльність. Модель підкреслює, що життєва реалізація – це не лише внутрішній процес, а й глибоко реляційне явище, що відбувається у взаємодії з іншими. Кожен із вимірів цієї моделі допомагає краще зрозуміти, наскільки особистість почувається реалізованою та цілісною.

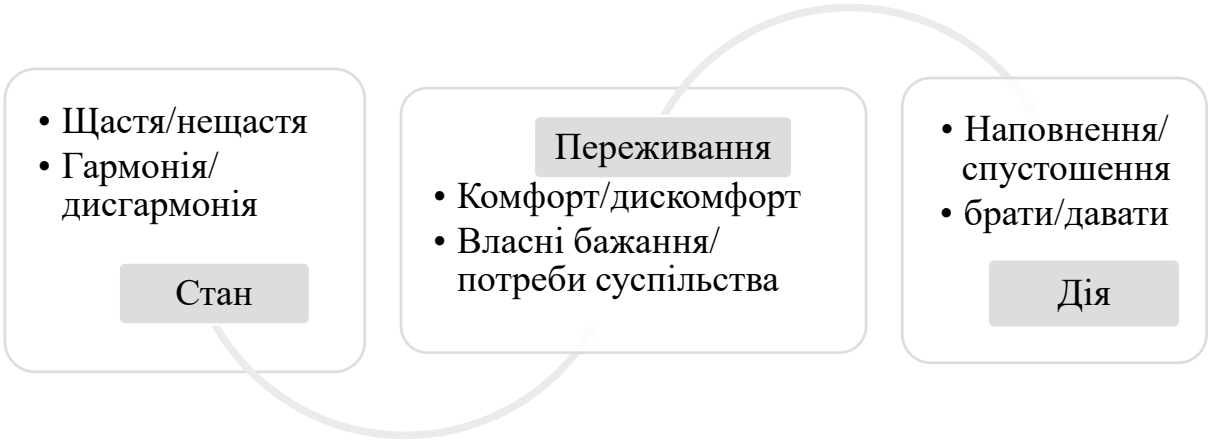


Рисунок 2.2 – Модель поняття життєреалізації [30]

Перший вимір стосується загального емоційного стану життя – щастя чи нещастя, що виникає у взаємодії особистості з собою. Другий вимір описує відчуття комфорту чи дискомфорту, що формується у стосунках із соціальним і культурним середовищем. Третій вимір пов’язаний із наповненням чи спустошенням, які виникають у процесі глибокого переживання власного буття. Усі ці виміри є результатом не лише внутрішніх рефлексій, а й взаємодії з суспільством, через яку особистість оцінює себе.

Відтак, стан невизначеності активізує внутрішні пошуки людини, зосереджуючи її увагу на питанні особистої життєреалізації. У таких умовах зникає опора на зовнішні орієнтири, і зростає потреба у внутрішньому переосмисленні індивідуальної поведінки і дій. Коли змінити обставини неможливо, людина спрямовує зусилля на трансформацію себе, своїх ставлень до дійсності. Невизначеність стає поштовхом до особистісного зростання та глибшого самопізнання.

Проаналізуємо психологічну характеристику життєдіяльності українців в умовах невизначеності. Психологи рекомендують звертати увагу на особистий досвід людини з подолання катастрофи за такими параметрами як:

– ступінь усвідомленості подолання невизначеності, що представлена біполярною шкалою «інтуїтивний – рефлексивний»;

– спосіб включеності суб'єкта в системи діяльності, представлений біполярною шкалою «активний – пасивний» [30, 45].

Спираючись на дослідження Ю. Швалба [30; 59] побудуємо узагальнення типології утворення життєвого досвіду українцями в сучасних катастрофних (кризових) подіях воєнного часу (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Життєвий досвід українців в стані переживання воєнного часу

Спосіб діяльності	**Досвід усвідомлення подолання невизначеності**	
	Інтуїтивний	**Рефлексивний**
Активний	Боротьба – Перемога	Розуміння нових можливостей
Пасивний	Виживання	Адаптація

Запропонована структура відображає життєвий досвід українців у контексті переживання подій воєнного часу через призму двох важливих параметрів: способу діяльності (активний або пасивний) і типу усвідомлення (інтуїтивне або рефлексивне). У періоди воєнної нестабільності люди опиняються в умовах глибокої невизначеності, що потребує від них пошуку нових способів бути, діяти й розуміти себе у світі, який змінився. Активний інтуїтивний досвід проявляється як боротьба – спонтанна, глибоко емоційна мобілізація особистісних ресурсів у відповідь на загрозу, що поступово трансформується в активний досвід перемоги (зовнішньої чи внутрішньої). Водночас така особиста риса як активна рефлексивність відкриває нові сенси для людини: вона починає усвідомлювати свої можливості, переосмислювати себе, свої цілі, будувати плани та визначати свою роль у суспільстві. Це може

виявлятися в залученні до волонтерської діяльності, самореалізації через допомогу іншим тощо.

З іншого боку, пасивний інтуїтивний рівень пов'язаний із виживанням як базовим реагуванням індивіда на стрес та загрозу, коли домінують страх, інстинкти, потреба зберегти себе, рідних і близьких. Людина в такому стані часто не має когнітивного ресурсу на осмислення подій, діє автоматично, орієнтуючись на миттєву безпеку. Однак навіть у пасивному стані можливий поступовий перехід до рефлексивного рівня адаптації, яка є вже не просто виживанням, а спробою облаштувати нову реальність, навчитися жити в нових соціальних умовах і новому середовищі, прийняти нові обставини як частину буття.

Відтак, запропонована структура демонструє різні траєкторії психічного реагування й адаптації українців під час війни в умовах невизначеності. Вона показує, що навіть у складні періоди можуть формуватися нові внутрішні точки опертя. Боротьба трансформується у здобутки, а виживання – у нову життєздатність. Цей досвід є глибоко особистісним, але водночас колективно поділюваним. Він не лише впливає на індивідуальну психіку, а й формує соціальну тканину нації. Кожна із зазначених форм досвіду, як активна, так і пасивна – є природною реакцією на травматичний стан. Проте саме усвідомлення своїх переживань і шляхів реагування може стати початком особистісного зростання.

У контексті психологічної характеристики українців в умовах невизначеності, кожен із визначених у таблиці 2.1 типів пережитого досвіду може стати як ресурсом для особистісного розвитку, так і чинником внутрішньої руйнації людини в кризовому стані. Позитивне розгортання цього досвіду, зазвичай, пов’язане з формуванням стійких життєвих орієнтирів, зростанням самосвідомості та здатності особистості до самоствердження, тобто до активного конструювання власного буття. У таких випадках, як визначали Н. Чепелєва і С. Рудницька [54], людина не лише адаптується до обставин, а й виходить з кризи з новими сенсами, що

зумовлює підвищення її життєстійкості. Такий досвід можна назвати «досвідом подолання», який становить психологічне підґрунтя для посттравматичного особистісного і когнітивного зростання людини.

Н. Чепелєва і С. Рудницька [54] також довели, що цілісність смислового простору особистості тісно переплітається з її здатністю охоплювати широкий часовий горизонт, що включає як ретроспективу, так і перспективу. Усвідомлення минулого й уміння перетворювати досвід на особистісний наратив забезпечує глибину саморозуміння, тоді як орієнтація на майбутнє через очікування та життєві проекти формує спрямованість поведінки в теперішньому. Важливо, що особистість інтегрує минуле й майбутнє у смислове ядро теперішнього, забезпечуючи внутрішню єдність і стійкість у життєвому русі. У такому розумінні важливо підкреслити процес ухвалення сучасною людиною рішення щодо свого життя в умовах невизначеності.

Г. Горбань [11] зазначає, що цей процес є складним соціально-психологічним феноменом, що охоплює низку інтегральних особистісних характеристик, які визначають його глибину та значущість. По-перше, мова йдеться про багаторівневість особистісного простору суб’єкта, у якому відбувається зіткнення раціональних міркувань, емоційних переживань і наявних у нього ціннісних орієнтацій. Це свідчить про те, що рішення формується не лише на логічному, а й на глибинно-особистісному рівні. По-друге, сам процес ухвалення рішень особистістю в умовах невизначеності супроводжується переживанням відповідальності, яка є не лише зовнішньою, а й внутрішньо усвідомленою. Третьою ключовою характеристикою є пролонгованість наслідків – прийняте рішення не завершується миттєвим результатом, а впливає на життєвий шлях людини в майбутньому. Ухвалення рішень, як зазначає дослідниця, є не одномоментним дільнісним актом, а виступає як динамічний процес, у якому переплітаються ціннісні орієнтири й усвідомлена відповідальність людини за свій вибір.

Однак можливий і протилежний сценарій, коли внаслідок тривалого перебування в екстремальних (воєнних) умовах особистість втрачає здатність

орієнтуватися на конструктивні цінності. Це може проявлятися у внутрішній спустошеності, емоційному вигоранні і зниженні стресостійкості, зневірі та втраті сенсу життя. У такому разі формується психоемоційний стан, який можна визначити як «кризова свідомість», у межах якої людина відчуває себе безсилою, ізольованою й розчавленою. Якщо подібні деформації охоплюють велику частину населення, суспільство ризикує опинитися в умовах гуманітарної кризи, де панують недовіра, апатія та втрата соціальних зв'язків. Отже, отриманий життєвий досвід людей в умовах війни є критичним параметром існування людини, яка потребує психологічної підтримки.

2.2 Особливості світоглядних уявлень українців

Проблема світоглядних уявлень українців висвітлена в останні роки в працях філософів і психологів: А. Клюй [18], Л. Кулішенко [23], В. Крисаченко [21], Л. Саракун [37] та ін.

У контексті соціально-культурних змін важливим залишається методологічне розрізнення типів світогляду, притаманних особистостям різних історичних епох та соціальних груп. Ці світогляди можуть мати різну емоційно-смислову спрямованість: від гармонійно-оптимістичних до песимістичних, наповнених тривожністю й трагічним сприйняттям буття. Такий поділ дозволяє глибше розуміти внутрішній світ особистості та її ставлення до життя, особливо в умовах соціальної нестабільності [37]. Вивчення цих світоглядних позицій відкриває можливості для глибшого аналізу життєвих орієнтацій, цінностей та способів адаптації особистості до змін.

А. Клюй [18] обґрунтовує, що осмислюючи своє національне призначення, нація творить унікальний національний світогляд як цілісне уявлення про ідеальний суспільний устрій, який втілює найвищі цінності та оптимальні форми організації. Цей світогляд відображає прагнення до такого ладу, де максимально реалізується потенціал не лише колективу, але й кожної

окремої особистості у всіх сферах життя. На думку автора, національний світогляд стає дороговказом для розвитку і самореалізації нації в цілому та її членів зокрема.

Таку ж думку підтримує і В. Крисаченко [21]. Автор доводить, що основною характеристикою української національної ментальності має стати її творчий характер, що забезпечує діалог між традиційними цінностями та культурними інноваціями, викликаними глобалізацією. Такий конструктивний синтез ідей і стратегій сприяє об'єднанню суспільства, зміцненню політичної нації та підтримці демократичного розвитку.

Л. Саракун [37] зазначає, що формування національної свідомості українців значною мірою зумовлене як особливостями історичного шляху, так і глибинними світоглядними засадами та народною ментальністю. Ментальність виступає своєрідним фільтром, який дозволяє впорядковувати розрізнені життєві враження й події, формуючи цілісне бачення світу. Це світобачення, у свою чергу, визначає індивідуальну та колективну поведінку, спрямовує дії окремої особистості, соціальних груп і суспільства загалом. Внутрішній (суб'єктивний) вимір світогляду стає невід'ємною складовою об'єктивної історичної динаміки, інтегруючись у ширший контекст національного досвіду та саморозуміння.

Світоглядні уявлення особистості, як зазначає дослідниця, становлять пізнавальну основу світогляду та є ключовим елементом у його структурі. Вони формуються на основі повсякденного досвіду й набувають ролі активного механізму осмислення дійсності. Через ці уявлення людина не лише інтерпретує світ, а й здійснює самопізнання та адаптується до соціального середовища.

Історичний розвиток української ментальності сформувався під впливом геополітичних викликів, які створили психоемоційний стан особистості, що був схарактеризований постійною загрозою і небезпекою та нестабільністю розвитку соціуму. Цей стан, як визначив Д. Чижевський [55], викликав дві основні реакції – активну, авантюрно-козацьку, та пасивну,

замкнену, з ухилом у внутрішнє відступлення і звуження соціальних контактів.

За О. Кульчицьким [24], українська ментальність відзначається переважанням емоційної складової над розумово-вольовою, що зумовлює високу чутливість, проте іноді ускладнює систематичне опанування світу. Це означає, що вона характеризується домінуванням емоційної сфери, що робить її надзвичайно чутливою та сприйнятливою до навколишніх впливів. Водночас це може створювати перешкоди для послідовного й раціонального усвідомлення оточуючої дійсності через нестійкість у емоційно-вольових процесах.

Геополітичний чинник, як визначає В. Храмова [48], зокрема м'якість природи та родючість землі, формував схильність до співіснування з природою, а не активної боротьби з нею. Особливістю української душі стала прихованість і таємничість, що виникли під тиском історичних і політичних обставин. Відсутність розвинених соціальних об'єднань на кшталт спілок посилила індивідуалізм і почуттєві спільноти, що вплинули на формування національного характеру.

Культурний вплив візантійського православ'я зменшив екстраверсію і посилив інтроверсію української душі, а історичне підпорядкування іншим державам сприяло пригніченню особистості та виникненню рабської психології. На думку М. Хвильового [48], для національного відродження необхідно було подолати цю психічну залежність, замінивши її сильною волею, мужністю та розумом, інтегрованими у демократичну державу.

Отже, українська ментальність вирізняється здатністю до глибинного психологічного оптимізму, що активізує як свідомі, так і несвідомі процеси, забезпечуючи творчий підхід до життя і роботи. Вміння слухати підсвідоме сприяє інтуїтивному прозрінню і підвищує ефективність освоєння світу, що відображається у працелюбності та здатності створювати комфорт навколо себе. Незважаючи на певні ознаки споглядальності, сучасний українець здатний до активної діяльності, хоча історично його дії іноді стримувала відсутність державності і свободи.

Л. Кулішенко [23] наголошує, що формування і розвиток національної самосвідомості мають бути пов’язаними із розумінням, що справжня Воля, Правда і Доля можливі лише у демократичній, правовій державі. При цьому інтереси окремої особистості та держави мають збігатися, створюючи синергію для подальшого розвитку.

Такі психологічні особливості, як індивідуалізм і відчуття приналежності до малої спільноти, разом з історичними факторами, визначають нинішній рівень національної свідомості. Вона залишається не до кінця сформованою і потребує подальшого зміцнення через державні інститути та культурні практики. Формування національної свідомості представляє собою глибинний духовний процес, що пронизує всі сфери особистісного життя.

