

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
**«ЕСТЕТИЧНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ
ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»**

Освітньо-наукова програма «Психологія»
Спеціальності 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу ОС Бакалавр
Спеціальності 053 «Психологія»,
Освітня програма «Психологія»
Петренко Олександрі Віталіївни

Наукова керівниця:
кандидатка психологічних наук,
доцентка
Малишева Каріне Олегівна

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра експериментальної та прикладної психології
Протокол № _____ від _____
Завідувачка кафедри:
Кандидатка психологічних наук, доцентка
Малишева Каріне Олегівна
_____ (підпис)

Київ – 2026

Зміст

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ЧУТЛИВОСТІ, ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА УСВІДОМЛЕНОСТІ	10
1.1 Поняття естетичної чутливості	10
1.2. Нейроестетичний підхід до розуміння естетичного досвіду	16
1.3. Поняття толерантності до невизначеності як психологічної характеристики	24
1.4. Усвідомленість як чинник взаємодії естетичної чутливості та толерантністю до невизначеності	29
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	38
2.1. Концепція, дизайн та емпірична модель дослідження	38
2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та методів статистичного аналізу	40
2.3. Процедура проведення дослідження та характеристика вибірки	45
Висновки до розділу 2	46

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	48
3.1. Описові характеристики вибірки та основних показників дослідження	48
3.2. Аналіз зв'язків між естетичною чутливістю, усвідомленістю та толерантністю до невизначеності	49
3.3. Модераційний аналіз ролі усвідомленості у зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності	53
3.4. Узагальнення результатів дослідження та перспективи подальших наукових досліджень	59
Висновки до розділу 3	64
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	77

Анотація

У роботі досліджено естетичну чутливість як можливий чинник підвищення толерантності до невизначеності через модерацію усвідомленості. Теоретично обґрунтовано, що естетична чутливість є індивідуально-психологічною характеристикою, яка виявляється у здатності помічати естетично значущі властивості об'єктів, емоційно й тілесно реагувати на них, переживати гармонію, дисгармонію, багатозначність і смислову відкритість естетичного досвіду. Метою дослідження було встановити роль естетичної чутливості у підвищенні толерантності до невизначеності та перевірити можливу модераційну роль усвідомленості у зв'язку між цими явищами. У дослідженні взяли участь 110 респондентів. Для збору даних було використано Шкалу інтолерантності до невизначеності IUS-12, Aesthetic Responsiveness Assessment та Mindful Attention Awareness Scale. Обробка результатів здійснювалася за допомогою описової статистики, перевірки внутрішньої узгодженості шкал, кореляційного та модераційного аналізу. Результати показали, що естетична чутливість та її окремі компоненти не мають статистично значущого прямого зв'язку з інтолерантністю до невизначеності. Водночас усвідомленість виявилася значущо пов'язаною з нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності. Модераційна роль усвідомленості у зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності не була підтверджена. Отримані результати уточнюють початкове припущення та вказують на доцільність подальшого вивчення естетичної чутливості у зв'язку з толерантністю до неоднозначності та відкритістю до досвіду.

Ключові слова: естетична чутливість, естетичний досвід, толерантність до невизначеності, інтолерантність до невизначеності, усвідомленість, модераційний аналіз.

ВСТУП

Естетична сфера особистості є важливою складовою суб'єктивного досвіду людини, оскільки пов'язана зі здатністю помічати, оцінювати й переживати красу, гармонію, виразність, складність і смислову насиченість явищ навколишнього світу. Ще Дж. Сантаяна наголошував, що в людській природі існує глибока й поширена схильність до сприйняття краси та її цінування, а тому жодне пояснення психічного життя не може бути достатнім, якщо воно оминає цю здатність (Santayana, 1896). У сучасній психології ця думка набуває особливої актуальності, оскільки естетичні характеристики об'єктів не є лише другорядними “прикрасами” реальності. Вони впливають на емоційні реакції, рішення, поведінку, споживчий вибір, ставлення до простору, оцінку інших людей і загальне переживання середовища.

Естетичний досвід не обмежується лише мистецтвом, музеями, концертними залами чи професійною художньою діяльністю. Людина постійно здійснює естетичні вибори у повсякденному житті: облаштовує простір, обирає одяг, реагує на музику, оцінює архітектуру, помічає красу природи, форму предметів, атмосферу місця або виразність людського обличчя. Дослідження показують, що естетичні характеристики відіграють помітну роль у виборі товарів споживачами (Reimann et al., 2010; Van der Laan et al., 2012), в оцінюванні забудованого середовища (Kirk et al., 2009; Vartanian et al., 2013), у сприйнятті природного середовища (Balling & Falk, 1982; Kaplan, 1987), а також у ставленні й поведінці щодо інших людей (Leder et al., 2010; Mende-Siedlecki et al., 2012). Отже, естетичне пізнання є звичайною частиною психічного життя людини, а не маргінальним чи елітарним явищем (Pearce et al., 2016).

У межах даної роботи центральним поняттям є естетична чутливість особистості. Вона розглядається як індивідуально-психологічна

характеристика, що виявляється у здатності помічати естетично значущі властивості об'єктів, емоційно на них реагувати, розрізняти гармонійне й дисгармонійне, а також надавати естетичному досвіду особистісного значення.

Актуальність дослідження естетичної чутливості посилюється тим, що сучасна психологія дедалі частіше розглядає естетичний досвід як багатовимірний процес, у якому поєднуються сприйняття, увага, емоційна оцінка, тілесний відгук, пам'ять, уява та осмислення. Нейроестетичний підхід демонструє, що естетичне переживання формується не внаслідок роботи одного “центру краси”, а через взаємодію сенсорних, емоційно-оцінювальних і смислових систем мозку (Chatterjee & Vartanian, 2014; Pearce et al., 2016). Це дозволяє розглядати естетичну чутливість не лише як здатність оцінювати красу, а як ширший спосіб взаємодії особистості з досвідом.

У цьому контексті важливим є звернення до усвідомленості та толерантності до невизначеності. Усвідомленість розуміється як здатність особистості бути уважною до поточного досвіду, помічати власні думки, емоції, тілесні відчуття та зовнішні події без автоматичного реагування. Оскільки естетичне переживання часто потребує уважного сприйняття нюансів, відкритості до власного емоційного відгуку та здатності залишатися у контакті з поточним моментом, можна припустити, що усвідомленість пов'язана з естетичною чутливістю.

Проблематика естетичного досвіду та естетичної чутливості розроблялася у працях G. Fechner, S. Zeki, H. Leder, A. Chatterjee, O. Vartanian, E. Vessel, M. Pearce, M. Skov, M. Nadal та інших дослідників. Толерантність та інтолерантність до невизначеності вивчали E. Frenkel-Brunswik, M. Freeston, R. Carleton, P. Han, M. Hillen, M. Dugas та інші. Усвідомленість як психологічний конструкт досліджували J. Kabat-Zinn, S. Bishop, R. Baer, K.

Brown, R. Ryan, B. Wheeler та інші. Водночас зв'язок естетичної чутливості з толерантністю до невизначеності залишається недостатньо вивченим. Також потребує емпіричної перевірки питання про те, чи може усвідомленість змінювати силу або напрям цього зв'язку.

Саме тому актуальність даного дослідження полягає у спробі розглянути естетичну чутливість не лише як характеристику естетичного сприйняття, а як можливий психологічний чинник відкритості до складного, багатозначного й невизначеного досвіду.

Мета дослідження - встановити роль естетичної чутливості у підвищенні толерантності до невизначеності, проаналізувати можливі чинники, які опосередковують зв'язок між цими явищами.

Завдання:

1. Розкрити психологічний зміст естетичного досвіду як чинника взаємодії особистості з невизначеністю.
2. Оцінити внутрішню узгодженість україномовної версії методики дослідження естетичної чутливості.
3. Визначити зв'язок естетичної чутливості із толерантністю до невизначеності.
4. Встановити особливості модераційного впливу усвідомленості на зв'язок між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності.

Об'єкт дослідження - естетична чутливість.

Предмет дослідження - естетична чутливість як чинник підвищення толерантності до невизначеності.

Методи дослідження:

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів.

До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики естетичної чутливості, нейроестетики, толерантності до невизначеності та усвідомленості.

До емпіричних методів належать психодіагностичні опитувальники:

- Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12 Н. Карлетона в адаптації Г. Громової;
- Aesthetic Responsiveness Assessment – AreA (Schlotz et al., 2021), спрямована на вимірювання естетичної чутливості та її компонентів;
- Mindful Attention Awareness Scale – MAAS (Brown & Ryan, 2003), спрямована на оцінку рівня усвідомленості у повсякденному досвіді.

Обробку емпіричних даних було здійснено із застосуванням методів математичної статистики: описових статистик, перевірки надійності шкал за коефіцієнтами α Кронбаха та ω Макдональда для неадаптованих методик, кореляційного аналізу, регресійного аналізу та модераційного аналізу. Статистична обробка даних проводилася з використанням програмного забезпечення jamovi.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 110 респондентів. Збір даних здійснювався в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Респонденти заповнювали блок соціально-демографічних питань і три психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання естетичної чутливості, інтолерантності до невизначеності та усвідомленості.

Наукова новизна дослідження полягає у спробі емпірично розглянути естетичну чутливість як психологічний чинник, пов'язаний із толерантністю до невизначеності. У роботі естетична чутливість аналізується не лише як здатність до сприйняття краси або мистецтва, а як характеристика відкритості до складного, емоційно насиченого та багатозначного досвіду. Також уточнюється роль усвідомленості як можливого модератора зв'язку між естетичною чутливістю та інтолерантністю до невизначеності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані у подальших дослідженнях естетичного досвіду, психологічному консультуванні, психоедукаційних програмах, , тренінгах розвитку усвідомленості та програмах, спрямованих на підвищення психологічної гнучкості.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечено узгодженістю теми, мети, завдань, об'єкта й предмета дослідження; використанням психодіагностичного інструментарію, релевантного досліджуванним психологічним конструктам; перевіркою внутрішньої узгодженості шкал; застосуванням відповідних статистичних процедур; а також поєднанням теоретичного аналізу з емпіричним дослідженням.

Структура роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі розкрито теоретичні засади дослідження естетичної чутливості, толерантності до невизначеності та усвідомленості. У другому розділі описано організацію, методичне забезпечення, вибірку та статистичні процедури емпіричного дослідження. У третьому розділі представлено результати емпіричного аналізу, їх інтерпретацію, узагальнення та перспективи подальших досліджень.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ЧУТЛИВОСТІ, ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА УСВІДОМЛЕНОСТІ

1.1 Поняття естетичної чутливості

Естетична чутливість є складним психологічним феноменом, що перебуває на перетині психології сприйняття, психології мистецтва, естетики, нейроестетики та досліджень індивідуальних відмінностей. У найзагальнішому розумінні вона відображає здатність особистості помічати естетично значущі властивості об'єктів і явищ, емоційно на них реагувати, розрізняти гармонійне й дисгармонійне, а також надавати естетичному досвіду суб'єктивного значення. У такому підході естетична чутливість не зводиться до “любові до мистецтва” або здатності оцінити твір як красивий. Вона охоплює здатність людини тонко реагувати на красу, форму, ритм, виразність, символічність, гармонію або напруження як у мистецтві, так і в природі, архітектурі, музиці, міжособистісних взаємодіях та повсякденному середовищі.

У сучасній українській психологічній літературі естетична чутливість розглядається як інтегральна властивість особистості, що передбачає здатність помічати гарне, красиве й гармонійне у світі та в собі, а також гостро реагувати на прояви дисгармонії, некрасивого або неузгодженого (Шепельова, 2024). Важливо, що таке визначення зміщує акцент із вузького розуміння естетики як сфери мистецтвознавства на психологічне розуміння естетичного досвіду як способу чуттєво-емоційного й смислового ставлення людини до реальності. Інакше кажучи, естетична чутливість стосується не лише того, що людина вважає красивим, а й того, наскільки вона здатна помічати нюанси, переживати їх і включати у власну систему досвіду.

Для розуміння цього поняття потрібно звернутися до самого значення слова “чутливість”. У психологічному контексті воно пов'язане зі здатністю

швидко й тонко реагувати на зовнішні та внутрішні впливи, помічати мінімальні зміни, бути сприйнятливим до подій, явищ, емоційних сигналів та особливостей середовища. Коли ця загальна здатність переноситься у сферу естетики, вона набуває специфічного змісту: людина стає чутливою саме до естетичних якостей.

Психологічне вивчення естетичного має тривалу історію. Одним із перших дослідників, які намагалися зробити естетику емпіричною дисципліною, був Г. Фехнер. Його праці заклали основу експериментальної естетики, у межах якої дослідники прагнули встановити, які властивості об'єктів - форма, пропорція, симетрія, співвідношення частин, розмір або колір - впливають на естетичні вподобання людини (Fechner, 1876). В. Вундт також розглядав психічні процеси, пов'язані зі сприйняттям, увагою та емоціями, що стало важливим підґрунтям для подальшого психологічного аналізу естетичних явищ (Wundt, 1874). Таким чином, уже на ранніх етапах розвитку психології естетика почала розглядатися не тільки як філософське питання про природу прекрасного, а як сфера, яку можна досліджувати через реакції, оцінки та переживання людини.

Ранні зв'язки між мистецтвом і психологією були окреслені також у працях Дж. Саллі, який наголошував, що мистецтво неможливо повністю зрозуміти без урахування людських емоцій, індивідуальних почуттів і психічної варіативності (Sully, 1876). Важливою для сучасного розуміння естетичної чутливості є його думка про те, що естетичні враження не можуть бути однаковими для всіх, оскільки людська природа характеризується значною мінливістю, а індивідуальні емоційні схильності впливають на те, які об'єкти людина схильна підносити, а які - знецінювати. Таким чином, уже в ранніх психологічних підходах до мистецтва було закладено ідею про індивідуальні відмінності в естетичному реагуванні.

У ХХ столітті важливим стало питання про те, чи є естетичне сприйняття особливим видом сприйняття, чи воно є звичайним сприйняттям, організованим особливим способом. Дж. Марголіс критикував спроби розглядати естетичне сприйняття як окрему ізольовану “здатність”, відірвану від зору, слуху, уяви, розуміння або мовного осмислення (Margolis, 1960). На його думку, естетичне сприйняття не варто пояснювати як окремий сенсорний механізм; радше йдеться про специфічний спосіб спрямування уваги й осмислення якостей об’єкта. Ця позиція є важливою для психологічного дослідження естетичної чутливості, оскільки вона дозволяє розглядати її не як “містичну” здатність бачити красу, а як особливу організацію сприйняття, уваги, емоційної реактивності та інтерпретації.

У психології мистецтва та естетики зазвичай розрізняють кілька близьких, але не тотожних понять: естетичне сприйняття, естетичну оцінку, естетичне переживання та естетичний досвід. Естетичне сприйняття стосується первинного контакту з естетично значущими характеристиками об’єкта: формою, кольором, ритмом, композицією, звуком, фактурою, простором. Естетична оцінка передбачає судження про привабливість, гармонійність, красу або художню цінність об’єкта. Естетичне переживання описує суб’єктивний емоційний і тілесний відгук - захоплення, зворушення, трепіт, напруження, інтерес, сироти по шкірі або відчуття внутрішнього резонансу. Естетичний досвід є найширшим поняттям, яке охоплює сприйняття, емоцію, оцінку, пам’ять, уяву, інтерпретацію та особистісний сенс. У цьому контексті естетична чутливість може бути зрозуміла як здатність особистості входити в естетичний досвід більш тонко, інтенсивно й усвідомлено.

Сучасні емпіричні моделі естетичного сприйняття значною мірою розвиваються у межах когнітивного підходу. Однією з найвідоміших є модель естетичного оцінювання Г. Ледера, Б. Белке, А. Оберста та Д. Аугустін. Автори описують естетичне сприйняття як послідовний процес, що включає

перцептивний аналіз, класифікацію на рівні неявної пам'яті, явну класифікацію, когнітивне опанування та оцінку. Саме цей цілісний процес автори й називають естетичним досвідом (Leder et al., 2004). Важливо, що ця модель не обмежує естетичний процес простою реакцією подобається / не подобається. Естетичний досвід не зводиться лише до мислення або лише до емоційної реакції. Навпаки, когнітивне опанування твору мистецтва супроводжується постійним оновленням афективного стану: людина може відчувати інтерес, здивування, задоволення, напруження, розгубленість або емоційне залучення залежно від того, наскільки успішно вона опрацьовує й осмислює об'єкт. Така позиція узгоджується з поглядами К. Шерера, який розглядав емоції як результат оцінювання значущості подій або стимулів для суб'єкта (Scherer, 2003). Це підтверджує, що естетична чутливість не може бути редукована до пасивного сприйняття; вона передбачає активне когнітивне й емоційне залучення.

Схожу багатовимірну логіку пропонує С. Маркович, який описує естетичний досвід як процес, що включає послідовні етапи занурення, когнітивного опрацювання й емоційної оцінки. У такому підході повноцінний естетичний досвід виникає тоді, коли людина фіксує сенсорні властивості об'єкта і входить у певний "світ" твору або явища, осмислює його та переживає емоційну єдність із ним (Marković, 2012). Для дослідження естетичної чутливості це означає, що вона має розглядатися як здатність до багаторівневої взаємодії з естетичним об'єктом, який розглядається від уваги до деталей - до емоційного включення й особистісного сенсу.

У сучасних дослідженнях психології мистецтва помітні два великі підходи до пояснення естетичного реагування: об'єктний і суб'єктний. Об'єктний підхід зосереджується на властивостях самого стимулу: симетрії, контрасті, складності, яскравості, пропорції, ритмі, композиції. У його межах вивчається, які характеристики об'єкта роблять його більш привабливим або гармонійним для більшості людей. Як зазначають С. Діхтяренко та О. Кобець,

експериментальна естетика часто виходить із припущення, що певні властивості художніх або візуальних об'єктів можуть викликати подібні естетичні реакції незалежно від індивідуального досвіду глядача (Діхтяренко & Кобець, 2025). Наприклад, симетрія, контрастність або збалансованість композиції часто вважаються властивостями, що підвищують естетичну привабливість об'єкта і цьому є підґрунтя. До прикладу, Рамачандран принцип контрасту пояснював ще еволюційними особливостями зору приматів. У природньому середовищі було важливо помічати їжу серед листя та дерев, навіть за слабкого освітлення, на відстані, або під час руху серед лісу. І в такому випадку контраст ймовірно допомагав: червоні плоди на зеленому тлі стають особливо помітними. Привабливості симетрії він знаходив дві еволюційні причини. Перша можливо пов'язана з тим, що зір формувався як система швидкого розпізнавання важливих об'єктів. Однак навколишній світ завжди містить безліч зорових подразників таких, як дерева, каміння, тіні чи рухомі об'єкти; і оскільки мозок не здатен однаково уважно обробляти всю інформацію, йому потрібні певні правила. Симетрія ймовірно може бути таким правилом, адже в природі багато біологічно значущих об'єктів мають симетричну будову. Друге пояснення відноситься до зв'язку симетрії зі здоров'ям. Справа в тому, що симетрія може виступати непрямою ознакою нормального розвитку організму (Ramachandran, 2011).

Водночас об'єктний підхід не може повністю пояснити, чому одні й ті самі естетичні стимули викликають різну реакцію у різних людей. Тому особливого значення набуває суб'єктний підхід, у центрі якого перебуває сам глядач, його особистісні риси, досвід, знання, цінності, установки, емоційний стан і здатність до естетичного відгуку. Діхтяренко та Кобець (2025) підкреслюють, що суб'єктний підхід дозволяє краще пояснити міжіндивідуальні відмінності у сприйнятті мистецтва, оскільки враховує психологічні особливості людини, яка сприймає твір. Для цієї кваліфікаційної роботи суб'єктний підхід є особливо важливим, адже дослідження

спрямоване на зв'язок естетичної чутливості з усвідомленістю та толерантністю до невизначеності - тобто з характеристиками самого суб'єкта.

Окремою проблемою в сучасній літературі є питання про те, чи слід розуміти естетичну чутливість як здатність, чи як особистісну рису. Частина авторів трактує її як здатність до естетичного судження, тобто як уміння оцінювати художню цінність або якість стимулу. У такому підході естетична чутливість певною мірою наближається до компетентності, смаку або здатності розпізнавати “якісне” мистецтво. Однак цей підхід має обмеження, оскільки він може створювати ілюзію існування одного правильного стандарту естетичного судження. Інші дослідники розглядають естетичну чутливість радше як диспозицію або стійку особистісну схильність до інтенсивного естетичного реагування, що проявляється у здатності переживати красу мистецтва, природи, ідей або повсякденного середовища (Diessner et al., 2008; Schlotz et al., 2021). Другий підхід є більш релевантним для цієї роботи, оскільки він дозволяє вивчати не правильність естетичного судження, а інтенсивність і глибину естетичного відгуку.

Важливо також підкреслити, що естетична чутливість не завжди пов'язана лише з позитивними емоціями. Сучасне мистецтво, музика, література або візуальні образи можуть викликати сум, тривогу, напруження, розгубленість або навіть дискомфорт. Однак такі реакції не обов'язково свідчать про відсутність естетичного досвіду. Навпаки, вони можуть бути проявом його інтенсивності. У цьому сенсі естетична чутливість включає здатність переживати як гармонійне й приємне, так і складне, амбівалентне або неоднозначне. Така позиція узгоджується з сучасними дискусіями про те, що естетичні емоції не обов'язково становлять окремий клас емоцій, а можуть бути специфічним способом переживання загальних емоцій у контексті естетичного об'єкта (Skov & Nadal, 2020).

Тобто у межах цієї роботи естетична чутливість розуміється як інтегральна індивідуально-психологічна характеристика, що проявляється у здатності людини помічати естетично значущі властивості об'єктів, емоційно й тілесно на них реагувати, осмислювати їх, переживати гармонію або дисгармонію, а також залишатися відкритою до складного й неоднозначного естетичного досвіду. Таке визначення є доцільним для подальшого емпіричного дослідження, оскільки дозволяє пов'язати естетичну чутливість з усвідомленістю як уважним ставленням до досвіду та з толерантністю до невизначеності як здатністю витримувати неоднозначність, відкритість і багатозначність естетичного переживання.