Українцям, як зазначав О. Кульчицький [24], слід консолідуватися у спільну державу, що гарантуватиме права й свободи кожного на основі загальнолюдських цінностей. Така єдність розширить можливості реалізації активних предметних настанов особистості, які, водночас, будуть узгоджені з інтересами держави. Лише в такій взаємодії, на думку науковця, можлива побудова справжньої соборної України, де кожен почуває себе важливою складовою цілого.

Відтак, можна стверджувати, що чинники формування українського світогляду є багатогранними і включають як біологічні, так і соціокультурні аспекти. До них належать расові (біологічні) особливості, що закладають базові психофізіологічні риси. Важливу роль відіграє також вплив природного середовища, краєвидів та клімату, які формують специфіку психіки народу. Історичний досвід, зокрема життя на окраїні та тривала бездержавність, суттєво вплинув на колективну свідомість і самоідентифікацію.

Психосоціальні умови, серед яких переважає індивідуалізм і присутні маргінальні форми існування, віддзеркалюють внутрішню структуру суспільства. Культурні чинники визначають приналежність української

культури до європейського культурного простору, хоча й на периферії, що впливає на її розвиток та самосприйняття. Глибинно-психічні чинники включають колективні архетипи та комплекс меншовартості, що проявляються у світоглядних настановах і поведінці українців.

Структура світоглядних уявлень українців складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, що формують цілісне та глибоке сприйняття світу і власного місця в ньому. Першою є ціннісно-нормативна база, яка охоплює традиційні моральні норми й етичні установки, що визначають уявлення про добро, зло, справедливість та відповідальність, що формує етичний фундамент суспільства. Другою складовою є когнітивна, що включає знання, переконання й уявлення про природу, історію, суспільство та майбутнє України, які разом створюють образ реальності й орієнтують національну свідомість у просторі і часі. Третій елемент структуру світоглядних уявлень – це емоційно-мотиваційна сфера, що відповідає за почуття, ставлення й переживання, такі як патріотизм, гордість за країну або тривога щодо її долі, які надають світогляду живого, чуттєвого забарвлення. Четвертий компонент світоглядних уявлень характеризує інтегративний наратив, що об'єднує цінності, знання й емоції в єдину систему, формуючи особистісну ідентичність і визначаючи поведінкові стратегії в суспільстві [56; 65].

Значною складовою є також культурно-історичний контекст, який, на думку О. Кульчицького [24], відображає особливості української ментальності та традицій, сформованих історичними викликами і геополітичним становищем. Взаємодія цих компонентів відбувається динамічно, що забезпечує адаптацію світогляду до змінних соціальних умов і нових історичних викликів.

Вважаємо за доцільне зафіксувати, що за результатами філософсько-психологічного аналізу ключових категорій світогляду та їх структурної взаємодії в контексті формування особистісної свідомості українців. На думку В. Шинкарука, такі категорії як світосприйняття, світоуявлення,

світорозуміння виступають підґрунтям для формування світовідношення як центральної категорії світогляду. Світовідношення, як зазнає науковець, постає як фундаментальний механізм формування особистісної ідентичності, що забезпечує цілісне усвідомлення власного місця у світі. Воно виражає глибоку взаємозалежність людини з оточуючою дійсністю, з існуючим соціумом, що зумовлено її включеністю в історичний і культурний контекст [23; 24; 48; 56].

Особливо цінною у нашому дослідженні є думка про те, що світовідношення відображає діалектичну єдність людини та світу, а також слугує базою для особистісного самовизначення та саморозвитку. Влучним є твердження В. Шинкарука про трансформацію суспільної свідомості у свідомість індивіда дає змогу зрозуміти процес інтеріоризації світоглядного знання [60].

У зв’язку з цим, світоглядні уявлення українців слід трактувати як інтегративне утворення, що визначає життєві орієнтири та регулює практичну діяльність особистості. Варто також підкреслити значення світоглядної визначеності як умови духовного розвитку та самореалізації українського народу. Можна стверджувати, що світоглядні уявлення українців охоплюють цілісну систему уявлень про світ, місце людини в ньому, сенс життя, історичне покликання народу та перспективи його розвитку.

Така система включає усталені переконання, життєві принципи, моральні ідеали, що глибоко вкорінені в культурно-історичному досвіді української нації. Особистісний досвід кожного українця надає цим уявленням емоційного відтінку, трансформуючи їх у внутрішні мотиви й настанови, що впливають на світосприйняття, мотивацію та поведінку.

Отже, світоглядні уявлення українців характеризують складну систему, що глибоко поєднує культурні корені з актуальними суспільними процесами, забезпечуючи збереження національної ідентичності й орієнтацію в сучасному світі. Український світогляд формувався в умовах багатовікової боротьби за свободу і гідність, тому особливо чутливий до ідеалів

справедливості, істини, природньої краси та гармонії. Через культурні наративи, мову, звичаї та колективну національну пам’ять здійснюється духовне освоєння світу, в якому важливу роль відіграє подолання відчуженості між людиною і дійсністю. У цьому контексті уявлення про бажане й належне майбутнє не лише відображають ідеали, а й визначають вектори практичної діяльності українців. Отже, світогляд українця – це не просто знання про світ, а життєво активна форма адаптації в ньому, що забезпечує стійкість ідентичності в умовах змін.

Висновки до другого розділу.

З’ясовано, що в ситуації невизначеності увага особистості концентрується переважно на теперішньому моменті, тоді як значення минулого і майбутнього відступає на другий план. Людина починає більше зосереджуватись на власних емоційних станах і внутрішніх переживаннях. Така зміна фокусу свідчить про спробу знайти опору в суб’єктивному досвіді, коли зовнішній світ здається нестабільним. Усвідомлення життєвого процесу набуває характеру миттєвого реагування, а не цілісного бачення особистісного шляху. Ситуація невизначеності може стати для особистості як джерелом кризи, так і мотивом зростання. Психологічна допомога має бути спрямована не лише на стабілізацію стану, а й на сприяння глибокому переосмисленню життєвих орієнтирів. Усвідомлення власних цілей і смислів є ключем до відновлення життєвої цілісності та побудови нового внутрішнього порядку. В умовах змін особистість здатна формувати власну життєву стратегію, засновану на гнучкості, саморефлексії та відповідальності. Ситуація невизначеності для українців нині супроводжується сильними негативними емоційними переживаннями.

Встановлено, що значущими психологічними травмами, що виникають у процесі виживання під час війни, є формування так званої «кризової свідомості», яка постає як наслідок тривалого перебування в умовах екстремального стресу, в якому почуття страху, безсилля та ненависті набувають домінуючого значення для особистості. Кризи свідомості

характеризуються втратою довіри до світу, викривленим баченням реальності, зростанням егоцентризму та підвищеною тривожністю. Людина в такому стані втрачає здатність до емпатії, мислить категоріями «друг–ворог», прагне до абсолютного контролю або, впадає у стан повної розпачі та безнадії. Особистість втрачає цілісність, а внутрішній хаос часто проєктується назовні у вигляді агресії, тривожності чи відсторонення. Тому психологічна допомога, що спрямована на відновлення здатності особистості до рефлексії, довіри та конструктивної взаємодії, стає критично важливою для як окремої людини, так і для всього суспільства.

Обґрунтовано, що світогляд українців складався в певних історичних умовах та характеризується широким рівнем інтегративності аксіологічної та пізнавальної підсистем. Це означає глибоке поєднання ціннісних орієнтирів з процесами пізнання світу. Аксіологічна підсистема формує основні життєві цінності, які визначають ставлення людини до себе, інших і навколишньої реальності. Водночас пізнавальна підсистема відповідає за сприйняття, осмислення та інтерпретацію інформації про світ і події в ньому. В українському світогляді ці дві складові нерозривно взаємодіють, утворюючи цілісний смисловий простір, у якому цінності підтримують і спрямовують пізнавальну діяльність. Така інтеграція дозволяє українцям осмислювати своє минуле, сучасні виклики і перспективи, формуючи адекватне й гнучке ставлення до життя. Завдяки цьому світогляд набуває здатності адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню цілісність. Висока інтегративність забезпечує стійкість особистості у складних соціокультурних умовах і сприяє збереженню національної ідентичності. Єдність ціннісних орієнтирів і пізнавальних структур є підґрунтям української ментальності і світогляду.

Доведено, що світоглядні уявлення українців є динамічною системою, що поєднує культурно-історичну спадщину з особистісним досвідом, моральними орієнтирами та національними ідеалами. Вони виступають не лише формою пізнання світу, а й підґрунтям національної самосвідомості.

З’ясовано, особливостями становлення світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності слід вважати світоглядні орієнтації особистості, рівні суб’єктивного благополуччя, якості життя, тривожності та суб’єктивну чутливість особистості до невизначеності.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СВІТОГЛЯДНИХ УЯВЛЕНЬ УКРАЇНЦІВ-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1 Особливості організації емпіричного дослідження

Теоретичний огляд сучасних наукових досліджень слугував методологічною основою для розробки комплексного підходу до аналізу психологічних особливостей світоглядних уявлень українців, які перебувають в умовах невизначеності. Узагальнення та систематизація теоретичних даних дозволили виокремити ключові детермінанти, що визначають світоглядні орієнтації, адаптаційні стратегії та мотиваційні аспекти життєдіяльності особистості в кризових соціокультурних умовах.

У межах нашого магістерського дослідження було використано констатувальний експеримент, що зумовлено необхідністю аналізу актуального стану психологічних характеристик респондентів без впливу експериментальних змінних. Вікові особливості учасників, а також певна неоднорідність вибірки ускладнювали можливість проведення формувального експерименту, тому основним в нашому дослідженні було фокусування на діагностичних процедурах та системному аналізі отриманих даних.

Головною метою емпіричного дослідження було виявлення психологічних особливостей світоглядних уявлень українців, які перебувають в умовах невизначеності, із подальшим аналізом адаптаційних стратегій, рівня стресостійкості та суб’єктивного благополуччя в умовах вимушеної міграції.

Для визначення особливостей світоглядних уявлень нами було здійснено порівняння цих уявлень серед вимушених переселенців в межах України (вони мають статус внутрішньо переміщених осіб – ВПО) та за кордоном на прикладі Італії.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних норм щодо проведення наукових психологічних досліджень, принципів конфіденційності, добровільної участі та інформованої згоди респондентів.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів – українські біженці зі статусом тимчасових переселенців, які відвідують курс італійської мови для мігрантів. Задля порівняння були використані результати дослідження Центру досліджень соціальних комунікацій НБУВ (Додаток Б).

Вибіркова сукупність склала 22 (36,67 %) чоловіків та 38 (63,33 %) жінки. Вік респондентів від 38 до 67 років. Репрезентативність вибірки обґрунтована критеріями залучення учасників, які безпосередньо перебувають у стані соціальної та особистісної невизначеності, що зумовлено вимушеною адаптацією до нових соціокультурних реалій.

Для аналізу особливостей світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які відповідають критеріям валідності, надійності та репрезентативності. Обраний інструментарій забезпечив можливість здійснити комплексний аналіз досліджуваної проблематики та охопити широкий спектр психологічних характеристик:

1. Тест-питальник «Фундаментальні світоглядні орієнтації особистості» (М. Савчин) [36], який сприяв аналізу уявлень респондентів про життя, Бога, інших людей, світ природи, себе та визначенню особливостей у цих категоріях.

2. Шкала позитивних і негативних переживань (SPANE) (валідизація В. Олефір, В. Боснюк, К. Малофейкіна) [29], що дозволила оцінити рівень суб’єктивного благополуччя та емоційного дискомфорту.

3. Шкала оцінки рівня якості життя (CQLS) (О. Чабан, О. Хаустова, В. Безшейко, О. Москаленко) [62], спрямовану на виявлення ступеня відповідності життєвих умов респондентів їхнім потребам та уявленням про гідне існування.

4. Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетон (адаптація Г. Громової) [12], що призначена для вимірювання суб'єктивної чутливості особистості до невизначеності – тобто того, наскільки індивід сприймає неоднозначність, непередбачуваність або брак інформації як загрозливі умови.

5. Шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова) [63], яка була застосована для діагностики рівня тривожності та її інтенсивності в умовах міграційного досвіду.

Застосування зазначених методик дало змогу не лише ідентифікувати загальні тенденції у світоглядних уявленнях респондентів, а й простежити особливості їхнього психоемоційного стану в умовах соціальної невизначеності.

Надійність і валідність емпіричних даних забезпечено використанням стандартизованого комплексу психодіагностичних методик, що відповідають дослідницькій проблематиці. Висока репрезентативність вибірки була досягнута за рахунок ретельного добору учасників та дотримання принципів вибіркової статистики.

Комбінація застосованих методик сприяла всебічному розгляду отриманих даних, що дозволило мінімізувати ризик суб'єктивних інтерпретацій. Для підвищення наукової обґрунтованості висновків застосовувалися методи візуалізації результатів та математико-статистичні процедури за використанням статистичної програми JASP [70], які сприяли підвищенню рівня доказовості емпіричних висновків.

Опис методик, застосованих в дослідженні.

1. Тест-питальник «Фундаментальні світоглядні орієнтації особистості» (М. Савчин) [36]. При опрацюванні результатів дослідження було використано авторську психодіагностичну методику М. Савчина – тест-питальник для оцінки фундаментальних світоглядних орієнтацій особистості. Методика створена на перетині гуманістичної та екзистенційної психології й ґрунтується на концепції цілісного життєвого самоздійснення (за Дж.

Пауеллом), адаптованій до українського культурного та соціального контексту. Її метою є комплексна діагностика базових уявлень особистості про ключові екзистенційні сфери: себе, інших людей, життя, природу та Бога. Світогляд особистості у цьому підході розглядається як система інтегрованих смислотворчих уявлень, що визначають загальну спрямованість особистості, її поведінку, адаптаційний потенціал і рівень суб'єктивного благополуччя.

Інструмент містить 50 тверджень, об'єднаних у 25 дихотомічних пар, кожна з яких репрезентує одну з п'яти концептуальних сфер. Кожна шкала включає по 10 пунктів (5 прямих і 5 зворотних), що дає змогу знизити вплив соціально бажаних відповідей. У процесі тестування респондент обирає одну з п'яти варіантів позиції щодо кожного твердження, які ранжуються від повної згоди з першим полюсом до повної згоди з другим. Бали варіюються від +2 до -2 залежно від напрямку формулювання твердження. Після обробки результатів розраховується сума балів за кожною сферою, яка інтерпретується за шкалою чотирьох типів уявлень: позитивно-конструктивні (гармонійні), позитивно-дисгармонійні, негативно-дисгармонійні та негативно-деструктивні. Додатково методика дозволяє визначити інтегральний тип світоглядної структури особистості [36, 43-46].

Методика є ефективним засобом діагностики як у психологічній науці, так і в практичній діяльності – зокрема у психотерапії, консультативній та освітній психології. Її доцільно застосовувати у віковому діапазоні від 16 до 60 років, індивідуально або в малих групах. Водночас варто враховувати, що результати можуть бути менш стабільними у респондентів із низьким рівнем рефлексивності або у випадках впливу соціальної бажаності, хоча це частково врівноважується включенням інверсних пунктів.