1.2. Нейроестетичний підхід до розуміння естетичного досвіду

Нейроестетика є відносно новою міждисциплінарною галуззю, що досліджує когнітивні та нейронні механізми естетичного досвіду. Вона виникла на перетині психології, когнітивної нейронауки, естетики, мистецтвознавства та досліджень сприйняття. Термін «нейроестетика» пов'язують із працями S. Zeki, який запропонував розглядати сприйняття краси в мистецтві крізь призму функціонування зорового мозку (Zeki, 1999). У його підході мистецтво й робота мозку мають певну спільну логіку: і художник, і мозок прагнуть виокремити сталі, суттєві характеристики об'єктів, відкидаючи другорядну або випадкову інформацію. Така ідея стала важливою для подальшого розвитку нейроестетики, оскільки дозволила поставити питання про те, які саме мозкові процеси беруть участь у формуванні естетичного досвіду.

Історично емпірична естетика починалася з психофізичних досліджень, спрямованих на встановлення зв'язку між властивостями стимулу та суб'єктивними естетичними реакціями. Г. Фехнер розрізняв зовнішню психофізику, яка вивчає співвідношення між фізичними характеристиками

стимулу та відчуттям, і внутрішню психофізику, що мала б пояснювати зв'язок між суб'єктивними переживаннями та нейронними процесами. За життя Фехнера не існувало технологій, які дозволяли б безпосередньо досліджувати мозкові механізми естетичного досвіду, проте сучасна нейровізуалізація фактично зробила можливим той рівень аналізу, який був лише концептуально передбачений ранньою психофізикою (Pearce et al., 2016).

Естетичний досвід розглядається як результат взаємодії багатьох психічних процесів: сенсорної обробки, уваги, пам'яті, емоційної оцінки, систем винагороди, соціального пізнання, уяви, очікувань і смислової інтерпретації. Отже, коректніше говорити про розподілену нейрокогнітивну систему естетичного досвіду, а не про окрему мозкову структуру, відповідальну за красу.

Одним із важливих теоретичних підходів у нейроестетиці є модель “естетичної тріади”, запропонована А. Chatterjee та О. Vartanian. Відповідно до цієї моделі, естетичний досвід виникає у взаємодії трьох систем: сенсомоторної, емоційно-оцінювальної та системи значення-знання (Chatterjee & Vartanian, 2014). Сенсомоторна система забезпечує сприйняття форми, кольору, звуку, руху, ритму, просторової організації та інших властивостей об'єкта. Емоційно-оцінювальна система пов'язана з переживанням задоволення, інтересу, захоплення, напруження, відрази або інших афективних реакцій. Система значення-знання залучає пам'ять, попередній досвід, культурний контекст, очікування, знання про стиль, символічні асоціації та особистісний смисл.

Ця модель має безпосереднє значення для розуміння естетичної чутливості. Якщо естетичний досвід формується через взаємодію сенсорної, емоційної та смислової систем, то естетична чутливість може проявлятися на кожному з цих рівнів. На сенсорному рівні вона виявляється у здатності

помічати нюанси кольору, форми, ритму, тембру, руху або просторової організації. На емоційному рівні - у здатності переживати інтенсивний відгук на естетичний об'єкт. На смисловому рівні - у здатності асоціювати, інтерпретувати, пов'язувати побачене або почуте з власним досвідом і надавати йому особистісного значення. Тому естетична чутливість не може бути зведена лише до оцінювання краси; вона включає уважність, емоційну відкритість і здатність до смислової обробки.

Важливо також розрізняти когнітивну нейронауку естетики та когнітивну нейронауку мистецтва. Перша спрямована на вивчення нейрокогнітивних основ естетичного досвіду широкого кола об'єктів, тоді як друга досліджує специфіку взаємодії людини саме з мистецтвом: розуміння стилю, авторства, історичного контексту, символічного змісту, соціального значення або художньої форми. Ці напрями перетинаються, коли йдеться про естетичне переживання мистецтва, але вони не є тотожними (Pearce et al., 2016). Для цієї роботи важливим є саме ширше розуміння естетичного досвіду, оскільки естетична чутливість розглядається як характеристика особистості, що може проявлятися в різних типах естетичної взаємодії.

Одним із центральних питань нейроестетики є те, як мозок переходить від репрезентації того, що людина бачить, до репрезентації того, що їй подобається або видається естетично привабливим. У випадку візуального мистецтва естетичне переживання починається з аналізу зорового стимулу. Залежно від типу об'єкта можуть активуватися різні рівні зорової системи: ділянки, пов'язані з обробкою контрасту, симетрії, форми, руху, облич, тіл, простору або сцен. Однак дослідження не дають підстав стверджувати, що естетична привабливість прямо й однозначно кодується на ранніх етапах зорової обробки. Натомість дані свідчать, що естетична оцінка частіше пов'язана з ширшими взаємодіями між візуальними, емоційними, мотиваційними й когнітивними системами (Vessel, 2020).

А у дослідженнях привабливості облич було показано, що оцінка краси може бути пов'язана з активністю ділянок, залучених до розпізнавання облич, зокрема веретеноподібної звивини та верхньої скроневої борозни (Winston et al., 2007). Цікаво, що привабливість облич може оброблятися навіть тоді, коли людина не отримує прямого завдання оцінювати красу, що свідчить про відносно автоматичний характер певних естетичних оцінок (Chatterjee et al., 2009). Водночас результати таких досліджень не завжди є однорідними, оскільки оцінки краси залежать не лише від візуальних характеристик стимулу, а й від індивідуальних, культурних і контекстуальних чинників.

Подібна складність спостерігається і в дослідженнях пейзажів, архітектури та творів мистецтва. Для природних сцен, інтер'єрів, архітектурних просторів і живопису було виявлено зв'язок естетичної привабливості з активністю зорових і парагіпокампульних ділянок, пов'язаних з обробкою сцен і просторового середовища (Ishizu & Zeki, 2014; Vartanian et al., 2013; Vessel et al., 2019). Водночас характер цих зв'язків залежить від типу стимулу. Те, що є значущим для сприйняття архітектури, не обов'язково буде так само працювати для живопису або природного ландшафту. Наприклад, у сприйнятті інтер'єрів важливими можуть бути криволінійність, відчуття затишку, цілісності або зрозумілості простору, тоді як у мистецтві сильніше залучаються індивідуальні асоціації, стильовий досвід і особистісна значущість.

Естетично привабливі стимули можуть активувати ті самі мозкові системи, які беруть участь у переживанні інших типів винагороди. До таких структур належать стріатум, прилегле ядро, орбітофронтальна кора, вентромедіальна префронтальна кора, мигдалеподібне тіло та інші ділянки мезокортиколімбічної системи (Bartra et al., 2013; Brown et al., 2011; Sescousse et al., 2013). Це не означає, що естетичне задоволення тотожне біологічним винагородам, таким як їжа чи сексуальна привабливість. Однак це свідчить про те, що мозок може використовувати спільні механізми оцінювання

значущості та приємності для дуже різних типів досвіду, включно з мистецтвом, музикою, архітектурою або красою природи.

Класичним прикладом дослідження естетичної оцінки є робота Н. Kawabata та S. Zeki, у якій учасники переглядали різні категорії картин і оцінювали їх як красиві, нейтральні або потворні. Автори виявили, що оцінка краси пов'язана з активністю медіальної орбітофронтальної кори, тобто ділянки, яка бере участь у процесах оцінювання, винагороди й емоційної значущості (Kawabata & Zeki, 2004). Подальші дослідження підтвердили важливу роль орбітофронтальної та вентромедіальної префронтальної кори в естетичній оцінці різних типів стимулів: облич, картин, архітектури, музики, математичної краси та інших естетично значущих об'єктів (Ishizu & Zeki, 2011; Vartanian et al., 2013; Zeki et al., 2014).

Водночас слід враховувати, що префронтальні ділянки не лише “реєструють” приємність, привабливість. Вони можуть бути пов'язані з інтеграцією сенсорної інформації, емоційної оцінки, внутрішнього стану, цілей і контексту. Наприклад, орбітофронтальна кора й вентромедіальна префронтальна кора можуть виконувати роль своєрідної “спільної валюти” оцінювання, дозволяючи мозку порівнювати різні типи приємного чи значущого досвіду (Bartra et al., 2013). У випадку естетичного сприйняття це особливо важливо, оскільки людина оцінює не тільки фізичну приємність стимулу, а й його стиль, зміст, символічність, оригінальність, відповідність власним очікуванням і особистісну значущість.

Підкіркові структури винагороди, зокрема стріатум і прилегле ядро, також відіграють важливу роль в естетичних переживаннях. Привабливі обличчя, красиві пейзажі, зворушливі твори мистецтва або музика можуть активувати ділянки базальних гангліїв, залучені до винагороди, мотивації та очікування (Aharon et al., 2001; Blood & Zatorre, 2001; Vessel et al., 2012). Особливо цікавим є те, що навіть мистецтво, яке не має прямої біологічної користі, здатне активувати ці системи. Це дозволяє припустити, що

естетичний досвід може бути самовинагороджувальним: людина прагне повторювати його не тому, що він задовольняє базову потребу, а тому, що він є внутрішньо значущим і емоційно насиченим.

Однак функції різних частин системи винагороди залишаються предметом дискусії. У музичних дослідженнях було запропоновано розрізняти ділянки, пов'язані з очікуванням пікового естетичного моменту, і ділянки, пов'язані з безпосереднім переживанням задоволення (Salimpoor et al., 2011). Проте у візуальній нейроестетиці таке розмежування не завжди підтверджується однозначно. Естетична оцінка картин, пейзажів або архітектури може активувати як вентральні, так і дорсальні частини стріатуму, а це свідчить про складність взаємодії між очікуванням, задоволенням, навчанням, впізнаванням і смисловим опрацюванням (Vessel, 2020).

Ще однією важливою ділянкою, яка згадується у зв'язку з естетичними реакціями, є мигдалеподібне тіло. Воно бере участь в обробці емоційної значущості стимулів, зокрема тих, що викликають напруження, загрозу, привабливість або високий рівень збудження. У контексті нейроестетики активність мигдалеподібного тіла пов'язували з реакціями на гармонійні й дисгармонійні поєднання кольорів, кутові або криволінійні форми, красиві й некрасиві скульптури, а також привабливість облич (Bar & Neta, 2007; Di Dio et al., 2007; Ikeda et al., 2015). Це підкреслює, що естетичний досвід може включати не лише позитивну валентність, а й емоційне збудження, напруження або амбівалентність.

Передня інсула пов'язана з інтероцепцією, тобто усвідомленням внутрішніх тілесних станів, а також із визначенням значущості стимулів. Метааналізи показують, що передня інсула часто активується під час естетично значущих переживань у різних сенсорних модальностях (Brown et al., 2011). Це має особливе значення для психологічного розуміння естетичної чутливості, оскільки багато естетичних переживань супроводжуються

тілесними відчуттями: сиротами по шкірі, завмиранням, теплом, напруженням, розслабленням або відчуттям внутрішнього резонансу. Отже, естетична чутливість може бути пов'язана не лише з оцінкою об'єкта, а й зі здатністю помічати власний тілесний відгук на нього.

Також у нейроестетиці досліджується мережі пасивного режиму мозку, або default-mode network. Ця мережа зазвичай активується під час внутрішньо спрямованого мислення, автобіографічної пам'яті, уяви, саморефлексії та оцінювання особистісної значущості досвіду (Raichle et al., 2001; Andrews-Hanna et al., 2010). У дослідженнях Е. Vessel та співавторів було показано, що твори мистецтва, які люди описують як особливо зворушливі або глибоко значущі, можуть не лише активувати системи сенсорної обробки та винагороди, а й залучати мережу пасивного режиму (Vessel et al., 2012, 2013). Це свідчить про те, що сильне естетичне переживання може виникати тоді, коли зовнішній об'єкт резонує з внутрішнім світом людини - її спогадами, цінностями, ідентичністю або особистими смислами.

Ці дані є важливими для розуміння естетичної чутливості, оскільки вони показують, що інтенсивний естетичний досвід залежить не лише від сили стимулу, а й від здатності людини уважно стежити за його розвитком. У музиці це може проявлятися через очікування зміни гармонії, повернення знайомої теми, наростання напруження або появу емоційно значущого моменту. У візуальному мистецтві - через поступове помічання композиційної структури, символів, контрастів, прихованих деталей або емоційної атмосфери. Отже, естетична чутливість може бути пов'язана з уважністю до динаміки естетичного об'єкта та здатністю переживати цю динаміку як значущу.

Нейроестетика також підкреслює, що естетичні реакції залежать не лише від об'єктивних властивостей стимулу, а й від індивідуального досвіду та контексту. У дослідженнях музичних "сирот по шкірі" часто

використовують музику, яку самі учасники обирають як емоційно значущу для себе. Це свідчить про те, що естетичний ефект неможливо повністю пояснити лише властивостями музичного уривка; важливими є пам'ять, особисті асоціації, очікування, контекст прослуховування і значення, яке людина надає твору. Подібні результати отримано і в дослідженнях візуального мистецтва, де інформація про авторство, автентичність, цінність або контекст експонування може впливати на суб'єктивну оцінку й мозкові процеси, пов'язані зі сприйняттям твору.

Естетичний досвід не є механічною реакцією на красивий об'єкт. Він виникає у взаємодії об'єкта, особистості та контексту. Людина не просто пасивно отримує естетичне враження, а активно конструює його через увагу, пам'ять, емоційну залученість, інтерпретацію та власний досвід. Якщо естетичний досвід формується через взаємодію сенсорної обробки, емоційної оцінки, тілесного відгуку й смислової інтерпретації, то усвідомленість може підтримувати здатність людини тонше помічати ці процеси. Усвідомлена людина потенційно краще фіксує нюанси естетичного об'єкта й власного реагування на нього, а отже, може мати вищу здатність до інтенсивного естетичного переживання. Так само нейроестетика дозволяє пояснити зв'язок естетичної чутливості з толерантністю до невизначеності. Естетичний досвід, особливо у взаємодії із сучасним мистецтвом, абстрактними образами, складною музикою або неоднозначними символами, часто не має єдиного правильного тлумачення. Він потребує готовності залишатися в контакті з незрозумілим, неповним або суперечливим матеріалом. Якщо людина погано переносить невизначеність, вона може швидше відкидати складний естетичний об'єкт як "незрозумілий", "неприємний" або "беззмістовний". Натомість вища толерантність до невизначеності може сприяти тривалішому, відкритішому й глибшому естетичному опрацюванню.

1.3. Поняття толерантності до невизначеності як психологічної характеристики

Поняття толерантності до невизначеності на перший погляд може здаватися інтуїтивно зрозумілим, адже у повсякденному мовленні воно часто пов'язується зі здатністю людини “витримувати невідоме”, “не панікувати у складних ситуаціях” або “спокійно ставитися до того, що не має однозначного пояснення”. Проте в психологічному контексті цей феномен є значно складнішим, оскільки стосується не лише емоційної витримки, а й способу, у який особистість сприймає, інтерпретує та регулює власні реакції на ситуації неповноти знання, суперечливості інформації або неможливості точно передбачити майбутній результат. Сам термін “невизначеність” передбачає відсутність повної ясності щодо певного об'єкта, події, стану або наслідку, тоді як “толерантність” у цьому контексті означає не пасивне терпіння, а здатність залишатися психологічно включеним у ситуацію, яка не дає швидкої й остаточної відповіді.

У ранніх психологічних дослідженнях близьким до сучасного розуміння толерантності до невизначеності було поняття толерантності до неоднозначності. Однією з перших цей феномен описала Е. Френкель-Брунсвік, яка розглядала інтолерантність до неоднозначності як схильність людини прагнути до “чорно-білих” рішень, передчасно закривати ситуацію оцінювання та надавати перевагу однозначному прийняттю або відкиданню об'єктів, ідей чи людей (Frenkel-Brunswik, 1949). У такому підході йдеться про особливий стиль мислення, за якого складність реальності сприймається як загроза для внутрішньої узгодженості. Людина з вираженою інтолерантністю до неоднозначності прагне зменшити напруження не шляхом глибшого осмислення ситуації, а через її спрощення, категоризацію та швидке завершення.

Надалі поняття невизначеності почали активніше вивчати у клінічній, когнітивній, соціальній та медичній психології. У межах клініко-психологічної традиції значний вплив мало визначення М. Freeston та співавторів, відповідно до якого інтолерантність до невизначеності є сукупністю когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на ситуаційну невизначеність (Freeston et al., 1994). Це визначення стало важливим з двох причин. По-перше, воно вивело феномен за межі суто когнітивного стилю і показало, що невизначеність переживається цілісно: через думки, емоції, тілесне напруження та поведінкові стратегії. По-друге, воно дозволило розглядати невизначеність не як об'єктивну властивість ситуації самої по собі, а як психологічно значущий досвід, що виникає у взаємодії між ситуацією та особистістю.

Важливим для сучасного розуміння феномену є розмежування понять “невизначеність” і “неоднозначність”. У багатьох дослідженнях вони використовувалися майже як синоніми, що призвело до термінологічної нечіткості. М. Hillen, С. Gutheil, Т. Strout, Е. Smets і Р. Han запропонували інтегративну модель, у якій невизначеність розглядається як ширше, надпорядкове поняття, пов'язане з усвідомленням власного незнання щодо певних аспектів світу (Hillen et al., 2017). Неоднозначність у цій моделі є лише одним із джерел невизначеності, а не її повним еквівалентом. Такий підхід важливий для психологічного дослідження, оскільки дозволяє уникнути спрощення: не кожна невизначена ситуація є неоднозначною, і не кожна неоднозначність переживається людиною як загрозна.

У моделі Р. Han та співавторів, яку розвивають Hillen et al. (2017), виокремлюються три основні джерела невизначеності: імовірність, неоднозначність і складність (Han et al., 2011; Hillen et al., 2017). Імовірність стосується неможливості точно передбачити майбутній розвиток подій. Наприклад, людина може не знати, чи буде її рішення успішним, чи зміняться обставини, чи справдяться її очікування. Неоднозначність виникає тоді, коли

інформація є неповною, суперечливою, неточною або відкритою до кількох інтерпретацій. Складність пов'язана з такими явищами, які важко досягнути через велику кількість чинників, взаємозв'язків, причин або можливих наслідків. Отже, невизначеність може виникати не лише через відсутність інформації, а й через її надлишок, суперечливість або багаторівневність.

Це розмежування має принципове значення для теми даного дослідження. Естетична чутливість часто пов'язана саме з такими формами досвіду, які містять неоднозначність і складність. Естетичний об'єкт не завжди пропонує одне значення; він може бути відкритим до різних інтерпретацій, викликати суперечливі емоції, поєднувати гармонійне й дисгармонійне, зрозуміле й незрозуміле. Тому здатність людини залишатися в контакті з таким досвідом може бути близькою до загальної здатності витримувати невизначеність. У цьому сенсі толерантність до невизначеності не обмежується практичними життєвими рішеннями, а може виявлятися і в особливостях сприйняття символічного, художнього, емоційно насиченого або багатозначного матеріалу.

У сучасній інтегративній моделі толерантність до невизначеності визначається як сукупність позитивних і негативних психологічних відповідей - когнітивних, емоційних і поведінкових, - що виникають унаслідок усвідомлення людиною власного незнання щодо певних аспектів світу (Hillen et al., 2017). Це визначення важливе тим, що не зводить толерантність до невизначеності лише до "спокою" або "витримки". Навпаки, воно показує, що людина може реагувати на невизначеність по-різному: тривогою або цікавістю, уникненням або дослідженням, прагненням до контролю або готовністю залишатися у відкритому процесі. Відповідно, толерантність до невизначеності є не просто відсутністю негативних емоцій, а певною організацією ставлення до невідомого.

Когнітивний компонент толерантності до невизначеності пов'язаний із тим, як людина оцінює невідоме. Якщо невизначеність інтерпретується як загроза, то вона може активізувати катастрофізацію, самосумніви, потребу в гарантіях і прагнення до швидкого завершення ситуації. Якщо ж невизначеність сприймається як можливість, вона може викликати пізнавальний інтерес, дослідницьку позицію та готовність розглядати кілька можливих пояснень. Емоційний компонент охоплює ті почуття, які виникають у відповідь на невідоме: тривогу, напруження, розгубленість, фрустрацію, але також зацікавленість, захоплення або очікування нового. Поведінковий компонент виявляється у стратегіях, які людина обирає: уникнення, відкладання рішення, пошук надмірної впевненості, звернення по підтвердження до інших або, навпаки, активне дослідження ситуації, гнучке планування і готовність діяти без повного контролю над результатом.

Саме тому інтолерантність до невизначеності часто пов'язують із тривогою, занепокоєнням і схильністю сприймати неоднозначні ситуації як небезпечні. У дослідженнях показано, що люди з нижчим рівнем толерантності до невизначеності частіше оцінюють неоднозначні обставини як загрозливі (Koerner & Dugas, 2008). Крім того, дискомфорт може виникати навіть тоді, коли конкретна небезпека ще не настала: сама можливість майбутньої негативної події вже здатна викликати дистрес (Iannello et al., 2017). Водночас інтолерантність до невизначеності не слід ототожнювати з тривожністю як такою. R. Carleton наголошує, що вона є окремим психологічним феноменом, який може бути пов'язаний зі страхом і тривогою, але не зводиться до них повністю (Carleton, 2012). Це означає, що дослідження толерантності до невизначеності дозволяє вивчати не лише інтенсивність негативного емоційного стану, а й сам спосіб ставлення особистості до неповноти, непередбачуваності та складності.

Важливо, що невизначеність не завжди має руйнівний вплив. У психотерапевтичній літературі здатність витримувати “незнання” часто

розглядається як умова професійної зрілості та відкритості до іншої людини. Зокрема, у психоаналітичній традиції наголошується, що терапевт має бути здатним не поспішати з остаточними поясненнями, а зберігати відкритість до множинних шарів значення терапевтичної взаємодії (Quinlan, 2021). Подібна ідея присутня і в підході Open Dialogue, де толерантність до невизначеності є одним із базових принципів роботи (Seikkula & Olson, 2003; Seikkula et al., 2006). У цих підходах невизначеність розглядається не лише як те, що потрібно подолати, а як простір, у якому можуть виникати нові смисли.

Ця думка має безпосередній зв'язок із естетичною сферою. Естетичний досвід також часто передбачає відмову від поспішного завершення смислу. Мистецький твір, музика, поетичний образ або візуальна форма можуть не мати однозначного пояснення, але саме ця відкритість створює умови для переживання, інтерпретації та внутрішнього діалогу. Людина з вищою естетичною чутливістю може бути більш уважною до нюансів, символічних деталей, емоційних відтінків і суперечностей досвіду. Відтак естетична чутливість потенційно може бути пов'язана з толерантністю до невизначеності, оскільки обидва феномени передбачають здатність не закривати складний досвід передчасно.