У цілому, тест-питальник М. Савчина дозволяє виявити як змістові характеристики світогляду, так і його структурну організацію, що є надзвичайно цінним у дослідженні світоглядних трансформацій особистості в умовах соціальної турбулентності, екзистенційної кризи або вимушеного пристосування до нових життєвих реалій.

2. Шкала позитивних і негативних переживань (SPANE) (валідизація В. Олефір, В. Боснюк, К. Малофейкіна) [29]. У межах сучасних підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості важливою є оцінка як когнітивних, так і афективних його компонентів. У цьому контексті особливої уваги заслуговує Шкала позитивних і негативних переживань (SPANE), яка запропонована Е. Дінером та його колегами, і адаптована для української популяції у 2021 р.

Методика призначена для вимірювання частоти емоційних переживань особистості за останній місяць і є релевантним інструментом для оцінки суб'єктивного афективного благополуччя.

SPANE складається з двох субшкал: SPANE-P (позитивні переживання) та SPANE-N (негативні переживання), кожна з яких містить по 6 елементів. Усі твердження представляють загальні (наприклад, «позитивно», «негативно») або конкретні емоційні стани (наприклад, «радісно», «налякано»), що забезпечує широку емоційну репрезентативність. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта, яка відображає частоту переживань: від 1 («дуже рідко або ніколи») до 5 («дуже часто або завжди»). Сума балів за SPANE-P та SPANE-N дозволяє розрахувати індекс емоційного балансу (SPANE-B) – різницю між позитивними і негативними переживаннями [29].

Окрім валідності, шкала має низку концептуальних переваг. Вона оцінює не інтенсивність, а частоту емоцій, що підвищує екологічну валідність інструменту. Крім того, SPANE дозволяє фіксувати як високозбуджені, так і низькоактивні емоційні стани, що важливо для міжособистісного порівняння. Часова рамка у 4 тижні дає змогу уникнути викривлень, пов'язаних із загальними уявленнями про себе, фокусуючи увагу на реальному емоційному досвіді.

Українська версія SPANE є валідним, надійним і інваріантним інструментом вимірювання афективного компоненту суб'єктивного благополуччя. Вона рекомендована до застосування в емпіричних

дослідженнях, психотерапії, оцінці ефективності психологічних інтервенцій, а також у крос-культурних порівняннях благополуччя.

3. Шкала оцінки рівня якості життя (CQLS), авторами якої є О. Чабан, О. Хаустова, В. Безшейко, О. Москаленко [62]. У контексті сучасних підходів до оцінки психологічного функціонування особистості все більшої актуальності набуває дослідження якості життя як інтегрального індикатора суб'єктивного благополуччя, життєвої задоволеності та адаптаційного потенціалу. Створення цього інструменту обумовлено як потребою у більш чутливих та адаптованих засобах вимірювання суб'єктивного стану осіб в умовах хронічного стресу, так і необхідністю врахування культурно-ментального контексту, в межах якого функціонує особистість. Концептуально методика виходить із положення про те, що хронічні дистресові стани, психосоматичні порушення та тривала адаптаційна напруга здатні змінювати не лише загальне самопочуття індивіда, а й структуру його особистості, у тому числі систему смислів, цінностей, мотивацій. Якість життя в цьому вимірі постає як багатовимірна характеристика, яка відображає як об'єктивні умови буття, так і суб'єктивне ставлення до них [62]. Отже, шкала CQLS орієнтована на виявлення ступеня задоволеності життям у його ключових компонентах, а не лише на фіксацію медичних або соціальних статусів.

Структурно шкала включає 10 питань, що охоплюють базові сфери життєдіяльності особистості: фізичний стан, емоційне самопочуття, використання вільного часу, інтимно-особистісну сферу, побутову та соціальну активність, матеріальне забезпечення, умови проживання, професійну реалізацію та загальний рівень життєвої задоволеності. Респондент самостійно оцінює кожен із аспектів за шкалою від 0 до 10 балів, де 0 означає повне незадоволення, а 10 – максимальний рівень задоволення. Отже, загальний бал може варіювати від 0 до 100, а інтерпретація результатів проводиться за п'ятиступеневою шкалою: дуже низький (до 56 балів включно), низький (57–66), середній (67–75), високий (76–82), дуже високий (від 83 і вище) [62].

Серед безперечних переваг шкали CQLS слід виділити її компактність, практичність, високий ступінь екологічної валідності, а також адаптованість до українських соціокультурних реалій. Методика є інтуїтивно зрозумілою, не вимагає складної обробки результатів і може бути застосована як у клінічній, так і в консультативній, психосоматичній, соціально-психологічній практиці. Разом з тим, для забезпечення максимальної валідності результатів важливо дотримуватись часових рамок (оцінка за останні 30 днів), а також враховувати можливий вплив соціально бажаних відповідей у чутливих доменах.

Можна стверджувати, що шкала оцінки якості життя О. Чабана є ефективним, валідним і концептуально обґрунтованим інструментом, який дозволяє здійснювати кількісну оцінку суб'єктивного благополуччя особистості в широкому спектрі ситуацій – від клінічних до адаптаційно-кризових. Її застосування особливо доцільне в умовах, коли традиційні патогенетичні підходи до терапії вичерпують себе, а фокус переноситься на підвищення життєвої якості як мету та ресурс подальшого зростання і відновлення.

4. Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетон (адаптація Г. Громової) [12]. У межах сучасної психодіагностичної практики важливу роль відіграє вивчення ставлення особистості до ситуацій невизначеності, яке дедалі частіше розглядається як один із ключових маркерів стресової вразливості, тривожності та дезадаптації.

У цьому контексті вагомим інструментом емпіричного дослідження є Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12), розроблена Н. Карлтоном та адаптована для україномовної вибірки Г. Громовою. Ця шкала є скороченим і водночас валідним варіантом оригінального опитувальника Френча та Дюге, призначеним для оперативного вимірювання стійкої когнітивно-афективної диспозиції, яка визначає здатність або нездатність особистості адекватно функціонувати в умовах відсутності прогнозованості, стабільності або контролю.

Шкала IUS-12 включає 12 тверджень, що охоплюють дві ключові субструктури інтолерантності: афективну реакцію на невизначеність (емоційна напруга, дратівливість, занепокоєння) та порушення поведінкової та когнітивної регуляції у стані невідомості (складність прийняття рішень, уникання, інтелектуальна ригідність). Висловлювання оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «зовсім не згоден» до 5 – «повністю згоден»), що забезпечує не лише гнучкість вимірювання, а й достатню варіативність інтерпретаційних рівнів. Сумарний бал відображає загальний рівень інтолерантності до невизначеності, а його високі значення корелюють з ірраціональним тривожним очікуванням, підвищеною потребою у контролі та зниженням адаптаційної гнучкості [12, 121-123].

Методика відзначається високою екологічною валідністю, що дозволяє застосовувати її в широкому спектрі дослідницьких і практичних ситуацій – від психотерапевтичної роботи до наукового вивчення динаміки адаптації в умовах соціальної невизначеності, міграційної кризи чи посттравматичного реагування. Зокрема, в контексті повномасштабної війни, загроз втрати, зміненого середовища та відсутності стабільних орієнтирів, рівень інтолерантності до невизначеності виступає важливим критерієм оцінки психологічної вразливості біженців, вимушених переселенців та осіб у стані тривалої екзистенційної кризи.

Важливими перевагами шкали є її компактність, зручність для індивідуального й групового тестування, а також валідність у віковому діапазоні від 16 років. Проте слід враховувати певні обмеження інструменту: він не дозволяє ідентифікувати джерело або зміст невизначеності, фокусуючись лише на суб'єктивному переживанні та реакції; результати можуть коливатися залежно від ситуативного емоційного стану респондента, що зумовлює доцільність поєднання методики з додатковими шкалами тривожності, когнітивної гнучкості, афективного балансу тощо.

Відтак, шкала IUS-12 у її українській адаптації є інформативним, концептуально обґрунтованим та психометрично перевіреним інструментом

для діагностики одного з базових чинників психологічного реагування на складні, нестабільні умови – інтолерантності до невизначеності. Застосування цього інструменту дозволяє не лише виявляти потенційно вразливі категорії осіб, але й формувати індивідуалізовані психокорекційні маршрути, спрямовані на розвиток когнітивної пластичності, емоційної саморегуляції та толерантного ставлення до непередбачуваного в умовах сучасних кризових реалій.

5. Шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова) [63]. У контексті вивчення порушень емоційного стану особистості, зокрема тривожності як однієї з ключових психопатологічних реакцій на стресогенні події, важливою діагностичною розробкою є «Шкала самооцінки тривоги», що створена українськими психіатрами та психотерапевтами О. Чабаном і О. Хаустовою. Цей інструмент забезпечує комплексну самооцінку рівня тривоги з урахуванням як психоемоційних, так і соматоформних її проявів, що робить методику особливо ефективною в умовах комплексної клініко-психологічної діагностики та раннього виявлення психосоматичних розладів.

Методика включає 30 тверджень, кожне з яких відображає характерний симптом тривожного спектру, що може мати як афективно-когнітивну, так і соматичну природу. Респонденту пропонується оцінити, чи відповідає кожне твердження його стану протягом останніх двох тижнів, обравши варіант «так» (оцінюється в 1 бал) або «ні» (0 балів). Такий формат забезпечує простоту заповнення, інтуїтивну зрозумілість для пацієнта та достатню діагностичну чутливість. Зміст шкали охоплює три основні компоненти тривожного стану: емоційно-когнітивні прояви (наприклад, дратівливість, постійне передчуття небезпеки, ускладнене зосередження); соматоформні реакції (наприклад, серцебиття, тремтіння, порушення сну, проблеми з диханням); поведінкові наслідки (зміна активності, уникання, проблеми з прийняттям рішень тощо). Оцінка результатів здійснюється за сумарною кількістю стверджувальних відповідей: наявність 7 і більше позитивних відповідей вказує на клінічно значущий рівень тривожності, що потребує

уваги психолога, психотерапевта, психіатра або фахівця з психосоматичної медицини. Такий поріг дозволяє диференціювати легкий реактивний стан від патологічної тривожності, яка може бути асоційована із тривожними розладами, порушеннями адаптації або хронічним психоемоційним перенапруженням [63].

Перевагою методики є її широке клінічне охоплення: вона застосовується як в амбулаторній, так і в стаціонарній практиці, підходить для первинного скринінгу, динамічного моніторингу ефективності лікування, а також для епідеміологічних досліджень психоемоційного стану населення. Інструмент демонструє високу внутрішню узгодженість, добру ретестову стабільність і концептуальну валідність, підтверджену клінічними спостереженнями та паралельним тестуванням із використанням шкал депресії, тривожності, психосоматичних скарг.

Особливу цінність шкала має у воєнний і поствоєнний період, коли зростає частка осіб із хронічною тривожністю, вторинною соматизацією та кризовими формами реагування. Простота у використанні, швидкість обробки, а також можливість самостійного заповнення роблять цей інструмент незамінним у первинній ланці психологічної допомоги, включно з телемедичними або дистанційними форматами психодіагностики.

Загалом, ця шкала є валідованим, доступним і концептуально обґрунтованим інструментом, що дає змогу ефективно діагностувати вираженість тривожного синдрому, структурувати клінічну картину стану пацієнта та оптимізувати маршрути подальшої психотерапевтичної або психіатричної допомоги. Її застосування є доцільним у практиці кризового консультування, роботі з переселенцями, біженцями, ветеранами бойових дій та іншими категоріями населення, які переживають ситуації життєвої невизначеності, втрати або хронічного дистресу.

Для глибокого та всебічного аналізу світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності було застосовано комплекс відібраних стандартизованих психодіагностичних методик з урахуванням критеріїв

валідності, надійності та репрезентативності, що забезпечило об'єктивність і достовірність отриманих результатів.

3.2 Характеристика особливостей світоглядних уявлень вимушених переселенців в умовах невизначеності

1. Аналіз результатів вивчення фундаментальних світоглядних орієнтацій особистості дає підстави стверджувати, що світоглядні уявлення особистості формуються під впливом як суб'єктивних факторів (особистісний досвід, емоційні переживання, соціальні установки), так і об'єктивних умов, зокрема соціальної нестабільності та вимушеної міграції. У контексті нашого дослідження було проаналізовано уявлення вимушених мігрантів про ключові аспекти буття: життя, Бога, інших людей, світ природи та себе, результати за цим тестом наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Показники респондентів за тестом-питальником «Фундаментальні світоглядні орієнтації особистості»

Світоглядна сфера	Загальна вибірка (M ± SD)	Чоловіки (M ± SD)	Жінки (M ± SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Життя	5,1 ± 1,4	5,4 ± 1,3	4,9 ± 1,5	40% (24 ос.)	40% (24 ос.)	20% (12 ос.)
Бог	4,7 ± 1,8	4,3 ± 1,9	5,0 ± 1,7	50% (30 ос.)	35% (21 ос.)	15% (9 ос.)
Інші люди	5,3 ± 1,3	5,5 ± 1,2	5,2 ± 1,4	30% (18 ос.)	50% (30 ос.)	20% (12 ос.)
Світ природи	4,9 ± 1,5	5,2 ± 1,4	4,7 ± 1,6	35% (21 ос.)	45% (27 ос.)	20% (12 ос.)
Я-власне	5,8 ± 1,2	6,1 ± 1,1	5.6 ± 1.3	25% (15 ос.)	50% (30 ос.)	25% (15 ос.)

Сприйняття життя. Аналіз отриманих показників щодо суб'єктивного сприйняття життя демонструє середнє значення (M) на рівні 5,1 балів при стандартному відхиленні (SD) 1,4, що свідчить про помірний рівень задоволеності життям серед вибірки. Виявлено виражені гендерні відмінності: чоловіки оцінюють власне життя дещо позитивніше (M = 5,4), ніж жінки (M = 4,9). Подібна тенденція може бути зумовлена розбіжностями у психологічних механізмах адаптації до нових соціокультурних умов: чоловіки частіше орієнтуються на зовнішню активність та пошук раціональних стратегій подолання труднощів, тоді як жінки можуть бути більш схильними до емоційного опрацювання негативного досвіду. Особливої уваги заслуговує той факт, що 40% респондентів (24 особи) мають низький рівень життєвого оптимізму, що є індикатором глибокого емоційного дискомфорту та труднощів у побудові майбутньої перспективи.