Крім того, дослідження свідчать, що толерантність до невизначеності не є цілком статичною властивістю. Quinlan et al. (2021) зазначають, що учасники їхнього дослідження описували зміни у власному ставленні до невизначеності з часом: для багатьох вона ставала не менш присутньою, але більш витримуваною. Це дає підстави розглядати толерантність до невизначеності як характеристику, що формується у взаємодії особистісних рис, досвіду, контексту й способів саморегуляції. Людина може поступово навчатися не лише зменшувати невизначеність, а й витримувати її, осмислювати та використовувати як джерело розвитку.

У межах даного дослідження толерантність до невизначеності розглядається як психологічна характеристика особистості, що виявляється у здатності сприймати ситуації неповноти, багатозначності, складності й непередбачуваності без надмірного уникнення або потреби у негайному завершенні. Її зміст охоплює когнітивні оцінки невідомого, емоційне ставлення до нього та поведінкові способи взаємодії з ним. Такий підхід дозволяє розглядати толерантність до невизначеності як ширшу психологічну готовність залишатися відкритим до складного, незавершеного та багатозначного досвіду. Саме тому у контексті теми роботи вона постає як важливий результативний конструкт, зв'язок якого з естетичною чутливістю потребує окремого емпіричного вивчення.

1.4. Усвідомленість як чинник взаємодії естетичної чутливості та толерантністю до невизначеності

Поняття усвідомленості найчастіше розглядається як здатність особистості цілеспрямовано спрямовувати увагу на актуальний момент досвіду, зберігаючи при цьому позицію прийняття, відкритості та відсутності оцінки щодо власних думок, емоцій, тілесних відчуттів і зовнішніх подій. Одне з найбільш цитованих визначень належить Дж. Кабат-Зінну, який описував усвідомленість як особливий спосіб звернення уваги: навмисно, у теперішньому моменті та без осуду (Kabat-Zinn, 1990). У подальших концептуалізаціях це визначення було уточнене, зокрема, Bishop et al. (2004) запропонували розглядати усвідомленість як двокомпонентний процес, що включає, по-перше, саморегуляцію уваги, спрямовану на підтримання усвідомлення поточного досвіду, а по-друге, особливу орієнтацію на цей досвід, яка характеризується цікавістю, відкритістю та прийняттям. Отже, усвідомленість не зводиться до релаксації або зниження напруги, а

передбачає зміну способу взаємодії людини з власним внутрішнім і зовнішнім досвідом.

У психологічному сенсі усвідомленість є важливою саме тому, що вона змінює не сам факт появи думок, емоцій або тілесних реакцій, а характер ставлення до них. Людина може помічати тривогу, напруження, сумнів або невпевненість, однак не ототожнюватися з ними повністю і не реагувати на них автоматично. Такий механізм часто описують через поняття децентрування, тобто здатності сприймати думки й емоції як тимчасові події, а не як безпосереднє відображення реальності або обов'язковий сигнал до дії. Саме тому усвідомленість активно використовується в сучасних психотерапевтичних підходах, зокрема у *mindfulness-based stress reduction*, *mindfulness-based cognitive therapy*, *acceptance and commitment therapy* та *dialectical behavior therapy* (Hayes et al., 2016; Kabat-Zinn, 1982; Segal et al., 2012). У цих підходах вона розглядається як ресурс емоційної регуляції, зниження румінації, послаблення автоматичних реакцій і підвищення психологічної гнучкості.

Особливо важливим для теми цієї роботи є зв'язок усвідомленості з толерантністю до невизначеності. Толерантність до невизначеності, як вже зазначалося у 1.3. розділі визначається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій людини на усвідомлення нестачі знання про певні аспекти реальності (Hillen et al., 2017). Невизначеність може виникати через імовірність, тобто непередбачуваність майбутніх подій, через неоднозначність, коли інформація є неповною, суперечливою або неточною, а також через складність, коли ситуація має багато взаємопов'язаних причин і наслідків (Han et al., 2011; Hillen et al., 2017). У цьому сенсі невизначеність не є рідкісним або винятковим станом; вона є постійною умовою людського життя, прийняття рішень, міжособистісних стосунків, навчання, професійної діяльності та саморозвитку.

З огляду на це усвідомленість може розглядатися як один із психологічних чинників, що змінює спосіб реагування на невизначеність. Вона не усуває невідоме і не забезпечує людині повного контролю над ситуацією, однак дає змогу залишатися у контакті з досвідом без негайного переходу до уникнення, катастрофізації або пошуку остаточної відповіді. У дослідженнях, присвячених тривозі за здоров'я, було показано, що вищий рівень усвідомленості пов'язаний із нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності, а остання частково пояснює зв'язок між усвідомленістю та зменшенням симптомів тривоги (Fergus & Bardeen, 2013; Lovas & Barsky, 2010). Це означає, що людина, яка здатна уважно і неосудно ставитися до тілесних відчуттів, думок і сумнівів, менш схильна інтерпретувати їх як ознаки загрози. У ширшому сенсі усвідомленість може сприяти тому, що невизначеність переживається не як щось, що обов'язково потрібно усунути, а як частина реальності, з якою можна перебувати у більш гнучкому та менш реактивному контакті.

Цей зв'язок підтверджується і нейропсихологічними дослідженнями. Сучасна нейронаука усвідомленості вивчає, як mindfulness-практики пов'язані з роботою мозкових систем, відповідальних за увагу, емоційну регуляцію, інтероцепцію та самореферентне мислення. Wheeler et al. (2017) зазначають, що усвідомленість залучає низку ділянок мозку, зокрема префронтальну кору, передню поясну кору, островцеву кору, мигдалину, стріатум і структури мережі пасивного режиму мозку. Ці зони беруть участь у регуляції уваги, обробці емоцій, усвідомленні тілесних станів та формуванні ставлення до себе. Важливо, що усвідомленість пов'язана не лише з підвищенням контролю, а й зі зменшенням автоматичної емоційної реактивності. Наприклад, Brown et al. (2013) показали, що особи з вищим рівнем диспозиційної усвідомленості демонструють нижчу амплітуду пізнього позитивного потенціалу у відповідь на емоційно насичені негативні стимули. Оскільки цей показник відображає емоційну значущість стимулу,

такі дані свідчать, що усвідомленість може зменшувати ранню автоматичну реакцію на потенційно загрозливу інформацію.

Інший важливий напрям стосується мережі пасивного режиму мозку, або *default mode network*, яка активується під час самореферентного мислення, роздумів про минуле і майбутнє, автобіографічних спогадів і внутрішнього діалогу. У станах тривоги та румінації ця мережа може підтримувати надмірне занурення у власні думки, зокрема у сценарії можливих негативних подій. Дослідження досвідчених практиків медитації показують зміну функціональної зв'язності між ділянками цієї мережі, що може відображати зменшення автоматичного самореферентного опрацювання і посилення здатності залишатися у теперішньому моменті (Brewer et al., 2011; Taylor et al., 2013). У контексті толерантності до невизначеності це має принципове значення: людина з вищою усвідомленістю може помічати невідоме, але не обов'язково перетворювати його на розгорнуту систему тривожних припущень про майбутнє.

Окрім цього, усвідомленість пов'язана з інтероцепцією, тобто здатністю помічати тілесні сигнали. Farb et al. (2013) показали, що *mindfulness*-практики можуть змінювати активність островцевої кори, яка бере участь в інтеграції тілесних відчуттів і контексту. Це особливо важливо, оскільки невизначеність часто переживається не лише когнітивно, а й тілесно: як напруження, стискання, прискорене серцебиття, внутрішнє збудження або дискомфорт. Якщо людина не усвідомлює ці сигнали або одразу інтерпретує їх як небезпеку, невизначеність посилює тривогу. Натомість усвідомлене спостереження за тілесним станом дозволяє розпізнати дискомфорт, але не надавати йому катастрофічного значення. Отже, усвідомленість може підтримувати толерантність до невизначеності через здатність бути присутнім у непевному досвіді без негайного уникнення або надмірного контролю.

Водночас усвідомленість має значення не лише для толерантності до невизначеності, а й для естетичної чутливості. Естетична чутливість передбачає здатність помічати красу, гармонію, нюанси, деталі, виразність і дисгармонію у навколишньому світі та власному досвіді. У цьому контексті усвідомленість може посилювати естетичну чутливість через розвиток уважності до безпосереднього досвіду. Естетичне переживання потребує не лише наявності об'єкта, який потенційно може викликати естетичну реакцію, а й особливого способу присутності сприймача. Людина може пройти повз картину, архітектурну форму, мелодію, природний ландшафт або вираз обличчя, не вступивши з ними в естетичну взаємодію. Для виникнення естетичного досвіду потрібне уповільнення автоматичного сприйняття, спрямування уваги на деталі, відкритість до тілесного й емоційного відгуку, а також готовність не поспішати з остаточним судженням. Саме ці якості близькі до усвідомленості як здатності бути присутнім у моменті, не редукуючи досвід до звичних категорій.

Зв'язок естетичного досвіду й усвідомленості розглядається у працях, присвячених мистецтву, арттерапії та феноменології сприйняття. Thompson (2018) зазначає, що естетичний досвід і mindfulness мають низку спільних характеристик: увагу до теперішнього моменту, зниження реактивних думок і почуттів, відпускання попередніх очікувань, відмову від негайного судження та заспокоєння розуму. Під час глибокої взаємодії з мистецтвом людина може перейти від інструментального ставлення до об'єкта до споглядального, у якому важливим стає не використання чи оцінювання, а сам процес присутності. Такий стан має спільні риси з відкритим моніторингом у mindfulness-практиках, коли увага не фіксується на одному вузькому об'єкті, а залишається відкритою до всього, що виникає у полі досвіду.

Ця особливість є важливою і для розуміння естетичної чутливості як можливого чинника підвищення толерантності до невизначеності. Естетичний досвід часто пов'язаний із неоднозначністю. Художній твір,

музика, поезія, архітектурний простір або природний ландшафт не завжди мають одне чітке значення. Вони можуть викликати суперечливі емоції, поєднувати красу й тривогу, гармонію й напруження, знайоме й незвичне. Людина з розвиненою естетичною чутливістю здатна залишатися у контакті з цією багатозначністю, не зводячи її до однозначної відповіді. Саме тому естетичний досвід може розглядатися як простір психологічного тренування взаємодії з невизначеністю: він дозволяє переживати складне, незавершене і неоднозначне не лише як загрозу, а і як джерело інтересу, сенсу та внутрішнього збагачення.

Однак естетична чутливість не завжди автоматично веде до вищої толерантності до невизначеності. Висока чутливість може означати не лише здатність до тонкого сприйняття, а й більшу вразливість до інтенсивних емоційних або сенсорних впливів. Якщо людина помічає багато нюансів, але не має достатньої здатності до регуляції уваги й емоцій, багатозначність досвіду може не розширювати її толерантність, а навпаки - посилювати напруження, перевантаження або потребу в контролі. Саме тут важливою стає усвідомленість. Вона може визначати, яким чином естетична чутливість пов'язується з толерантністю до невизначеності: як ресурс відкритості або як джерело надмірної реактивності.

У цьому сенсі усвідомленість доцільно розглядати як модератор зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності. Модераційна роль означає, що сила або напрям зв'язку між двома явищами залежить від рівня третьої змінної. У межах цієї роботи припускається, що за високого рівня усвідомленості естетична чутливість може бути сильніше пов'язана з толерантністю до невизначеності, оскільки людина здатна уважно сприймати складний і неоднозначний досвід, не реагуючи на нього автоматично тривогою або уникненням. Усвідомленість у такому випадку підтримує здатність витримувати незавершеність, помічати суперечливі відтінки досвіду, залишатися відкритою до нового й не поспішати з оцінним

закриттям ситуації. За низького рівня усвідомленості естетична чутливість може не мати такого позитивного зв'язку з толерантністю до невизначеності, оскільки інтенсивність сприйняття може супроводжуватися вищою емоційною реактивністю.

Таким чином, усвідомленість є важливим психологічним механізмом, який поєднує уважність до досвіду, емоційну регуляцію, відкритість до неоднозначності та здатність не ототожнюватися з автоматичними оцінками. Вона може сприяти як глибшому естетичному переживанню, так і більш адаптивному ставленню до невизначеності. Саме тому в контексті теми цієї роботи усвідомленість розглядається не лише як окрема особистісна характеристика, а як чинник, що може змінювати характер зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності. Це дозволяє припустити, що естетична чутливість найбільшою мірою сприятиме підвищенню толерантності до невизначеності тоді, коли вона поєднується з усвідомленим, неоцінним і відкритим способом взаємодії з досвідом.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади дослідження естетичної чутливості, толерантності до невизначеності та усвідомленості. Встановлено, що естетична чутливість є складною індивідуально-психологічною характеристикою, яка не зводиться до здатності оцінювати об'єкти як красиві або некрасиві. Вона охоплює здатність особистості помічати естетично значущі властивості об'єктів і явищ, емоційно й тілесно на них реагувати, розрізняти гармонійне й дисгармонійне, а також надавати естетичному досвіду суб'єктивного смислу. Такий підхід дозволяє розглядати естетичну чутливість не лише у сфері мистецтва, а й у ширшому контексті повсякденного досвіду, взаємодії з природою, простором, музикою, тілесністю та міжособистісним середовищем.

Аналіз психологічних і нейроестетичних підходів показав, що естетичний досвід має багаторівневу структуру. Він формується у взаємодії сенсорної обробки, уваги, емоційної оцінки, тілесного відгуку, пам'яті, попереднього досвіду, культурного контексту та смислової інтерпретації. Нейроестетичний підхід підтверджує, що естетичне переживання не пов'язане з роботою однієї окремої мозкової структури, а виникає внаслідок взаємодії сенсомоторних, емоційно-оцінювальних і смислових систем. Це дає підстави розуміти естетичну чутливість як здатність до тонкої, емоційно насиченої та смислово відкритої взаємодії з естетичним об'єктом.

Також було з'ясовано, що толерантність до невизначеності є психологічною характеристикою, яка виявляється у способі сприйняття, оцінювання й регуляції реакцій на ситуації неповноти знання, неоднозначності, складності та непередбачуваності. Вона включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та не зводиться лише до відсутності тривоги. Толерантність до невизначеності передбачає здатність залишатися включеним у ситуацію, яка не має швидкого або однозначного розв'язання, не вдаючись до надмірного уникнення, катастрофізації чи передчасного закриття смислу. У контексті теми роботи важливо, що естетичний досвід часто сам по собі містить невизначеність, багатозначність і відкритість до різних інтерпретацій, а тому може бути пов'язаний зі здатністю особистості витримувати неоднозначність.

Окрему увагу було приділено усвідомленості як чиннику, що може змінювати характер зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності. Усвідомленість розглянуто як здатність цілеспрямовано спрямовувати увагу на актуальний досвід із позиції відкритості, прийняття та неоцінності. Вона сприяє емоційній регуляції, зниженню автоматичної реактивності, децентруванню щодо власних думок і переживань, а також підтримує здатність залишатися в контакті зі складним або непевним досвідом. Теоретичний аналіз дозволяє припустити, що саме усвідомленість

може посилювати позитивний зв'язок між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності, оскільки допомагає людині сприймати багатозначний естетичний досвід не як джерело напруження, а як простір відкритості, інтересу й смислового опрацювання.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив доцільність подальшого емпіричного вивчення естетичної чутливості як можливого чинника підвищення толерантності до невизначеності. Водночас обґрунтовано необхідність урахування усвідомленості як модератора цього зв'язку, оскільки саме вона може визначати, чи буде висока естетична чутливість пов'язана з відкритістю до складного й неоднозначного досвіду, чи, навпаки, супроводжуватиметься підвищеною емоційною реактивністю. Таким чином, положення, розкриті у першому розділі, створюють теоретичну основу для емпіричної перевірки взаємозв'язків між естетичною чутливістю, толерантністю до невизначеності та усвідомленістю.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Концепція, дизайн та емпірична модель дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку припущення про те, що естетична чутливість може виступати чинником підвищення толерантності до невизначеності, а усвідомленість - змінювати характер цього зв'язку. Така логіка дослідження спирається на уявлення про естетичний досвід як особливий тип взаємодії особистості зі складним, багатозначним і не завжди однозначно структурованим матеріалом. Естетичний об'єкт часто не має єдиного правильного тлумачення, може викликати суперечливі емоції, поєднувати привабливе й незрозуміле, гармонійне й напружене, знайоме й нове. Саме тому здатність людини залишатися уважною до такого досвіду, не відкидаючи його через неясність або складність, може бути пов'язана із ширшою здатністю витримувати невизначеність.

Дизайн дослідження є кількісним, кореляційним, модераційним, крос-секційним. Дані збиралися одноразово за допомогою онлайн-опитування, створеного у Google Forms. Такий формат був обраний з огляду на доступність для респондентів, можливість залучити достатню кількість учасників і стандартизовано подати всі психодіагностичні методики. Усі респонденти відповідали на однаковий набір запитань, що дозволило надалі здійснити порівняльний і статистичний аналіз показників.

Емпірична модель дослідження передбачає три основні блоки змінних. Перший блок становить естетична чутливість, операціоналізована через загальний показник Aesthetic Responsiveness Assessment та його субшкали: естетичну оцінку, інтенсивний естетичний досвід і творчу поведінку. Другий блок становить толерантність / інтолерантність до невизначеності, виміряна за допомогою IUS-12, із виокремленням загального показника, прогностичної

тривоги та гнітючої тривоги. Третій блок становить усвідомленість, виміряна за допомогою MAAS.

У межах роботи було сформульовано такі дослідницькі припущення:

1. Вищий рівень естетичної чутливості корелює із нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності, тобто з вищою толерантністю до невизначеності.

2. Окремі компоненти естетичної чутливості - естетична оцінка, інтенсивний естетичний досвід і творча поведінка - можуть по-різному співвідноситися з показниками інтолерантності до невизначеності.

3. Усвідомленість виконує модераційну роль у зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності: за вищого рівня усвідомленості зв'язок між естетичною чутливістю та нижчою інтолерантністю до невизначеності може бути більш вираженим.

Умовно емпіричну модель дослідження можна подати таким чином:

Рис. 2.1



X (незалежна змінна) - естетична чутливість - передбачає **Y (залежну змінну)** - інтолерантність або толерантність до невизначеності. Суцільна

стрілка - це прямий зв'язок між ними. Така модель відповідає темі кваліфікаційної роботи, оскільки дозволяє виявити наявність зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності і уточнити, за яких психологічних умов цей зв'язок може бути сильнішим або слабшим.

2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та методів статистичного аналізу

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання трьох основних конструктів: толерантності до невизначеності, естетичної чутливості та усвідомленості. Добір інструментарію здійснювався відповідно до змісту дослідницьких завдань і теоретичної моделі роботи. Важливим критерієм була можливість кількісного вимірювання досліджуваних феноменів та подальшого застосування кореляційного, регресійного й модераційного аналізу.

Для вимірювання толерантності до невизначеності було використано «Шкалу інтолерантності до невизначеності IUS-12» Н. Карлетона в адаптації Г. Громової (2021). Методика складається з 12 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою: від 1 - “зовсім не типово для мене” до 5 - “дуже типово для мене”. Загальний показник розраховується шляхом сумування відповідей на всі 12 пунктів. Вищий бал свідчить про вищий рівень інтолерантності до невизначеності, тобто про нижчу здатність витримувати непередбачуваність, неясність і відсутність повної інформації.

Методика також дозволяє виокремити дві субшкали. Перша – «прогностична тривога», що охоплює пункти 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12. Вона відображає когнітивний аспект інтолерантності до невизначеності, пов'язаний із прагненням до передбачуваності, потребою знати майбутнє та бажанням заздалегідь організувати події. Друга - «гнітюча або гальмівна тривога», що охоплює пункти 1, 3, 6, 7, 10. Вона характеризує

емоційно-поведінковий аспект реагування на невизначеність: розгубленість, паралізацію дії, труднощі функціонування в ситуаціях непевності. Застосування саме цієї методики є релевантним для дослідження, оскільки вона дозволяє оцінити не лише загальну інтолерантність до невизначеності, а й різні способи її прояву - через тривожне передбачення майбутнього та через блокування активності у ситуації невідомого.

Для вимірювання естетичної чутливості було використано Aesthetic Responsiveness Assessment (AReA) (Schlotz et al., 2021) Методика спрямована на оцінку індивідуальних відмінностей у здатності людини реагувати на естетичні стимули, насамперед мистецтво, музику, архітектуру, творчу діяльність та інтенсивні естетичні переживання. Опитувальник містить 14 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від 0 - "ніколи" до 4 - "дуже часто". Загальний показник AReA відображає загальну естетичну сприйнятливості особистості.

У структурі методики виокремлюються три субшкали (Додаток А). «Естетична оцінка» охоплює пункти 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 14 і відображає здатність людини помічати красу, гармонію, естетичну цінність мистецтва, музики, архітектури та інших естетичних об'єктів. «Інтенсивний естетичний досвід» охоплює пункти 8, 11, 12, 13 і характеризує сильні емоційні та тілесні реакції на мистецтво: захоплення, трепіт, зворушення, фізіологічний відгук або відчуття єдності з природою, світом чи власним внутрішнім досвідом. «Творча поведінка» охоплює пункти 5, 7, 10 і відображає схильність до власної творчої активності: малювання, письма, дизайну, відеотворчості, відвідування занять, пов'язаних із мистецтвом або естетикою.

Використання AReA є обґрунтованим, оскільки ця методика відповідає розумінню естетичної чутливості, прийнятому в цій роботі. Вона не зводить естетичну чутливість до знання мистецтва або професійної художньої компетентності, а дозволяє оцінити частоту й інтенсивність естетичного

реагування у повсякденному досвіді. Оскільки дослідження спрямоване саме на особистісний вимір естетичної чутливості, а не на експертність у сфері мистецтва, ця методика є змістовно релевантною.

Для вимірювання усвідомленості було використано Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003) Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Методика містить 15 тверджень, які описують повсякденні прояви неувважності, автоматичності дій, втрати контакту з теперішнім моментом і занурення у думки про минуле або майбутнє (Додаток Б). Респондент оцінює частоту таких станів за шестибальною шкалою від 1 - “майже завжди” до 6 - “майже ніколи”. Загальний показник розраховується як середнє значення за всіма пунктами. Оскільки пункти сформульовані у напрямі неусвідомленості, вищий середній бал свідчить про вищий рівень диспозиційної усвідомленості.