Релігійні уявлення та віра в Бога. Показники релігійності демонструють відносно невисокий рівень духовної орієнтації серед вибірки, середнє значення (M = 4,7) супроводжується значною варіативністю відповідей (SD = 1,8), що може вказувати на індивідуальні відмінності у сприйнятті релігійних цінностей. Гендерний аналіз виявив, що жінки (M = 5,0) частіше демонструють вищий рівень релігійності, ніж чоловіки (M = 4,3). Це узгоджується з класичними науковими позиціями, згідно з якими жінки зазвичай мають більшу схильність до релігійних практик, використовуючи їх як ресурс для подолання стресу та екзистенційної невизначеності. Разом з тим, тривожним сигналом є те, що 50% вибірки (30 осіб) ідентифікують себе як людей із низьким рівнем релігійності, що може свідчити про кризу віри або перегляд світоглядних позицій через травматичний досвід війни та вимушеного переселення.

Довіра до соціального оточення. Рівень міжособистісної довіри у вибірці демонструє помірно позитивну тенденцію (M = 5,3, SD = 1,3). Це свідчить про загальну готовність респондентів взаємодіяти з соціальним середовищем, проте з певною обережністю. Чоловіки (M = 5,5) виявляють

дещо вищий рівень соціальної відкритості, ніж жінки (M = 5,2), що може бути пояснено ґендерними особливостями міжособистісних стратегій: чоловіки частіше вибудовують соціальні зв'язки на основі практичної взаємодії, тоді як жінки можуть більше орієнтуватися на емоційну складову стосунків. Варто зазначити, що 30% респондентів (18 осіб) демонструють низький рівень довіри до інших людей, що може бути наслідком соціального відчуження або негативного досвіду взаємодії в новому середовищі.

Ставлення до природи. Світоглядні уявлення щодо природи також демонструють середній рівень позитивного сприйняття (M = 4,9, SD = 1,5). Чоловіки (M = 5,2) виявляють більшу зацікавленість природним середовищем, ніж жінки (M = 4,7), що може бути пов'язано з традиційною схильністю чоловіків до активного проведення часу в природних умовах. Проте, 35% вибірки (21 особа) характеризуються низьким рівнем екологічної свідомості, що може бути пов'язано з тим, що питання природного середовища не є пріоритетним у контексті соціально-економічних викликів, з якими стикаються мігранти.

Уявлення про власне «Я». Серед усіх світоглядних сфер саме уявлення про власне «Я» демонструє найвищий рівень стабільності (M = 5,8, SD = 1,2), що свідчить про збереження цілісності особистісної ідентичності навіть в умовах невизначеності.

Чоловіки (M = 6,1) мають дещо вищу самооцінку, ніж жінки (M = 5,6), що може бути пов'язано із соціокультурними очікуваннями щодо ролі чоловіка як відповідального за прийняття рішень і подолання труднощів. Водночас, варто відзначити, що 25% респондентів (15 осіб) мають низький рівень самооцінки, що може свідчити про труднощі у процесі адаптації, знижену віру у власні можливості або емоційне виснаження.

Отже, результати свідчать про наявність світоглядної невизначеності серед українських мігрантів, що проявляється у зниженні рівня віри у Бога, нестабільності життєвих орієнтирів та диференційованому ставленні до соціального оточення. Найбільш вразливою сферою є релігійні уявлення, що

може відображати глибокі екзистенційні переживання, зумовлені зміною життєвих умов. Водночас самосприйняття залишається відносно стійким, що є позитивним фактором, який вказує на збереження особистісної ідентичності. Отже, результати дослідження акцентують увагу на важливості комплексної психологічної підтримки мігрантів, спрямованої на стабілізацію їхніх світоглядних уявлень та особистісного благополуччя в умовах невизначеності.

2. За результатами емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей афективної сфери українських мігрантів, які протягом трьох років проживають за кордоном, було проаналізовано рівень позитивних і негативних переживань за допомогою Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Результати аналізу афективної сфери українських мігрантів (SPANE)

Показник	Загальна вибірка (*n*=60)	Чоловіки (*n*=22)	Жінки (*n*=38)
Позитивні переживання (SPANE-P)	M = 14,8; SD = 4.3	M = 15,1; SD = 4,5	M = 14,6; SD = 4,2
Низький рівень (≤ 12)	40% (24 ос.)	36% (8 ос.)	42% (16 ос.)
Середній рівень (13–18)	42% (25 ос.)	45% (10 ос.)	40% (15 ос.)
Високий рівень (≥ 19)	18% (11 ос.)	19% (4 ос.)	18% (7 ос.)
Негативні переживання (SPANE-N)	M = 19,2; SD = 3,8	M = 18,5; SD = 3,9	M = 19,6; SD = 3,7
Низький рівень (≤ 15)	22% (13 ос.)	27% (6 ос.)	18% (7 ос.)
Середній рівень (16–21)	48% (29 ос.)	50% (11 ос.)	47% (18 ос.)
Високий рівень (≥ 22)	30% (18 ос.)	23% (5 ос.)	35% (13 ос.)

Продовження таблиці 3.2.

Баланс афектів (SPANE-B)	M = -4,4; SD = 5,2	M = -3,4; SD = 4,8	M = -5,2; SD = 5,4
Негативний баланс (≤ -5)	55% (33 ос.)	50% (11 ос.)	58% (22 ос.)
Нейтральний баланс (-4 – 4)	35% (21 ос.)	41% (9 ос.)	32% (12 ос.)
Позитивний баланс (≥ 5)	10% (6 ос.)	9% (2 ос.)	10% (4 ос.)

Результати аналізу афективної сфери (див. табл. 3.2) дали можливість визначити загальні тенденції емоційного стану учасників, їхню здатність до адаптації та рівень психологічного благополуччя. Цікавим є відображення загального рівня афективного стану вибірки та його розподіл за ґендерними характеристиками.

Аналіз отриманих результатів за Шкалою позитивних і негативних переживань (SPANE) дозволяє зробити висновки щодо емоційного стану українських мігрантів, які перебувають за кордоном протягом трьох років. У межах нашого дослідження виявлено значні індивідуальні варіації у переживанні як позитивних, так і негативних емоцій, що підтверджується показниками середнього значення (M) та стандартного відхилення (SD).

Проаналізуємо показники позитивних переживань (SPANE-P). Результати аналізу позитивного афекту, що включає переживання радості, задоволеності, щастя та загального благополуччя, свідчать про помірний рівень вираженості позитивних емоцій у досліджуваній вибірці. Середній бал за шкалою SPANE-P становив 14,8 (SD = 4,3) при максимальному можливому значенні 30 балів.

Згідно рівнів вираженості позитивного афекту було виокремлено три групи:

– низький рівень (≤ 12 балів) – 40 % (24 особи), що вказує на рідке переживання позитивних емоцій;

– середній рівень (13–18 балів) – 42 % (25 осіб), що демонструє помірну частоту позитивних переживань;

– високий рівень (≥ 19 балів) – 18 % (11 осіб), які відчували позитивні емоції часто або дуже часто.

Ґендерний аналіз продемонстрував деякі відмінності у показниках між чоловіками та жінками. Зокрема, середній бал у чоловіків був M = 15,1 (SD = 4,5), що дещо перевищувало показник серед жінок M = 14,6 (SD = 4,2). Це може свідчити про відносно більшу емоційну стійкість або ефективніші механізми подолання стресових факторів у чоловічій підвибірці.

Значення SPANE-P (позитивні переживання) свідчить про низьку частоту переживання респондентами позитивних емоцій, таких як радість, задоволення та щастя. Середній бал 14,8 (SD = 4,3) вказує на значну варіативність у відповідях, тобто частина опитаних демонструє виражений дефіцит позитивних емоцій, тоді як інші зберігають здатність до їх переживання. Проте загальна тенденція свідчить про знижену позитивну емоційність, що може бути наслідком довготривалого впливу стресу, адаптаційних труднощів та соціальної невизначеності.

Розглянемо показники негативних переживань (SPANE-N). Оцінка рівня негативного афекту, що включає такі емоційні стани, як смуток, роздратованість, страх та загальне незадоволення життям, продемонструвала відносно високі значення серед досліджуваних. Середній бал за шкалою SPANE-N становив 19,2 (SD = 3,8), що вказує на домінування негативних емоцій у респондентів.

Залежно від рівня вираженості негативного афекту вибірка розподілилася наступним чином:

– низький рівень (≤15 балів) – 22% (13 осіб), що свідчить про відносно рідкісне переживання негативних станів;

– середній рівень (16–21 балів) – 48% (29 осіб), що характеризує часту появу негативних емоцій;

– високий рівень (≥22 балів) – 30 % (18 осіб), що вказує на інтенсивне переживання негативних станів, яке може впливати на адаптацію до нових життєвих умов.

– Ґендерний аналіз продемонстрував, що жінки мали вищий рівень негативного афекту (M = 19,6, SD = 3,7) порівняно з чоловіками (M = 18,5; SD = 3,9), що може бути пов’язано з більшою емоційною вразливістю та підвищеним рівнем тривожності.

Високий середній показник SPANE-N (негативні переживання) – 19,2 (SD = 3,8) – вказує на переважання негативного емоційного фону, зокрема смутку, роздратування, тривоги та страху. Порівняно невисоке стандартне відхилення (3.8) свідчить про відносну однорідність негативних переживань серед респондентів, що може говорити про загальну психологічну напруженість у досліджуваній групі. Такі результати узгоджуються з сучасними теоріями адаптації мігрантів, згідно з якими довготривала невизначеність, зміна соціального середовища та втрата контролю над власним майбутнім є значущими факторами підвищення емоційного дистресу.

Визначимо показники балансу афектів (SPANE-B). Для комплексної оцінки емоційного стану було розраховано баланс афектів (SPANE-B), який визначається як різниця між позитивними та негативними переживаннями. Вибірка продемонструвала негативний середній баланс афектів (-4,4, SD = 5,2), що свідчить про переважання негативних переживань над позитивними. Розподіл респондентів за рівнем афективного балансу показав такі результати:

– негативний баланс (≤ -5) – 55% (33 особи), що вказує на значну перевагу негативних емоцій;

– нейтральний баланс (-4 – 4) – 35% (21 особа), що характеризує відносну рівновагу між позитивними та негативними переживаннями;

– позитивний баланс (≥ 5) – 10% (6 осіб), які продемонстрували тенденцію до переважання позитивного емоційного стану.

Результати гендерного аналізу свідчать, що чоловіки мали кращий баланс афектів (M = -3,4, SD = 4,8) порівняно з жінками, де M = -5,2, SD = 5,4, що додатково підтверджує гендерні відмінності у рівні емоційного благополуччя.

Оцінка балансу афектів (SPANE-B), який розраховується як різниця між позитивними та негативними переживаннями, є ключовим індикатором емоційного добробуту. Отримане середнє значення -4,4 (SD = 5,2) вказує на загальну перевагу негативних емоцій над позитивними, що підтверджує стан психологічного неблагополуччя серед респондентів. Високе стандартне відхилення (5,2) демонструє значну варіативність цього показника, тобто у частини вибірки баланс афектів є більш нейтральним або навіть позитивним, що може бути пов’язано з наявністю ефективних механізмів психологічної адаптації.

Отримані результати свідчать про виражену домінацію негативних переживань у вибірці українських мігрантів, що може бути наслідком тривалої соціальної невизначеності, труднощів адаптації, втрати життєвої стабільності та розриву соціальних зв’язків. Особливо вразливими до негативних афективних станів є жінки, що підтверджується їхнім нижчим рівнем позитивних переживань та більш негативним балансом афектів.

Варто зазначити, що наявність значної частки респондентів із високим рівнем негативного афекту (30 %) та від’ємним балансом афектів (55 %) вказує на необхідність розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження рівня тривоги, підвищення емоційної стійкості та формування адаптаційних стратегій. Крім того, результати підкреслюють важливість створення підтримувального соціального середовища для мігрантів, що сприятиме підвищенню рівня позитивних переживань.

Урахування структурних особливостей вибірки, її вікову неоднорідність, а також відмінності у рівнях переживання афектів залежно від гендерної приналежності, дозволило зафіксувати основні закономірності емоційного стану українських мігрантів у контексті невизначеності та адаптаційних викликів. Загалом, отримані результати діагностування можуть

бути використані для подальшої розробки психологічних програм підтримки та адаптаційних стратегій, спрямованих на оптимізацію емоційного стану мігрантів та підвищення їхнього психологічного благополуччя в умовах тривалого перебування за кордоном. Це свідчить про те, що міграція в умовах воєнного стану супроводжується вираженим емоційним дисбалансом, що може впливати на формування світоглядних уявлень. Відчуття невизначеності, яке є домінуючим у більшості респондентів, може сприяти розвитку негативних установок щодо майбутнього, зниженню рівня суб'єктивного благополуччя та посиленню екзистенційної тривоги. Водночас виявлені індивідуальні варіації в балансі афектів підкреслюють важливість внутрішніх ресурсів особистості та стратегій подолання стресу як ключових чинників адаптації. Це підкреслює необхідність розробки спеціалізованих психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення емоційного стану українських мігрантів, розвиток стресостійкості та формування адаптаційних механізмів у контексті їхнього світогляду.

3. Використання Шкали суб'єктивної якості життя дало змогу окреслити не лише кількісні межі життєвої задоволеності, а й наблизитися до розуміння глибинних світоглядних змін, які відбуваються в умовах вимушеної адаптації, втрати домівки, професійного статусу та сталих смислових структур (табл. 3.3). Серед опитаних найбільше осіб (загалом 50 %) продемонстрували низький або дуже низький рівень якості життя (до 66 балів). Зокрема, дуже низький рівень (≤ 56 балів) зафіксовано у 23,3 % респондентів. Середнє значення для цієї групи склало M = 51, при SD = 4,2, що свідчить про стійку суб'єктивну фрустрацію, низьку ресурсність та домінування песимістичних оцінок життєвої ситуації.

Таблиця 3.3 – Показники за Шкалою оцінки якості життя

Рівень	Загальна вибірка (*n*=60)	Чоловіки (*n*=22)	Жінки (*n*=38)
Дуже низький рівень (≤ 56)	M=51, SD=4,2	M=50, SD=4,5	M=52, SD=3,9
	23,3% (14 ос.)	27,3% (6 ос.)	21,1% (8 ос.)

Продовження таблиці 3.3

Низький рівень (57–66)	M=61, SD=2,8	M=60, SD=2,5	M=61, SD=2,9
	26,7% (16 ос.)	22,7% (5 ос.)	28,9% (11 ос.)
Середній рівень (67–75)	M=71, SD=2,3	M=70, SD=2,7	M=71, SD=2,1
	25% (15 ос.)	22,7% (5 ос.)	26,3% (10 ос.)
Високий рівень (76 –82)	M=79, SD=1,9	M=78, SD=1,5	M=79, SD=2,1
	16,7% (10 ос.)	18,2% (4 ос.)	15,8% (6 ос.)
Дуже високий рівень (≥ 83)	M=85, SD=1,2	M=84, SD=1,4	M=85, SD=1,1
	8,3% (5 ос.)	9,1% (2 ос.)	7,9% (3 ос.)

У ґендерному розрізі, чоловіки (27,3 %) у цій категорії виявилися більш вразливими, ніж жінки (21,1 %), що ймовірно відображає кризу маскулінної ідентичності в умовах вимушеної втрати соціальної ролі, пов’язаної з відповідальністю, лідерством та здатністю забезпечувати.