MAAS було обрано тому, що ця методика безпосередньо відповідає дослідницькому завданню оцінити загальну здатність людини бути присутньою у поточному досвіді. Вона дозволяє виміряти саме диспозиційну усвідомленість як відносно стійку особистісну характеристику, а не ефект короточасної медитативної практики.

Для додаткової перевірки психометричної якості використаних шкал на вибірці даного дослідження було розраховано показники внутрішньої узгодженості: коефіцієнт α Кронбаха та ω Макдональда. Розрахунок здійснювався на основі пунктів кожної шкали. Для AReA було окремо оцінено надійність загальної шкали та трьох субшкал: естетичної оцінки, інтенсивного естетичного досвіду та творчої поведінки. Для MAAS було оцінено надійність загального показника усвідомленості.

Отримані значення свідчать про високу внутрішню узгодженість загальної шкали AReA та MAAS (таб. 2.1). Загальний показник AReA має $\alpha = 0,914$ та $\omega = 0,920$, що вказує на дуже добру надійність шкали в межах цієї

вибірки. Субшкали естетичної оцінки та інтенсивного естетичного досвіду також мають високі показники внутрішньої узгодженості. Субшкала творчої поведінки демонструє нижчий, але прийнятний для короткої трьохпунктової шкали рівень надійності, що варто враховувати під час інтерпретації результатів. Для MAAS показники $\alpha = 0,873$ та $\omega = 0,882$ також свідчать про добру внутрішню узгодженість методики.

Таблиця 2.2

Шкала/субшкала	Кількість питань	α Кронбаха	ω Макдональда
AReA, загальний показник	14	0,914	0,921
AReA: естетична оцінка	8	0,883	0,886
AReA: інтенсивний естетичний досвід	4	0,899	0,902
AReA: творча поведінка	3	0,625	0,697
MAAS, загальний показник	15	0,873	0,882

Обробку емпіричних даних було здійснено з використанням методів математико-статистичного аналізу. На першому етапі було проведено описову статистику: обчислено середні значення, медіани, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення за основними шкалами. Це дозволило отримати загальну характеристику рівня естетичної чутливості, інтолерантності до невизначеності та усвідомленості у вибірці.

На другому етапі було перевірено розподіл змінних на відповідність нормальному розподілу. Залежно від результатів цієї перевірки добиралися подальші статистичні критерії. Для виявлення зв'язків між досліджуваними показниками передбачено використання кореляційного аналізу. Якщо розподіл змінних відповідав нормальному або наближеному до нормального, доцільним є використання коефіцієнта кореляції Пірсона. У разі відхилення від нормального розподілу більш коректним є використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Для перевірки припущення про те, що естетична чутливість може бути предиктором інтолерантності до невизначеності, передбачено застосування регресійного аналізу. У такій моделі залежною змінною виступає інтолерантність до невизначеності, а незалежними змінними - загальний показник AReA або його субшкали. Оскільки у роботі естетична чутливість розглядається як чинник підвищення толерантності до невизначеності, важливо враховувати напрям інтерпретації: нижчі показники IUS-12 означають вищу толерантність до невизначеності.

Для перевірки модераційної ролі усвідомленості передбачено проведення модераційного аналізу. У цій моделі естетична чутливість виступає предиктором, інтолерантність до невизначеності - залежною змінною, а усвідомленість - модератором. Ключовим показником у такому аналізі є взаємодія між естетичною чутливістю та усвідомленістю. Якщо ця взаємодія є статистично значущою, можна говорити про те, що рівень усвідомленості змінює силу або напрям зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій і статистичні процедури відповідають меті та завданням дослідження. Вони дозволяють не лише описати рівень досліджуваних показників, а й перевірити зв'язки між

ними, оцінити прогностичну роль естетичної чутливості та з'ясувати, чи змінюється цей зв'язок залежно від рівня усвідомленості.

2.3. Процедура проведення дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування. Такий формат був обраний з огляду на зручність для респондентів, можливість забезпечити добровільність участі, а також швидко отримати стандартизовані відповіді за всіма методиками. Опитування було створене у Google Forms і містило вступний інформаційний блок, соціально-демографічні запитання та три психодіагностичні методики: IUS-12, AReA та MAAS.

Перед початком проходження респондентам повідомлялося, що участь у дослідженні є добровільною, а отримані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукової роботи.

Процедура дослідження включала кілька послідовних етапів. На першому етапі було визначено основні психологічні конструкти, що підлягали емпіричному вивченню: естетична чутливість, інтолерантність до невизначеності та усвідомленість. На другому етапі було сформовано онлайн-форму, що містила інструкції, соціально-демографічний блок і пункти використаних методик. На третьому етапі здійснювався збір даних через поширення посилання на опитування. На четвертому етапі відповіді було експортовано у табличний формат, перевірено на повноту, закодовано відповідно до ключів методик і підготовлено до подальшого аналізу в Jamovi. На п'ятому етапі було обчислено інтегральні показники за шкалами й субшкалами, а також проведено перевірку внутрішньої узгодженості методик. На завершальному етапі було заплановано описовий, кореляційний, регресійний та модераційний аналіз даних.

У дослідженні взяли участь 110 респондентів, серед яких 77 жінок, 31 чоловік та 2 особи, які вказали варіант “інше”. Вік досліджуваних коливався від 18 до 54 років. Середній вік становив 25,2 року, стандартне відхилення - 8,73, медіана - 22 роки.

За статтю вибірка розподілилася нерівномірно: жінки становили 70,0% усіх учасників, чоловіки - 28,2%, респонденти, які вказали варіант “інше”, - 1,8%. Така структура вибірки є типовою для онлайн-досліджень психологічної тематики, однак її слід враховувати під час інтерпретації результатів.

Отримана вибірка є достатньою для проведення базового кореляційного та регресійного аналізу, а також для попередньої перевірки модераційної моделі. Водночас при інтерпретації результатів слід враховувати її обмеження: переважання жінок, нерівномірність вікового розподілу та онлайн-формат збору даних. Через це результати не варто автоматично узагальнювати на всю популяцію, однак вони є придатними для виявлення зв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками у межах залученої вибірки.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження естетичної чутливості як чинника підвищення толерантності до невизначеності. Було обґрунтовано загальну концепцію дослідження, відповідно до якої естетична чутливість розглядається як предиктор толерантності до невизначеності, а усвідомленість - як можлива модераційна змінна, що змінює характер цього зв'язку.

Дослідження має кількісний дизайн. Для збору даних було використано онлайн-опитування, що містило соціально-демографічний блок і три психодіагностичні методики: IUS-12 для оцінки інтолерантності до невизначеності, AReA для вимірювання естетичної чутливості та MAAS для оцінки диспозиційної усвідомленості. Такий добір інструментарію відповідає меті й завданням дослідження, оскільки дозволяє операціоналізувати всі ключові змінні емпіричної моделі.

Дані було закодовано відповідно до ключів методик; для основних шкал і субшкал було обчислено інтегральні показники, а також перевірено їхню внутрішню узгодженість за α Кронбаха та ω Макдональда. Отримані показники засвідчили добру або дуже добру надійність загальних шкал AReA та MAAS, що дозволяє використовувати їх у подальшому кореляційному, регресійному та модераційному аналізі.

Вибірку дослідження склали 110 респондентів віком від 18 до 54 років. Вибірка є переважно жіною та представлена здебільшого молодими дорослими, що слід враховувати під час інтерпретації результатів. Разом із тим її обсяг є достатнім для реалізації поставлених емпіричних завдань.

Для аналізу даних було передбачено застосування описової статистики, перевірки нормальності розподілу, кореляційного аналізу, регресійного аналізу та модераційного аналізу.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Описові характеристики вибірки та основних показників дослідження

У третьому розділі було розраховано описові статистики для всіх основних змінних. До аналізу включалися загальний показник інтолерантності до невизначеності (при низьких показниках цієї змінної – вищі показники толерантності до невизначеності), дві його субшкали, загальний показник естетичної чутливості, три субшкали AReA та середній показник усвідомленості за MAAS. Описові характеристики подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Описові статистики основних показників дослідження

Показник	N	M	SD	Me	Min	Max
Інтолерантність до невизначеності	110	35.89	9.19	37	15	53
Прогностична тривога	110	21.60	5.63	23	7	3
Гнітюча тривога	110	14.29	4.35	14.5	5	23
Естетична чутливість	110	2.34	0.76	2.43	0.64	3.93
Естетична оцінка	110	2.72	0.73	2.88	0	4
Інтенсивний естетичний досвід	110	2.12	1.04	2.25	0	4
Творча поведінка	110	1.64	0.97	1.67	0	4
Усвідомленість	110	3.78	0.81	3.87	1.67	5.47

Примітка. M = середнє значення; SD = стандартне відхилення; Me = медіана; Min = мінімальне значення; Max = максимальне значення.

Середній загальний показник інтолерантності до невизначеності становив $M = 35.89$, $SD = 9.19$, що свідчить про помірну вираженість цього конструкту у вибірці. Серед двох компонентів IUS-12 вищі абсолютні значення очікувано були отримані за прогностичною тривогою, оскільки ця субшкала містить більше пунктів. У середньому респонденти демонстрували достатньо виражену схильність до естетичного реагування: загальний середній показник AReA становив $M = 2.34$, $SD = 0.76$ за шкалою від 0 до 4. Найвищий середній бал серед субшкал AReA спостерігався за естетичною оцінкою, що вказує на відносно часте помічання й цінування естетичних характеристик мистецтва, музики, архітектури та середовища. Нижчим був показник творчої поведінки, що є очікуваним, оскільки залученість до створення мистецьких продуктів зазвичай менш поширена, ніж сприймання або оцінювання естетичних об'єктів.

Показник усвідомленості за MAAS мав середнє значення $M = 3.78$, $SD = 0.81$. Оскільки пункти шкали описують автоматизм, неуважність і втрату контакту з актуальним моментом, вищі значення у використаній шкалі означають рідшу появу таких станів, тобто вищу усвідомленість. Перевірка розподілів за Шапіро-Вілка показала, що частина змінних відхилялася від нормального розподілу, зокрема загальний показник IUS-12 та окремі субшкали AReA. Тому для аналізу зв'язків між змінними було використано кореляцію Спірмена як більш стійкий непараметричний критерій.

3.2. Аналіз зв'язків між естетичною чутливістю, усвідомленістю та толерантністю до невизначеності

Для перевірки зв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Основна увага приділялася трьом питанням: чи пов'язана естетична чутливість із

інтолерантністю до невизначеності; чи пов'язані окремі компоненти естетичної чутливості з прогностичною та гнітючою тривогою; чи має усвідомленість зв'язок із цими показниками. Результати подано в таблицях 3.2, 3.3, 3.4

Таблиця 3.2

Кореляції між IUS (інтолерантність до невизначеності) та AReA (естетична чутливість) за коефіцієнт Спірмена)

№	Змінні	ρ (коэф. Спірмена)	р-значення
1	IUS_total_intolerance $\leftrightarrow$ AReA_total_mean	0.072	0.455
2	IUS_total_intolerance $\leftrightarrow$ AReA_AA_mean	0.105	0.273
3	IUS_total_intolerance $\leftrightarrow$ AReA_IAE_mean	0.044	0.646
4	IUS_total_intolerance $\leftrightarrow$ AReA_CB_mean	0.094	0.326
5	IUS_prospective_anxiety $\leftrightarrow$ AReA_total_mean	0.038	0.695
6	IUS_prospective_anxiety $\leftrightarrow$ AReA_AA_mean	0.066	0.493
7	IUS_prospective_anxiety $\leftrightarrow$ AReA_IAE_mean	0.006	0.951
8	IUS_prospective_anxiety $\leftrightarrow$ AReA_CB_mean	0.101	0.294
9	IUS_inhibitory_anxiety $\leftrightarrow$ AReA_total_mean	0.075	0.433
10	IUS_inhibitory_anxiety $\leftrightarrow$ AReA_AA_mean	0.114	0.237

11	IUS_inhibitory_anxiety ↔ AReA_IAE_mean	0.065	0.497
12	IUS_inhibitory_anxiety ↔ AReA_CB_mean	0.056	0.559

Примітка. Жодна кореляція не досягла рівня статистичної значущості $p < 0.05$.