Низький рівень якості життя (57–66 балів) спостерігався у 26,7 % вибірки, із середнім значенням M = 61, SD = 2,8. Цей рівень свідчить про певне функціонування в адаптаційному режимі, однак із хронічним психоемоційним виснаженням. Частка жінок у цій групі становила 28,9 %, що дещо перевищує показник серед чоловіків (22,7 %). Цей результат може бути пов’язаний із подвійним навантаженням жінок у ролі носіїв адаптаційної стратегії: з одного боку – матері, берегині, емоційного стабілізатора, з іншого – активного учасника соціального включення (навчання, догляд, інтеграція, робота). Накопичення стресу без можливості його продуктивної трансформації ускладнює світоглядну переорієнтацію.

Середній рівень якості життя (67–75 балів) спостерігався у 25 % опитаних, з M = 71, SD = 2,3. Респонденти цієї групи демонструють відносну психосоціальну стабільність, здатність зберігати адаптаційний ресурс, критичне осмислення подій і ціннісну гнучкість.

У ґендерному порівнянні показники жінок (26,3 %) та чоловіків (22,7 %) є практично симетричними, що дозволяє говорити про універсальність адаптаційної стратегії на цьому етапі – незалежно від статі, за наявності базових умов (житло, соціальне середовище, доступ до інформації) формується здатність до зваженої оцінки і прийняття нової реальності.

Високий рівень якості життя (76–82 бали) зареєстровано у 16,7 % учасників, із середнім значенням M = 79, SD = 1,9. Ці респонденти вирізняються чіткою наявністю внутрішніх і зовнішніх опор: доступ до соціального капіталу, підтримка близьких, активна інтеграція в місцеве середовище, а також стабільність особистісної ідентичності. Частка чоловіків у цій категорії – 18,2 %, жінок – 15,8 %, що свідчить про більш швидку компенсаторну динаміку серед чоловіків, які у кризових умовах після початкової фази дезадаптації здатні мобілізувати збережені або нові ресурси.

Нарешті, дуже високий рівень якості життя (≥ 83 бали) показали 8,3 % респондентів, із показниками M = 85, SD = 1,2, що свідчить про високу життєстійкість, сформовану здатність до переосмислення життєвих подій і екзистенційної трансформації втрат у досвід зростання. У цій групі 9,1 % – чоловіки, 7,9 % – жінки. Такий рівень життєвої задоволеності, попри воєнне тло й міграцію, є показовим щодо активної світоглядної адаптації, побудованої на смислових новоутвореннях, підтримці горизонтальних зв’язків та залученні до продуктивної діяльності (робота, волонтерство, навчання тощо).

У ґендерному аспекті простежується нелінійна, але виразна динаміка. Чоловіки демонструють вищу частку у категоріях дуже низького та дуже високого рівнів (27,3 % і 9,1 % відповідно), що може свідчити про поляризацію стратегій реагування – від глибокої втрати смислу до його радикального переосмислення.

Жінки частіше трапляються у середніх та низьких діапазонах (28,9 % і 26,3 %), що вказує на стабільніші, але більш консервативні адаптаційні сценарії, пов’язані з емоційною саморегуляцією та поступовим залученням до нової соціальної дійсності.

Аналіз даних за шкалою CQLS показує, що якість життя українських біженців в умовах невизначеності не лише відображає об’єктивні умови, а й слугує індикатором глибших психологічних процесів, включаючи характер світоглядних уявлень, рівень ідентичності, смислотворення та перспективне бачення життя.

Діагностика дозволяє фіксувати ступінь внутрішнього порядку в умовах зовнішнього хаосу, визначати потреби в інтервенції та формувати диференційовані стратегії підтримки. Зокрема, для осіб із низьким рівнем – це робота зі змістами, цінностями, підтримка ідентичності, тоді як для груп із високим рівнем – залучення до волонтерства, обміну досвідом, формування лідерських осередків адаптації.

Ці висновки мають цінність не лише для психологічної практики, а й для гуманітарної політики європейських країн щодо інтеграції українців в умовах затяжної воєнної кризи.

4. У межах емпіричного дослідження, присвяченого вивченню психологічних особливостей світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності, було здійснено вимір рівня інтолерантності до невизначеності за допомогою IUS-12 – шкали, що набуває особливої актуальності в контексті масових міграційних процесів, втрати стабільності та екзистенційної загрози.

У контексті даного дослідження було застосування Шкали інтолерантності до невизначеності дозволило оцінити рівень психологічного дискомфорту, пов’язаного з невизначеними чи непередбачуваними життєвими ситуаціями, які переживають українські мігранти в Італії. Узагальнені результати за шкалою IUS-12 представлено в таблиці 3.4:

Таблиця 3.4 – Рівні прояву інтолерантності до невизначеності серед вимушених мігрантів

Рівень інтолерантності до невизначеності	Загальна вибірка (*n*=60)	Чоловіки (*n*=22)	Жінки (*n*=38)
Високий рівень	46,7% (28 ос.)	54,5% (12 ос.)	42,1%(16ос.)

Продовження таблиці 3.4

Середній рівень	38,3% (23 ос.)	31,8% (7 ос.)	42,1%(16 с.)
Низький рівень	15% (9 ос.)	13,6% (3 ос.)	15,8%(6 ос.)
Середнє значення (M)	M = 33,2	M = 34,7	M = 32,1
Стандартне відхилення (SD)	SD = 6,4	SD = 6,1	SD = 6,5

Отримані результати демонструють високий рівень психологічної напруги, пов'язаної з відсутністю передбачуваності життєвих подій: у 46,7 % опитаних (28 осіб) зафіксовано високий рівень інтолерантності до невизначеності, що свідчить про схильність до катастрофічного мислення, тривожної гіперчутливості до змін, зниження толерантності до ризику та необхідності постійного контролю. Серед чоловіків частка з високим рівнем склала 54,5 % (12 осіб), що перевищує аналогічний показник серед жінок (42,1 % або 16 осіб). Цей гендерний дисбаланс може інтерпретуватись як наслідок фрустрації традиційної ролі контролюючого суб'єкта, втрати соціального статусу та неможливості реалізувати очікувані сценарії поведінки в умовах вигнання й нестабільності.

Середній рівень інтолерантності до невизначеності зафіксовано у 38,3 % вибірки (23 особи). Тут простежується певна рівновага: 42,1 % жінок та 31,8 % чоловіків демонструють адаптивну здатність до прийняття непередбачуваних подій за умови наявності зовнішньої опори (родини, соціального середовища, інституційної підтримки). Ці респонденти перебувають у «перехідній» зоні – схильні до тривожності, але зберігають відносну стабільність емоційної саморегуляції.

Водночас лише 15 % респондентів (9 осіб) мали низький рівень інтолерантності, демонструючи здатність до відкритості новому досвіду, гнучкості, толерантності до змін і меншої залежності від структури й прогнозованості. Частка жінок у цій групі становила 15,8 %, чоловіків – 13,6 %, що є незначною, але показовою ознакою індивідуального психоемоційного ресурсу, який може функціонувати як буфер у постстресових адаптаційних процесах.

Середнє значення по вибірці за шкалою IUS-12 склало M = 33,2, що відповідає вище середнього рівня інтолерантності, із стандартним відхиленням SD = 6,4, що свідчить про помітну варіативність рівня сприйняття невизначеності серед респондентів. При цьому серед чоловіків показник M = 34,7; SD = 6,1, серед жінок – M = 32,1; SD = 6,5, що підтверджує загальні гендерні тенденції, де чоловіки частіше демонструють внутрішній опір до змін і складність у прийнятті зовнішньої непередбачуваності, тоді як жінки – більш гнучку адаптацію та стратегії емоційного згладжування невизначених обставин.

Отже, результати дослідження засвідчують, що інтолерантність до невизначеності виступає не лише як психологічна характеристика, але й як ключовий компонент світоглядної структури, що визначає стиль мислення, поведінкові моделі та адаптивні ресурси особистості в умовах тривалої кризи. З огляду на це, вкрай важливими є психоосвітні й корекційні заходи, спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, опанування навичок емоційної саморегуляції та формування толерантності до життєвої мінливості.

5.3 метою виявлення рівня та структурних особливостей тривожного стану в умовах невизначеності було використано Шкалу самооцінки тривоги авторства О. Чабана та О. Хаустової [63].

Аналіз отриманих емпіричних даних дав змогу виокремити провідні психологічні симптоми тривоги як чинника, що впливає на трансформацію світоглядних уявлень в умовах екзистенційної загрози, втрати, вимушеної міграції та невизначеного майбутнього. У табл. 3.5 наведені результати:

Таблиця 3.5 – Особливості самооцінки тривоги українців-вимушених переселенців

Твердження	Стверджувальні відповіді (у %)	M	SD
Нервозність та роздратування	78,3	0,78	0,42
Внутрішній тремтіння, озноб	55	0,55	0,50

Продовження таблиці 3.5

Надмірна лякливість	60	0,60	0,49
Напади страху	40	0,40	0,49
Передчуття чогось поганого	70	0,70	0,46
Втрата задоволення від життя	63,3	0,63	0,49
Порушений сон	71,7	0,72	0,45
Постійна напруга в тілі	68,3	0,68	0,47
Уникання через страхи	38,3	0,38	0,49
Головні болі	61,7	0,62	0,49
Переживання через дрібниці	66,7	0,67	0,47
Серцебиття	43,3	0,43	0,50
Складно зосередитися	58,3	0,58	0,50
Лякливість і стурбованість	65	0,65	0,48
Пітливість	35	0,35	0,48
Важко приймати рішення	53,3	0,53	0,50
Неможливість відпочити	63,3	0,63	0,49
Задишка, нестача повітря	38,3	0,38	0,49
Напади жару або холоду	46,7	0,47	0,50
Важко зосередити увагу	56,7	0,57	0,50
Поверхневий сон	61,7	0,62	0,49
Часте сечовипускання	30	0,30	0,46
Дискомфорт у животі	43,3	0,43	0,50
Проблеми із сексуальним життям	31,7	0,32	0,47
«Ком» у горлі	33,3	0,33	0,47
Неприємні відчуття в тілі	50	0,50	0,50

Продовження таблиці 3.5

Твердження	Стверджувальні відповіді (у %)	M	SD
Зміна ваги	41,7	0,42	0,50
Непосидючість	48,3	0,48	0,50
Хвилювання за рідних	91,7	0,92	0,28
Повторна втрата концентрації	60	0,60	0,49

Найбільш інтенсивно серед респондентів виражені такі когнітивно-афективні та поведінкові прояви тривоги: хвилювання за рідних (M = 0,92; SD = 0,28), нервозність та роздратування (M = 0,78; SD = 0,42), порушення сну (M = 0,72; SD = 0,45), передчуття чогось поганого (M = 0,70; SD = 0,46), постійна напруга в тілі (M = 0,68; SD = 0,47), переживання через дрібниці (M = 0,67; SD = 0,47), лякливість і стурбованість (M = 0,65; SD = 0,48), втрата задоволення від життя (M = 0,63; SD = 0,49), поверхневий сон (M = 0,62; SD = 0,49), головні болі (M = 0,62; SD = 0,49). Загалом ці дані вказують на високий рівень дистресу, який виявляється переважно через емоційно-когнітивні та психовегетативні маркери, що, згідно з сучасними уявленнями про психологію вимушено переміщених осіб, пов’язано з посттравматичним стресовим фоном, порушенням базового почуття безпеки, розривом із життєвим контекстом та гіперактивацією системи реагування на загрозу.

Симптоми соматоформного спектру проявлялися менш виразно: часте сечовипускання (M = 0,30; SD = 0,46), проблеми з сексуальним життям (M = 0,32; SD = 0,47), «ком» у горлі (M = 0,33; SD = 0,47), пітливість (M = 0,35; SD = 0,48), задишка (M = 0,38; SD = 0,49). Це дає підстави припустити, що хоча тривога має значний ступінь інтенсивності, вона переважно усвідомлюється респондентами як психоемоційний стан, а не виключно як тілесне переживання, що важливо з точки зору побудови психокорекційних програм із залученням когнітивно-поведінкових технік (рис. 3.1).

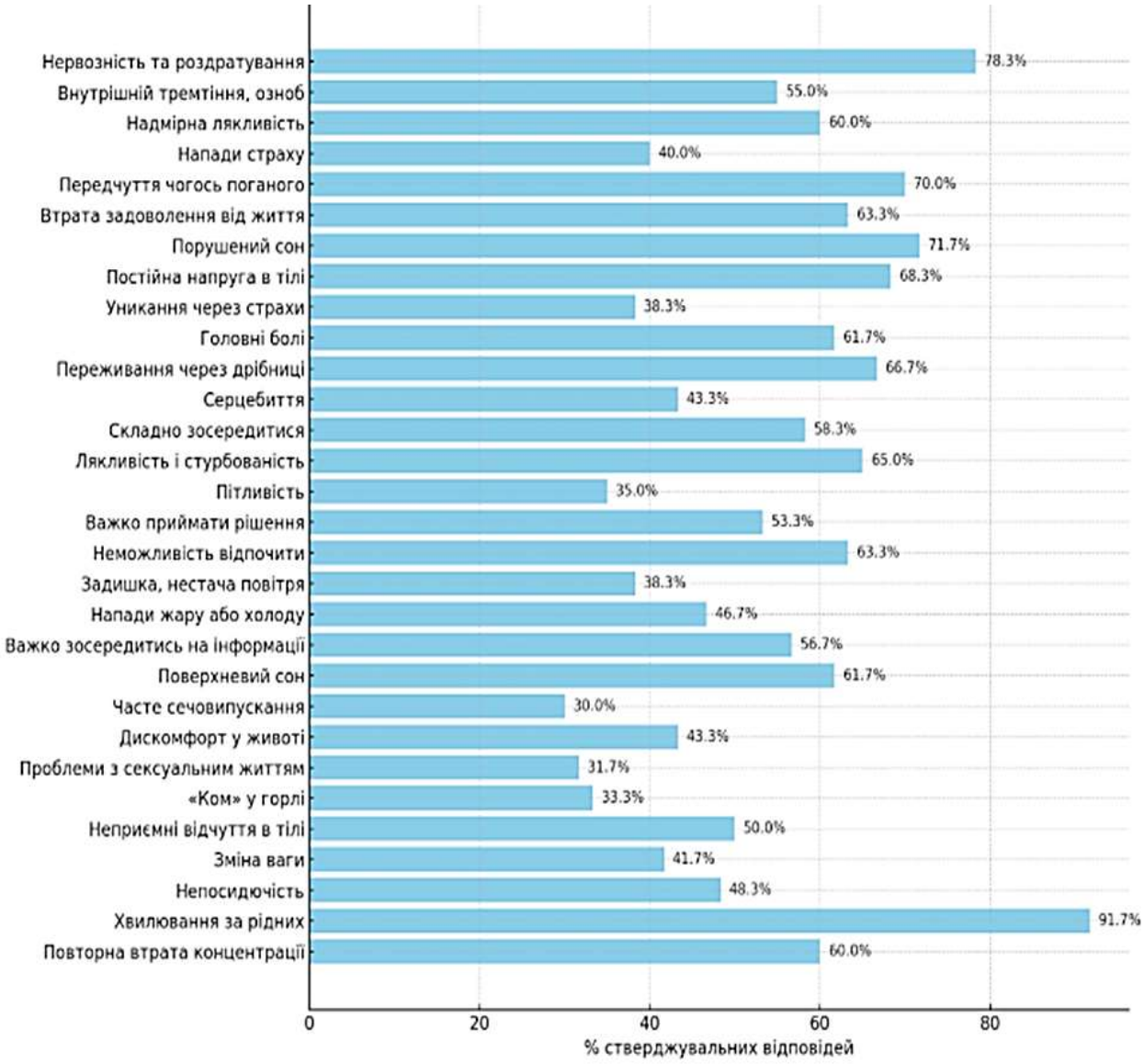


Рисунок 3.1 – Показники симптоматики тривожності

Ґендерний аналіз засвідчив виразну диференціацію за низкою показників. Жінки демонстрували суттєво вищі середні значення за шкалами, що відображають афективну чутливість та емоційно-тілесну збудливість: хвилювання за рідних, внутрішня напруга, порушення сну, передчуття негативних подій, переживання через дрібниці, неможливість відпочити, втрати задоволення від життя, труднощі з концентрацією. Така динаміка узгоджується з емпіричними дослідженнями, що вказують на більш високий рівень емоційної відкритості, орієнтацію на соціальні зв’язки та схильність до емоційно-залежного способу переживання стресу у жінок.

У чоловіків вищими були лише окремі маркери соматоформної реакції (наприклад, головний біль, серцебиття, «ком» у горлі), однак загальна виразність тривожних симптомів була нижчою, що, імовірно, свідчить про латентну, не завжди усвідомлювану або вербалізовану форму переживання тривоги. Відомо, що чоловіки зазвичай схильні до більшого емоційного стримування, і тривога у них часто трансформується у соматичні або поведінкові реакції.

Отже, загальна картина за шкалою самооцінки тривоги (див. рис. 3.1) дозволяє констатувати, що понад 70 % респондентів мають клінічно значущий рівень тривожності, що вимагає системного психопрофілактичного та психокорекційного супроводу.

З урахуванням соціального статусу вибірки – біженці, які перебувають у стані подвійної невизначеності (екзистенційної та соціально-правової), – отримані результати не лише очікувані, але й засвідчують потребу в побудові ґрунтовної системи психологічної підтримки на рівні громад та локальних сервісів допомоги в Італії.

У контексті заявленої теми дослідження, високий рівень тривожності можна розглядати як один із ключових чинників деформації світоглядних уявлень. В умовах хронічного стресу у людини змінюються уявлення про себе, інших, майбутнє, справедливість і безпеку – тобто базові екзистенційні структури, що формують цілісну світоглядну парадигму. Тому подальший аналіз має бути спрямований на вивчення взаємозв’язків між структурою тривоги та характером змін у світоглядних настановах, зокрема з огляду на гендерно-зумовлені відмінності у способах реагування на невизначеність.

За результатом опрацювання інформації Центру досліджень соціальних комунікацій НБУВ, що стосується проблем вимушених переселенців в Україні в статусі внутрішньо переміщених осіб переміщених осіб [7] (Додаток Б, табл. Б.1) з’ясовано, що світоглядні уявлення українців, які залишилися в умовах війни в Україні і мають статус ВПО, здебільшого зосереджені на питаннях виживання, безпеки та підтримки рідних, тоді як ті,

хто переїхав за кордон (приклад Італії), часто переосмислюють власну ідентичність і шукають нові сенси в інтеграції до іншого соціокультурного середовища.

В обох групах українців співіснують позитивні й негативні емоції, проте в українців-ВПО переважає емоційне виснаження та гнів, тоді як у тих, хто виїхав, – ностальгія, вина за виїзд і тривога щодо майбутнього. Рівень інтолерантності до невизначеності є високим у обох груп, проте у ВПО в межах України це проявляється у відчутті безсилля та неможливості планування, тоді як у тих, хто знаходиться за кордоном до цього додається адаптаційний стрес і культурна дезорієнтація.

Підвищена тривожність є спільною рисою, вона частіше має психосоматичні прояви. В українців в Італії вона пов'язана з невизначеним статусом і відсутністю соціальної підтримки. Власні спостереження довели, що українці, що перебувають в Італії, часто стикаються з проблемами через те, що їхній правовий або міграційний статус не є чітко визначеним. Через цю невизначеність вони не мають стабільного доступу до прав, послуг або захисту. Крім того, їм бракує підтримки з боку держави чи громадських організацій, що ускладнює інтеграцію й адаптацію до життя в іншій країні.

Якість життя у внутрішньо переміщених осіб зазвичай погіршена через бідність і житлові труднощі, натомість у тих, хто виїхав за кордон, умови життя можуть бути кращими, але супроводжуються втратою звичних соціальних зв’язків і професійного статусу.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що хоча обидві групи переживають схожі кризові явища, їхній психологічний досвід відрізняється за формами прояву, контекстом адаптації та стратегічними цілями.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу.

3.3 Рекомендації з психологічної підтримки та розвитку світоглядних уявлень особистості вимушених переселенців

Результати теоретичного та емпіричного вивчення проблеми особливостей світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності довели, що життєдіяльність українців у ситуації невизначеності відбувається не тільки адаптивним чи дезадаптивним шляхом (збереження власного стабільного стану і соціального положення або суттєві втрати), але й містить можливість особистісного чи професійного зростання. Відтак, можна окреслити такі основні рекомендації щодо роботи психолога з вимушеними мігрантами в умовах невизначеності.

1. У роботі з дорослими в умовах глибокої соціальної, політичної та економічної нестабільності психологам доцільно зосередитися на підтримці процесу формування зрілих світоглядних уявлень як ресурсу психологічної стійкості. Цілісна світоглядна система, заснована на гуманістичних, демократичних та ціннісно-патріотичних засадах, відіграє ключову роль у збереженні внутрішньої рівноваги особистості в кризовому середовищі. У консультативному та психоедукаційному процесі важливо враховувати як історико-культурну ідентичність дорослих клієнтів, так і вплив глобальних змін, які формують нові уявлення про норму, успіх, безпеку та майбутнє. Ефективна робота психолога має включати розвиток критичного мислення, емпатійної рефлексії та етичної усвідомленості як засобів адаптації до непередбачуваних викликів. Значущим напрямом є впровадження психоедукаційних програм, орієнтованих на осмислення психічних процесів, подолання стигми щодо ментального здоров’я та формування здатності до конструктивного переосмислення життєвого досвіду.

2. Психологам рекомендується активно включатися у просвітницьку роботу в локальних спільнотах, освітніх і трудових колективах, сприяючи створенню середовищ, де обговорення ціннісних і світоглядних тем є відкритим і безпечним. Важливо підтримувати людей у процесі формування

власних наративів і стратегій осмислення реальності, які не лише відображають суб'єктивну правду, але й мають потенціал для інтеграції в ширший соціокультурний контекст.

У дослідженні І. Сингаєвської та Г. Гури [38] вказано, що українці відрізняються «незалежністю (автономністю) у прийнятті рішень – здатністю вирішувати важливі життєві та професійні питання, не звертаючись за порадами або підтримкою до інших людей». Варто погодитись з тим, що українці, зазвичай, мають схильність до самостійного прийняття рішень, навіть у складних обставинах. Така автономність є важливим ресурсом у періоди невизначеності, адже дозволяє швидко адаптуватися та не втрачати ініціативу. Проте в умовах суспільних криз, вимушеного переміщення важливо збалансувати цю рису з відкритістю до колективної взаємодії та підтримки. Рекомендації щодо розвитку світогляду мають враховувати потребу поєднувати особисту відповідальність із солідарністю як джерелами стресостійкості.

3. За О. Кресан [19], рекомендовано в роботі з дорослими використовувати створення оповідання текстів. Цікавою буде робота психолога з вивчення текстів дорослих людей про майбутнє, що отримали у психології назву футуристичний наратив. Футуристичний наратив є психологічною конструкцією, що дозволяє особистості уявно формувати можливі сценарії майбутнього, знижуючи рівень екзистенційної тривоги в умовах нестабільності. Він активізує внутрішні ресурси мислення й емоцій, мобілізуючи здатність до стратегічного передбачення, надії та довгострокового планування. Такий тип наративу нерідко заснований на візії особистісного або спільнотного зростання, трансформації та подолання кризових станів.

У психологічному вимірі впровадження в роботу з дорослими футуристичного наративу як способу формування і розвитку світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності виконує смислотворчу функцію, структуруючи досвід і включаючи життєві труднощі в цілісну особистісну

історію. Дорослі з розвиненим футуристичним наративом демонструють вищу здатність до рефлексії, автономного вибору та активної життєвої позиції. Водночас домінування утопічних уявлень про майбутнє може вказувати на психологічну оборону, пов'язану з уникненням відповідальності за теперішнє. Тому психологічно зрілий футуристичний наратив має бути інтегративним і сприяти життєстійкості та внутрішній цілісності особистості.

Як завдання можна надавати описання особливостей переживання та усвідомлення дорослим життєвих подій майбутнього. Таке завдання містить дві частини: перша стосується прихованого вивчення подій майбутнього, а в другій слід описати докладніше життєву подію свого майбутнього. Психолог надає завдання написати текст-розповідь у відповідь на такі запитання:

– Як ви зараз розумієте роль психології в повсякденному житті людини?

– Яким було ваше ставлення до психології в житті людини до подій, що змінили Ваше життя, і як воно змінилося нині?

– Чи стали ви інакше сприймати власний досвід, емоції та взаємодію з людьми завдяки переживанню невизначеності?

– Яке місце ви хотіли б відвести психології у своєму житті в майбутньому – як професійному, так і особистісному?

О. Кресан [19] доводить, що аналізувати тексти дорослих варто за такими змістовно-психологічними ознаками наратив як: наявність або відсутність емоційного забарвлення; конкретність або абстрактність розповіді; наявність або відсутність інформації в тексті про особистісний досвід людини; наявність адекватних або неадекватних життєвих реалій; цілісність чи фрагментарність оповіді. Створене оповідання свідчить про майбутню подію та визначає ідентичність особистості, що разом характеризують її світогляд й ставлення до самої себе в цілому. Так уява про майбутнє відображає глибинні аспекти Я-концепції, розкриваючи особистісні цінності та життєві орієнтири людини. Спосіб, у який дорослий розповідає про майбутні події, демонструє рівень її усвідомлення, впевненості й

внутрішньої узгодженості. Майбутня оповідь є своєрідним проєктом себе у часі, що дозволяє оцінити, як людина інтегрує досвід минулого в образ бажаного майбутнього. Таке саморозкриття через уявлення про майбутнє дає змогу психологу глибше зрозуміти внутрішню позицію дорослої людини щодо себе та свого життєвого шляху.

Глибина переживання та усвідомлення життєвих подій у дорослих залежить не стільки від форми їх оповіді (усної чи письмової), скільки від внутрішньої готовності людини відкрито зануритися у власні переживання. Відсутність цієї готовності часто проявляється як опір до відкритого діалогу, недовіра до психолога та внутрішнє небажання ділитися болючими спогадами. У таких випадках, навіть усвідомлення події не переходить у повноцінний процес емоційної переробки, що ускладнює розвиток світогляду. Особливо це характерно для травматичних чи дуже важких життєвих ситуацій, які викликають захисні механізми. Тож для підтримки особистості у роботі з такими подіями важливо створювати безпечне середовище, яке сприяє довірі та поступовому прийняттю власних переживань.

4. Також рекомендовано у процесі комунікативної взаємодії психолога з дорослими використовувати практичні вправи (Додаток В). Практичні вправи допомагають дорослим усвідомити різні сфери свого життя і знаходити гармонію між ними, що сприяє більш цілісному та адаптивному світогляду. Мозковий штурм стимулює креативність і відкритість до нових ідей, розширюючи уявлення про можливі способи психологічної підтримки. У сукупності ці вправи сприяють формуванню більш гнучкого, усвідомленого і збалансованого підходу до життя, що є особливо важливим у складних умовах невизначеності.

Рекомендовано також впроваджувати в психологічну роботу вправи, що сприяють розвиткові психологічної стійкості, адаптованості та емпатії у дорослих як засобів збереження людяності у кризових обставинах. До прикладу, до таких вправ можна віднести вправи «Особистий ресурс» (мета –

розвиток психологічної стійкості через усвідомлення внутрішніх характеристик людини); «Чужими очима» (мета – розвиток емпатії); «Я в майбутньому» (мета – розвиток надії, психологічної стійкості та самопідтримки) [13]. Ці вправи можуть бути використані в груповому або індивідуальному форматі, як частина тренінгу психологічної підтримки у кризовий період тощо.

Слід відзначити, що значний потенціал у формуванні світоглядних уявлень для українців мають також релігійні спільноти, якщо їх діяльність ґрунтується на принципах міжконфесійного діалогу, толерантності й духовної етики.

Висновки до третього розділу.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що світоглядні уявлення українських біженців, які опинилися в умовах тривалої соціальної та екзистенційної невизначеності, зазнають істотної трансформації під впливом таких чинників, як психоемоційний дистрес, зміна середовища, втрата сталих соціальних ролей та перспективного бачення майбутнього. У структурі світоглядної картини світу респондентів виявлено виразне зниження оптимістичних орієнтацій, зростання тривожних очікувань, нестабільність віри у трансцендентні смисли та знижену довіру до соціального середовища.

Узагальнення даних за методиками, використаними у дослідженні, дозволяє виокремити кілька ключових психологічних закономірностей:

Психоемоційний фон біженців загалом характеризується переважанням негативних афективних станів (SPANE-N: M = 19,2; SD = 3,8), низьким рівнем позитивних переживань (SPANE-P: M = 14,8; SD = 4,3) та негативним балансом афектів (SPANE-B: M = -4,4; SD = 5,2), що свідчить про домінування дистресу в емоційній сфері. Особливо вразливою категорією у цьому контексті виступають жінки, які демонструють нижчий афективний баланс та вищий рівень емоційної нестійкості.

Світоглядна система респондентів характеризується амбівалентністю та непослідовністю, що проявляється у зниженні релігійності (M = 4,7; SD = 1,8), невизначеності у ставленні до природи (M = 4,9; SD = 1,5) та помірному рівні довіри до інших людей (M = 5,3; SD = 1,3). Уявлення про себе залишаються відносно стійкими (M = 5,8; SD = 1,2), що вказує на збереження особистісної ідентичності попри зовнішній хаос.

Інтолерантність до невизначеності виступає одним із найважливіших психологічних предикторів загального світоглядного дестабілізування. Понад 46 % респондентів продемонстрували високий рівень інтолерантності (IUS-12: M = 33,2; SD = 6,4), що супроводжується тривожним очікуванням небезпеки, потребою в надконтролі та зниженням когнітивної гнучкості. Гендерний аналіз показав, що чоловіки виявляють вищу інтолерантність, що корелює з фрустрацією традиційної ролі суб'єкта контролю у кризових обставинах.

Дані Шкали якості життя (CQLS) підтверджують, що для більшості учасників характерний низький або середній рівень суб'єктивного благополуччя, що супроводжується емоційною виснаженістю, втратою життєвих смислів та фрустрацією основних потреб. Лише 8,3% респондентів демонструють високий рівень життєвої задоволеності, що свідчить про виняткову адаптивну стійкість.

Рівень тривожності, зафіксований за Шкалою самооцінки тривоги, є клінічно значущим у понад 70% респондентів, із домінуванням афективно-когнітивних маркерів: хвилювання за рідних, дратівливість, порушення сну, передчуття небезпеки. Тривога виступає не лише емоційною реакцією, а й чинником деформації світоглядної структури: зміни у вірі в стабільність світу, зниження довіри до соціуму, песимістичне бачення майбутнього.

Виявлені закономірності мають практичну значущість для розроблення цілеспрямованих психокорекційних програм, орієнтованих на стабілізацію емоційного стану, зміцнення ідентичності, розвиток стресостійкості та формування світоглядної гнучкості.

У перспективі важливим напрямом подальших досліджень є аналіз динаміки світоглядних уявлень у мігрантів у залежності від тривалості перебування за кордоном, соціального включення та рівня підтримки.

Отримані результати та запропоновані рекомендації слугують основою для розроблення ефективних психологічних стратегій подолання синдрому емігранта та нейтралізації негативних психоемоційних станів, спричинених невизначеністю.

ВИСНОВКИ

На основі виконаного дослідження проаналізовано психологічні особливості світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності та зроблено такі висновки.

Теоретичний аналіз стану розробленості проблеми виникнення і формування світоглядних уявлень особистості у вітчизняних та іноземних публікаціях дозволив визначити, що світогляд особистості є складною інтегративною системою, яка формується на перетині філософських і психологічних підходів, його структура охоплює переконання, цінності, смисли та ставлення, які забезпечують цілісне й адаптивне функціонування особистості у взаємодії зі світом. Як відкрита система, світогляд зазнає впливу як внутрішніх трансформацій, так і зовнішніх викликів, що може як стимулювати, так і гальмувати суб'єктну активність особистості. Установлено, що невизначеність як соціально-психологічна категорія суттєво впливає на формування та трансформацію світоглядних уявлень особистості. Вона зумовлює переосмислення цінностей, життєвих пріоритетів і способів взаємодії з соціальним середовищем. У контексті соціальних динамічних змін невизначеність є чинником адаптаційного перегляду особистісних уявлень людини про себе і світ. У ситуаціях невизначеності саме світогляд особистості стає джерелом внутрішньої точки опертя, впливає на вчинки та формує шляхи особистісного самотворення і конструктивного реагування людини на зміни.

Обґрунтовано психологічну характеристику світоглядних уявлень особистості в умовах невизначеності. Світогляд особистості в умовах невизначеності постає як гнучка, багаторівнева система, що забезпечує інтерпретацію реальності, орієнтацію в ній і регуляцію взаємодії зі світом та із собою. Світоглядні уявлення особистості репрезентують цілісну систему сприйняття людиною себе, соціального оточення та світу, відображають

індивідуальне бачення життєвої реальності. З психологічної точки зору, ця система включає когнітивний компонент (знання, переконання, уявлення про світ), емоційний (ставлення до себе та інших) і поведінковий (життєві орієнтири й вибір стратегій дій). Світоглядні уявлення виступають інтегрувальним механізмом, що забезпечує цілісність внутрішнього світу особистості, допомагає визначати ідентичність і надає сенс життєвому досвіду. У процесі самовизначення та ухвалення рішень вони відіграють роль внутрішнього орієнтира, який забезпечує узгодженість думок, почуттів і дій.

Серед досліджених проявів особистості українців в умовах вимушеної міграції за кордоном нами в емпіричному дослідженні (60 респондентів) виявлено такі психологічні особливості їх світоглядних уявлень в умовах тривалої соціальної та екзистенційної невизначеності:

- в умовах невизначеності українські переселенці демонструють помірний рівень задоволеності життям, з вираженими гендерними відмінностями у сприйнятті життєвої ситуації, їхні релігійні уявлення виявились найвразливішою сферою: половина учасників ідентифікує себе як малорелігійних, що може свідчити про кризу віри через травматичний досвід; установлено, що соціальна довіра залишається на середньому рівні, хоча третина вибірки відчуває відчуження та недовіру до оточення, що ускладнює інтеграцію в нове середовище; найбільш стійкою виявилася сфера уявлень про власне «Я», що свідчить про збереження особистісної ідентичності попри зовнішню нестабільність. Загалом результати за тестом-питальником «Фундаментальні світоглядні орієнтації особистості» підкреслюють важливість цілісного психологічного супроводу, орієнтованого на підтримку життєвих орієнтирів, віри у себе та відновлення довіри до світу;

-отримані показники за Шкалою позитивних і негативних переживань (SPANE) засвідчили значні індивідуальні варіації у переживанні як позитивних, так і негативних емоцій, що підтверджується показниками середнього значення (M) та стандартного відхилення (SD). Ґендерний аналіз показав, що чоловіки демонструють більш збалансований афективний стан у

порівнянні з жінками, у яких цей показник був нижчим, що додатково підтверджує існування ґендерних різниць у рівні емоційного благополуччя;

- показники за Шкалою оцінки якості життя показали, що чоловіки частіше за жінок виявляють вразливість, що, ймовірно, пов'язано з кризою маскулінної ідентичності через втрату традиційних соціальних ролей. Низький рівень якості життя фіксувався у понад чверті вибірки (26,7 %), де жінки частіше зазнавали подвійного навантаження. Респонденти із середнім рівнем якості життя (25 %) демонстрували психосоціальну стабільність і здатність критично переосмислювати події, причому цей рівень адаптації є приблизно однаковим у чоловіків і жінок. Високий рівень якості життя (16,7 %) притаманний тим, хто має надійні внутрішні й зовнішні опори, а чоловіки в цій групі показують дещо швидшу компенсаторну динаміку. Дуже високий рівень (8,3 %) засвідчує здатність переосмислювати втрати й перетворювати їх на досвід особистісного зростання, що спостерігається у невеликої частини вибірки. Загалом, чоловіки демонструють більшу полярність реакцій, коливаючись від глибокої втрати сенсу до радикального його переосмислення;

- отримані результати за Шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) засвідчили, що для респондентів інтолерантність до невизначеності виступає ключовим елементом світоглядної структури, що формує стиль мислення, поведінкові патерни та адаптивні ресурси особистості в умовах тривалої кризи. Тому важливими для роботи психолога є психоосвітні та корекційні заходи, що спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції та толерантності до життєвих змін в українських вимушених переселенців;

- результати за Шкалою самооцінки тривоги засвідчили, що понад 70 % чоловіків і жінок мають клінічно значущий рівень тривожності, що вимагає від психолога системного психопрофілактичного та психокорекційного супроводу і проведення психокорекційних заходів.

У підсумку отримані результати емпіричного дослідження поглиблюють розуміння взаємозв'язку між світоглядом і психологічною адаптацією особистості в умовах кризи та втрати стабільності.

З'ясовано, що світогляд українського народу сформувався під впливом специфічних історичних умов і вирізняється високим рівнем взаємопроникнення ціннісних і когнітивних складових. Його концептуальне ядро становить поєднання глибокої культурно-історичної пам'яті з особистісним досвідом, моральними засадами та прагненням до національних ідеалів. Ці світоглядні уявлення функціонують як динамічна система, що забезпечує не лише інтерпретацію дійсності, але й слугує фундаментом для становлення та підтримки національної ідентичності.

Розроблено рекомендації з урахуванням того, що міжособистісні відносини як чинники усвідомлення невизначеності і психотравматичних подій можуть бути важливим ресурсом для формування і розвитку світоглядних уявлень українців в умовах невизначеності.

Отже, завдання дослідження виконані, гіпотеза підтверджена. Вплив світогляду на благополуччя особистості залишається складним і невичерпним науковим питанням, яке потребує подальшого глибокого осмислення. Майбутні психологічні дослідження можуть зосередитися на вивченні нових світоглядних чинників, внутрішньої динаміки переконань та вікових особливостей взаємозв'язку між світоглядом і благополуччям.

Перспективним є аналіз ролі вчинку як вияву світоглядної позиції особистості в контексті її суб'єктивного благополуччя та дослідження значення цілісності світоглядної системи для гармонійного функціонування людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А., Кошура А. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету.* Серія «Фізична культура». 2023. № 40. С. 3–8.

2. Андрущенко В.П. Освіта як чинник формування демократичного світогляду студентів. *Нова парадигма.* 2014. № 119. С. 3–12.

3. Бутузова Л.П. Особливості толерантності майбутніх педагогів на етапі первинної професіоналізації. *Наука і освіта*. 2010. № 1. С. 10–16.

4. Варава Л.А., Колебіденко М.І. Особистісний міф «ставлення до справи» як чинник життєреалізації сучасних жінок. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія Психологія. 2018. № 64. С. 8–12.

5. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

6. Вернік О.Л. Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології.* Екологічна психологія. 2017. Т. 7. С. 39–50.

7. Вимушені переселенці: стан, проблеми, перспективи : бюлетень. *Центр досліджень соціальних комунікацій НБУВ*. 2024.р URL : https://surl.li/hhzorz (дата звернення: 06.06.2025).

8. Волинка Г.І. Філософія : навчальний посібник. Львів : Новий Світ–2000, 2019. 328 с.

9. Головашенко І.О. Філософія : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2016. С. 8–10.

10. Гончаренко С.У., Мальований Ю.І. Світоглядні функції загальної середньої освіти. *Педагогіка і психологія*. 1994. С. 44–55.

11. Горбань Г.О. Лідерський потенціал особистості як ресурс ефективного ухвалення рішень. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2 (74). С. 265–272. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-265-272

12. Громова Г.М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47 (50). С. 115–129.

13. Грузинова К.М. Переконання особистості як світоглядний чинник її психологічного благополуччя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія «Психологія». 2020. Том 2. № 2 (12). С. 10–15.

14. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.

15. Данильян О.Г., Дзьобань О.П. Філософія : підручник. 2-ге вид., переробл. і допов. Харків : Право, 2018. 432 с.

16. Дроздова Л.В. Адаптаційні виклики та життєздатність українців у нових соціально-культурних умовах. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 196–200. DOI : https://doi.org/10.32782/2663- 5208.2024.63.34

17. Киричук О.В., Роменець В.А. Вчинок і світ людини. Основи психології : підручник. 6-е вид. Київ : Либідь, 2006. С. 383–401.

18. Клюй А.І. Українська національна ідея як проблема суспільно-політичної думки: початок XX ст. та сучасності. *Епістемологічні дослідження в філософії, соціальних і політичних науках*. 2014. № 1 (24). С. 61–66.

19. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 22 с.

20. Кривега Л. Д. Світоглядні орієнтації особи в умовах трансформації суспільства: дис. … д-ра філософ. наук: 09.00.03. Харків, 1999. 355 с.

21. Крисаченко В. Українська ідентичність. *Українознавство*. 2010. № 3. С. 209–213.

22. Кузнецов О. І. Світогляд особистості як психологічна проблема. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. 2019. № 1. С. 41–48. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-6

23. Кулішенко Л. Національна свідомість крізь призму світоглядних позицій українців. 2011. URL : https://surl.li/mqpiqn (дата звернення: 25.05.2025).

24. Кульчицький О. Риси характерології українського народу. *Енциклопедія українознавства*. Перевидання в Україні : Репринтне відтворення видання 1949 року. Київ, 1995. Т. 2. С. 708–718. URL : http://litopys.org.ua/encycl/eui.htm (дата звернення: 25.05.2025).

25. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 4 С. 51–55. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10.

26. Литвин-Кіндратюк С. Історико-еволюційний вектор студій розвитку особистості в сучасній психології. *Збірник наукових праць. Психологія*. 2019. Вип. 24. С.16–28. DOI : https://doi.org/10.15330/psp.24.16-28.

27. Лушин П.В. Психологія педагогічної зміни (екофасилітація): науково-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2002. 76 с.

28. Моргун В.Ф. Багатовимірна теорія особистості про світогляд людини в контексті інваріанту просторово-часових орієнтацій. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (1). С. 23–44.

29. Олефір В.О., Боснюк В.Ф., Малофейкіна К.О. Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANE). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія «Психологія». 2021. Вип. 71. С. 34–42. DOI : https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04.

30. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія / Ю. М. Швалб, Л. А. Варава, О. Л. Вернік, О. М. Дячок, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко; за ред. Ю .М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

31. Петрунько О.В. Ухвалення рішень в ситуаціях невизначеності: раціонально-логічна та міфологічна парадигми. *Наукові перспективи.* Серія Психологія. 2024. № 6 (48). С. 958–970. DOI : https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-6(48)-958-970.

32. Петрушенко В.Л. Філософія : курс лекцій ; навч. посіб. для студентів вищих закладів освіти I–IV рівнів акредитації. Київ : Каравелла, 2001. 448 с.

33. Пічурін В.В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ 236 ім. М. П. Драгоманова.* Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3 (57). С. 260–264.

34. Психологічна енціклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

35. Причепій Є.М., Черній А.М. Філософія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Академвидав, 2006. 592 с**.**

36. Савчин М.С. Тест-питальник для діагностики фундаментальних світоглядних уявлень особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія Психологічні науки. 2021. Вип. 1. С. 40–47. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-5.

37. Саракун Л. Повертаючись до проблеми формування світоглядних уявлень особистості у сучасних цивілізаційних викликах. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки.* 2021. Вип. 1 (89). С. 102–113. DOI : https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.1(89).2021.102-113.

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

39. Скрипка П.І. Світогляд і філософія. Філософія : конспект лекцій. Київ : Київський славістичний університет, 2010. С. 85–105.

40. Соціально-психологічний словник / авт.-уклад. М. Чапка, У. Контни. Мисловіце : [Piktor], 2010. 518 с.

41. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

42. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід як форма соціально-психологічного мислення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 26–38.

43. Титаренко Т.М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

44. Тітов І. Місце та роль світогляду в структурі свідомості. *Психологія і особистість*. 2015. № 1 (2). С. 45–57. DOI : https://doi.org/10.33989/2226-4078.2015.2.149916.

45. Тітов І.Г. Психологія світогляду: особистісний контекст. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 13–24. DOI : https://doi.org/10.33989/2226-4078.2017.1.163480.

46. Томаржевська І.В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019. № 1. URL : http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564 (дата звернення: 28.05.2025)

47. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука 2-ге вид., доп. Київ : Голов. ред. УРЕ. 1986. 800 с.

48. Українська душа : зб. наук. праць / відп. ред. В. Храмова. Київ : Фенікс, 1992. 128 с.

49. Фройд З. Вступ до психоаналізу / переклад з німецької : Петро Таращук. Харків, 2015. 480 с.

50. Фурман А.А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір. Одеса : ОНПУ ; Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 312 с.

51. Фурман А.А. Світоглядні орієнтири психологічного пізнання особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Т.1. С. 148–152.

52. Хілько С.О. Основні підходи щодо розуміння проблеми формування толерантності до невизначеності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2015. Т. 3, № 3(38). С. 325–338.

53. Хмелько В. Е. Світогляд особистості: психологічна структура і функції. *Філософська думка.* 1977. № 3. С. 30–38.

54. Чепелєва Н.В., Рудницька С.Ю. Наративне конструювання досвіду особистості. *Психологічний часопис*. 2022. Вип. 8. № 2 (58). С. 7–17.

55. Чижевський Д. Нариси з історії філософії в Україні : монографія. Київ : Обрій, 1992. 230 с.

56. Шадських Ю. Г., Піча В.М. Психологія: короткий навчальний словник: терміни і поняття. Львів : Магнолія 2006, 2008. 276 с.

57. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

58. Швалб Ю.М. Еволюційна метафора у психологічній структурі способу життя. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць. Екологічна психологія*. 2018. Т. 8. Вип. 45. С. 317–333.

59. Швалб Ю.М. Просторово-психологічна організація середовища буття і життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Т. 7*. 2014. Вип. 40. С. 198–207.

60. Шинкарук В.І. Світогляд і філософія. *Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення),* 2-ге вид., стер. Київ : Знання, 2012. С. 163–173.

61. Шинкарук В.І. Філософія : підручник. Київ : Либідь, 2016. 472 с.

62. Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.). URL : https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2965-shkala-otcnki-yakost-zhittya--chaban-os (дата звернення: 19.05.2025)

63. Шкала самооцінки тривоги (Чабан О.С., Хаустова О.А). URL : https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2956-shkala-samootcnki-trivogi--chaban-os-haustova-oa (дата звернення: 19.05.2025)

64. Якименко С.І. Світосприйняття як складник багаторівневої структури світогляду особистості. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2020. № 90. С. 48–52.

65. Яковенко М.Л. Мультипарадигмальність естетичного: специфіка інформаційної культури : монографія. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2012. 263 с.

66. Ярмол Л.В. Співвідношення понять світогляду та поглядів людини: теоретико-правові аспекти. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія «Юридичні науки». 2016. № 8 (37). С. 383–389.

67. DeRoma V.M., Martin K.M., Kessler M.L. The relationship between tolerance for ambiguity and need for course structure. *Journal of the Institute of Psychology*. 2003. Vol. 30. Pp. 104–109.

68. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1949. Vol. 18 (1). Pp. 108–143. URL : https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x (дата звернення: 14.05.2025)

69. Gudikunst W.B. Uncertainty reduction and predictability of behavior in low-and high-context cultures: An exploratory study. *Communication Quarterly*. 1983. Vol. 31. Pp. 49–55. URL : https://doi.org/10.1080/01463378309369485

70. JASP. JASP Team (2024). JASP (Version 0.19.3). URL: https://jasp-stats.org/faq/(дата звернення: 19.05.2025)

71. Koltko-Rivera M.E. The Psychology of Worldviews. *eview of General Psychology*. 2004. Vol.8 (1). Pp. 3–58. DOI : https://doi.org/10.1037/1089-2680.8.1.3.

72. Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kachmar O., Prokopiv L., Katolyk H., Popovych I. Research of the factor structure of the model of worldview settings at a young age. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7(3). Pp. 98–116.

73. Low Context Culture: Examples, Definition & Countries. URL: https://helpfulprofessor.com/low-context-culture-examples/ (дата звернення: 14.05.2025)

74. Norton R. W. Measure of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 1975. Vol. 39. № 6. P. 607–619.

75. Sidanuis J. Intolerance of ambiguity and socio-politico-ideology: A multidimensional analysis. *European Journal of Social Psychology*. 1978. Vol. 8. P. 215–235.

76. Weber M. Le Savant et le Politique. Publisher : La decouverte, 2003. 224 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1– Наукові підходи вчених до визначення сутності поняття «світогляд»

Учений	Характеристика поняття «світогляд»
І. Головашенко [9]	елементами світогляду є: ціннісні орієнтації, віра, ідеали, переконання людини.
Л. Крівега [20]	невід`ємний атрибут людської свідомості. це система поглядів на об`єктивний світ та місце в ньому людини, на ставлення людини до навколишньої дійсності та до самої себе, а також зумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їхні переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації.
В.Петрушенко [32]	це сукупність узагальнених уявлень людини про себе, світ, свої взаємини зі світом, про своє місце у світі та своє життєве призначення.
Є. Причепій, А. Черній [35]	це система найзагальніших знань, цінностей, переконань, практичних настанов, які регулюють ставлення людини до світу.
Л. Саракун [37]	це система переконань і ідей про соціальний та природний світ і водночас про ієрархію цінностей в цих світах
Ю. Шадських, В. Піча [56]	сукупність поглядів людини на себе і своє місце у світі, зумовлених ними переконань, ідей, принципів і ціннісних орієнтацій (компоненти: світовідчуття, світосприйняття, світооцінка, світоставлення).

Продовження таблиці А.1

В. Шапарь [57]	це система поглядів на об`єктивний світ та місце в ньому людини, на ставлення людини до навколишньої дійсності та до самої себе, а також зумовлені цими поглядами основні життєві позиції людей, їхні переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації.
М. Чапка, У. Контни [40]	це форма суспільної свідомості людини, система її поглядів на природу і суспільство, через які вона сприймає, осмислює та оцінює навколишню дійсність як світ свого буття та діяльності, визначає своє місце і призначення в ньому.
Л. Ярмол [66]	це форма суспільної свідомості людини, система її поглядів на природу і суспільство, через які вона сприймає, осмислює та оцінює навколишню дійсність як світ свого буття та діяльності, визначає своє місце і призначення в ньому.

Джерело: авторська розробка

Додаток Б

Опис якості життя українців зі статусом ВПО

На середину червня 2023 р. відповідними органами було зареєстровано 4 872 тис. ВПО. Серед мігрантів, які опинилися в ситуації вимушених переселенців після початку російського вторгнення 61% становлять жінки, 39% – чоловіки. Близько третини (27%) – діти до 18 років, 53% – особи віком від 18 до 56 років, 20% становлять особи старші за 60 років (рис. Б.1). Причому війна змусило покинути свої домівки 700 людей віком 100 і більше років.

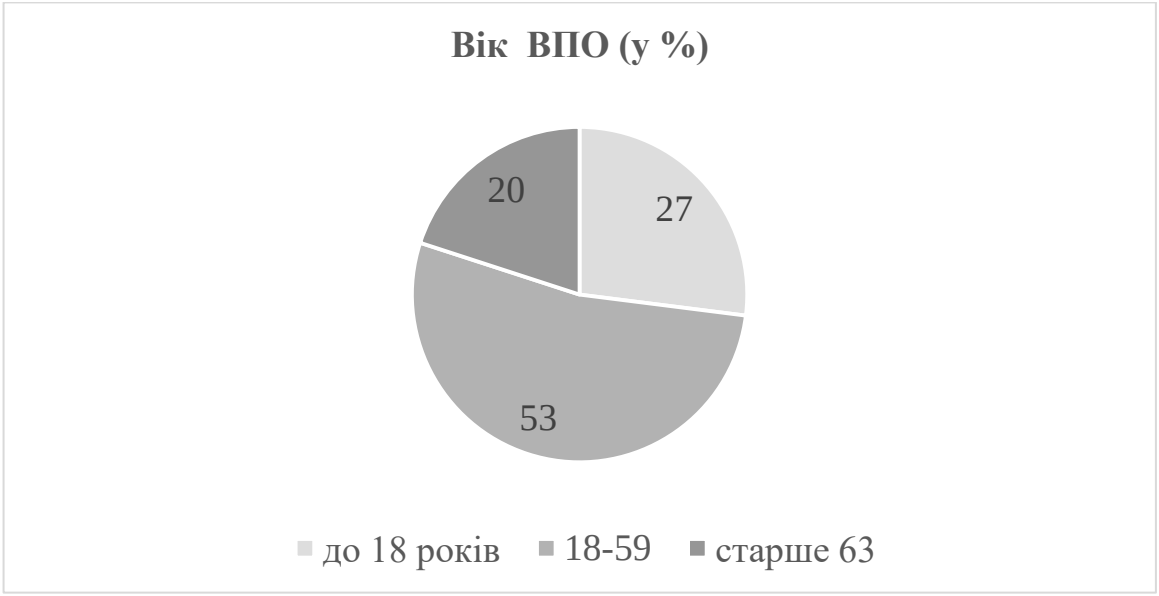


Рисунок Б.1 – Вікова структура внутрішньо переміщених осіб (складено за результатами дослідження Міжнародної організації з міграції)

За оцінками Міжнародної організації з міграції, станом на вересень 2023 р. чисельність українців, які змушені були змінити місце проживання після 24 лютого 2022 р., становила 3,7 млн. Демографічний склад ВПО за даними опитування МОМ приблизно такий же, як і за офіційними даними про реєстрацію вимушених переселенців. Домогосподарства ВПО відзначаються високою часткою членів, які належать до вразливих категорій населення. Понад половина з них мають у своєму складі інвалідів або

хронічно хворих людей. Отже, викликом суспільній стійкості є не лише масштаби, а й склад вимушених переміщень.

Серед найбільш очевидних і небезпечних для суспільної стійкості наслідків вимушених переміщень є раптова бідність багатьох переселенців, не лише осіб із найнижчими доходами, а й представників середнього класу, поглиблення на цьому тлі майнової нерівності населення. Значна частина вимушених переселенців втратили соціально визнані блага: майно (квартиру, автомобіль, дачу), роботу, стабільний заробіток та поповнили ряди бідних або вразливих до бідності. Оцінки Світового Банку свідчать, що рівень крайньої бідності (споживання менше 5,5 доларів на день) підвищився в Україні з 5,5% в 2021 р. до 24,1% в 2022 р.

В умовах війни внаслідок втрати майна і роботи, інфляції та девальвації, що в свою чергу сприяло підвищенню цін, скоротилися доходи серед вимушених переселенців та тих ВПО, які повернулися до місць постійного проживання, відповідно у 74% та 73% домогосподарств. Втрата більшості соціальних благ призводить до появи у більшості ВПО почуття уразливості, безсилля, неможливості планувати власне майбутнє.

Суттєвим чинником бідності є втрата житла. За даними опитування МОМ у майже половини вимушених переселенців (47%) будинки чи квартири було зруйновано або пошкоджені в результаті війни. Водночас серед населення, яке не зазнало переміщень, про втрату власності повідомляли лише 8%. Більшість ВПО змушені жити в тимчасовому житлі, наданому місцевою владою, волонтерами, або користуватися гостинністю родичів чи друзів. В умовах стрімкого зубожіння та поширення бідності основним джерелом доходу для значної частини ВПО (22%) є державна допомога переміщеним особам (цей відсоток є помітно вищим для домогосподарств із дітьми, третина (30%) з яких передусім залежить від виплат для ВПО, а також домогосподарств, які складаються виняткова з жінок (28%)). Покладалися на заробітну плату як основне джерело доходу 38% ВПО, тоді як серед населення, яке не зазнало переміщень, – 51%.

Таблиця Б.1 – Особливості світоглядних уявлень українських ВПО старше 18 років в Україні

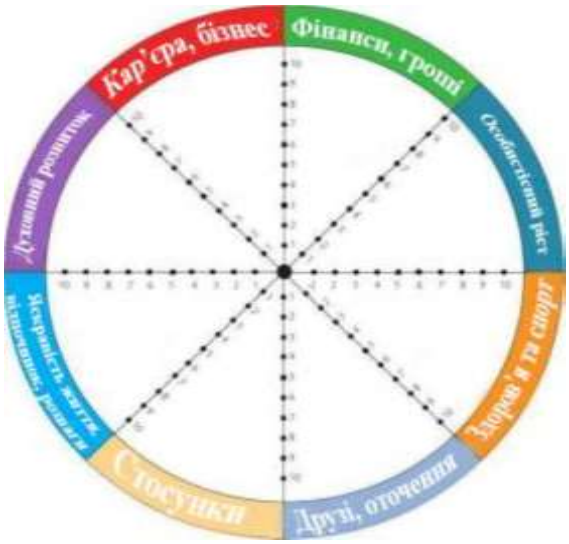
Особливості	Характеристики
Світоглядні орієнтації	Домінування екзистенційних питань: сенс життя, безпека, справедливість. Часто орієнтовані на виживання, допомогу близьким, зростає значущість релігійних цінностей.
Позитивні і негативні переживання	Співіснування надії й тривоги. Позитивні – підтримка від волонтерів, рідних; негативні – переживання втрати, гніву, провини, емоційного виснаження.
Рівень інтолерантності до невизначеності	Уразливість, безсилля, неможливість планувати власне майбутнє.
Самооцінка тривоги	Підвищений рівень тривожності
Якість життя	Бідність, втрата житла (тимчасове житло), заробітна плата як основне джерело доходу

Джерело [7, 11-14].

Додаток В

Практичні рекомендації для психолога в роботі з розвитку світогляду українців в умовах невизначеності

Вправа «Колесо балансу» (5 хв.)



Тренер показує учасникам так зване «колесо балансу» і пропонує їм намалювати таке колесо свого життя в актуальний період часу.

Рефлексія. Чи гармонійним вийшло це колесо? Чого в житті зараз має бути більше чи менше? Як це реалізувати?

Вправа «Акробат» (15 хв.)

Ціль: навчитися зберігати баланс між діяльністю і дозвіллям.

Група ділиться на підгрупи по 3 особи. Групи виконують вправу по черзі. У кожній підгрупі роздаються ролі учасникам – «робота», «відпочинок», «акробат». На підлозі малюється лінія крейдою (або іншим чином відзначається пряма лінія). Черевики акробата також вимащуються крейдою. Акробат стає на початку лінії, «робота» і «відпочинок» – справа і зліва від нього, на кожному кроці «спокушаючи» акробата значною мірою відхилитися від руху по прямій.. Наприкінці вправи аналізується: наскільки сильно акробат відхилявся від руху біля прямої лінії і в який бік було порушено баланс.

Мозковий штурм «Як краще відпочити» (5 хв.) Мета : визначити найкращі, найбільш дієві для учасників способи дозвілля і рекреації. Учасникам необхідно запропонувати свої варіанти «ідеального дозвілля», варіанти записує тренер.

Джерела: узагальнено за [13]; [19]; [27].