Загальна естетична чутливість не мала статистично значущого зв'язку із загальним показником інтолерантності до невизначеності, ρ (коэф. Спірмена) = 0.072, $p = 0.455$. Так само не було виявлено значущих зв'язків між загальною естетичною чутливістю та прогностичною тривогою, $\rho = 0.038$, $p = 0.695$, а також гнітючою тривогою, $\rho = 0.075$, $p = 0.433$. Отже, на рівні простих кореляцій гіпотеза про прямий зв'язок естетичної чутливості з нижчою інтолерантністю до невизначеності не підтвердилася.

Окремі субшкали естетичної чутливості також не продемонстрували статистично значущих зв'язків із показниками IUS-12. Естетична оцінка мала слабкі додатні, але незначущі зв'язки із загальною інтолерантністю, $\rho = 0.105$, $p = 0.273$, прогностичною тривогою, $\rho = 0.066$, $p = 0.493$, та гнітючою тривогою $\rho = 0.114$, $p = 0.237$. Інтенсивний естетичний досвід і творча поведінка також не були значущо пов'язані з показниками інтолерантності до невизначеності. Змістовно це означає, що частота естетичних реакцій, сила естетичного переживання або залученість до творчості самі по собі не пояснюють нижчу чи вищу інтолерантність до невизначеності у цій вибірці.

Таблиця 3.3

Кореляції між IUS та MAAS (усвідомленість) (коефіцієнт Спірмена)

№	Змінні	ρ (коэф. Спірмена)	p
1	IUS_total_intolerance ↔ MAAS_mean	-0.457***	< .001
2	IUS_prospective_anxiety ↔ MAAS_mean	-0.402***	< .001

3	IUS_inhibitory_anxiety ↔ MAAS_mean	-0.462***	< .001
---	------------------------------------	-----------	--------

Примітка. *** $p < .001$.

Усвідомленість виявила статистично значущі негативні кореляції з усіма трьома показниками інтолерантності до невизначеності:

- з загальним показником: $\rho = -0.457, p < 0.001$
- з прогністичною тривогою: $\rho = -0.402, p < 0.001$
- з гнітючою (гальмівною) тривогою: $\rho = -0.462, p < 0.001$

Це означає, що особи з вищим рівнем усвідомленості схильні менше уникати невизначених ситуацій та відчувати менший дискомфорт через непередбачуваність майбутнього, тобто в них вищий рівень толерантності до невизначеності. Зв'язок є помірним за силою і стосується обох аспектів інтолерантності - як орієнтованого на майбутнє (прогністичного), так і поведінково-гальмівного.

Таблиця 3.4

Кореляції між AReA та MAAS (коефіцієнт Спірмена)

№	Змінні	ρ (коеф. Спірмена)	P
1	AReA_total_mean ↔ MAAS_mean	-0.090	0.350
2	AReA_AA_mean ↔ MAAS_mean	-0.106	0.269
3	AReA_IAE_mean ↔ MAAS_mean	-0.147	0.126
4	AReA_CB_mean ↔ MAAS_mean	-0.072	0.455

Примітка. Жодна кореляція не досягла рівня статистичної значущості $p < 0.05$.

Жодного значущого зв'язку між усвідомленістю та шкалами естетичної чутливості виявлено не було. Рівень усвідомленості не пов'язаний ані із загальною естетичною чутливістю, ані з її окремими компонентами - естетичною оцінкою, інтенсивністю естетичного досвіду чи творчою поведінкою.

3.3. Модераційний аналіз ролі усвідомленості у зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності

Для перевірки гіпотези про те, що усвідомленість модерує зв'язок між естетичною чутливістю та інтолерантністю до невизначеності, було проведено серію модераційних аналізів у програмі jamovi за допомогою модуля MedMod. Як залежну змінну було використано загальний показник інтолерантності до невизначеності за шкалою IUS-12. Предикторами виступали загальний показник естетичної чутливості AReA_total_mean та окремі її компоненти: естетична оцінка AReA_AA_mean, творча поведінка AReA_CB_mean та інтенсивний естетичний досвід AReA_IAE_sum. Модератором у всіх моделях був показник усвідомленості MAAS_mean.

Перед проведенням аналізу для підвищення стійкості оцінок у модулі MedMod було застосовано процедуру бутстрепування з 5000 повторних вибірок. Оскільки залежною змінною був саме показник інтолерантності до невизначеності, нижчі значення IUS інтерпретувалися як вищий рівень толерантності до невизначеності.

Спочатку було перевірено модель, у якій предиктором виступав загальний показник естетичної чутливості. Результати показали, що головний ефект естетичної чутливості не був статистично значущим, $B = 0.806$, $SE = 1.117$, $Z = 0.721$, $p = .471$. Натомість головний ефект усвідомленості виявився статистично значущим і негативним, $B = -5.001$, $SE = 0.995$, $Z = -5.025$, $p < 0.001$. Це означає, що вищий рівень усвідомленості пов'язаний із нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності, тобто з вищою здатністю витримувати невизначеність. Взаємодія між загальною естетичною

чутливістю та усвідомленістю не досягла рівня статистичної значущості, $B = -1.928$, $SE = 1.395$, $Z = -1.382$, $p = 0.167$. Отже, для загального показника AReA модераційний ефект усвідомленості не підтвердився.

Таблиця 3.5

Модераційна модель зв'язку загальної естетичної чутливості з інтолерантністю до невизначеності залежно від рівня усвідомленості

Предиктор	B	SE	Z	p
AReA_total_mean	0.806	1.117	0.721	0.471
MAAS_mean	-5.001	0.995	-5.025	< .001
AReA_total_mean $\times$ MAAS_mean	-1.928	1.395	-1.382	0.167

Примітка. Залежна змінна - загальний показник інтолерантності до невизначеності IUS-12. Вищі значення IUS означають вищу інтолерантність до невизначеності.

Графік простих нахилів у рис 3.6 показує, що за низького рівня усвідомленості зв'язок між естетичною чутливістю та інтолерантністю до невизначеності має позитивний напрям: зі зростанням естетичної чутливості інтолерантність до невизначеності також дещо зростає. Натомість за високого рівня усвідомленості лінія має слабкий негативний нахил: зі зростанням естетичної чутливості інтолерантність до невизначеності дещо знижується. Однак, оскільки ефект взаємодії не є статистично значущим, цей графік варто розглядати лише як описову візуалізацію тенденції, а не як підтвердження модераційної гіпотези.

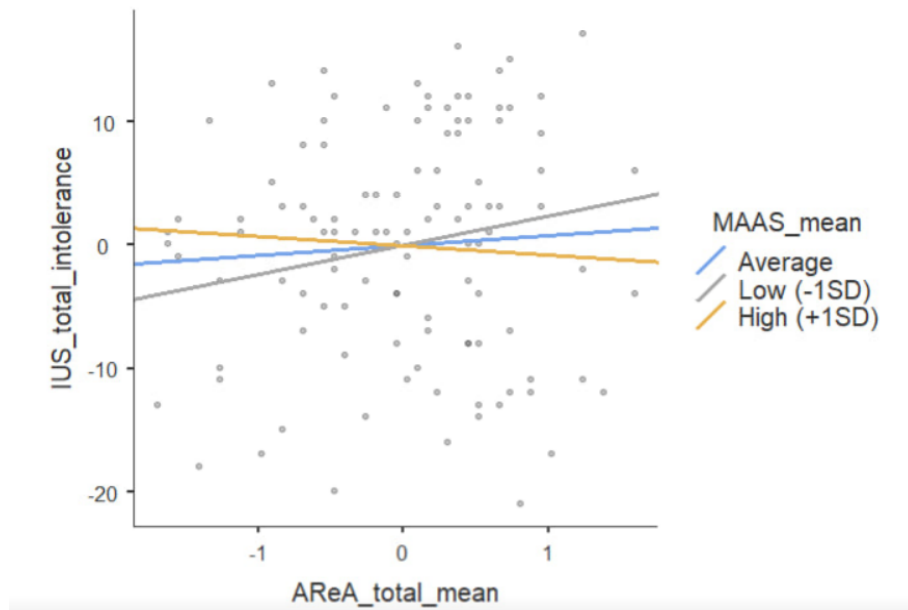


Рис 3.6

Далі було перевірено модераційну модель для субшкали естетичної оцінки, подано у табл. 3.7. Головний ефект естетичної оцінки не був статистично значущим, $B = 0.895$, $SE = 1.097$, $Z = 0.816$, $p = .414$. Головний ефект усвідомленості знову виявився значущим і негативним, $B = -5.087$, $SE = 0.936$, $Z = -5.435$, $p < 0.001$. Взаємодія між естетичною оцінкою та усвідомленістю не досягла рівня статистичної значущості, хоча була близькою до нього, $B = -2.382$, $SE = 1.287$, $Z = -1.850$, $p = 0.064$.

Таблица 3.7

Модераційна модель зв'язку естетичної оцінки з інтолерантністю до невизначеності залежно від рівня усвідомленості

Предиктор	B	SE	Z	p
AReA_AA_mean	0.895	1.097	0.816	.414
MAAS_mean	-5.087	0.936	-5.435	< .001
AReA_AA_mean $\times$ MAAS_mean	-2.382	1.287	-1.850	.064

Отриманий результат свідчить про наявність тенденції, за якої усвідомленість може змінювати характер зв'язку між естетичною оцінкою та

інтолерантністю до невизначеності. Візуально ця тенденція проявляється так: за низького рівня усвідомленості вищі показники естетичної оцінки пов'язані з вищою інтолерантністю до невизначеності, тоді як за високого рівня усвідомленості цей зв'язок змінює напрям і стає негативним. Іншими словами, естетична відкритість до мистецтва, музики, архітектури та інших естетичних об'єктів потенційно може бути пов'язана з нижчою інтолерантністю до невизначеності саме за умови вищої усвідомленості. Проте через те, що значення $p = .064$ перевищує прийнятий рівень статистичної значущості, цей результат не можна інтерпретувати як достовірне підтвердження модераційного ефекту.

У моделі для субшкали творчої поведінки головний ефект творчої поведінки не був статистично значущим, $B = 0.318$, $SE = 0.935$, $Z = 0.340$, $p = .734$. Головний ефект усвідомленості залишився статистично значущим, $B = -5.373$, $SE = 1.080$, $Z = -4.973$, $p < .001$. Взаємодія між творчою поведінкою та усвідомленістю також не була статистично значущою, $B = 0.538$, $SE = 1.212$, $Z = 0.444$, $p = 0.657$.

Таблиця 3.7

Модераційна модель зв'язку творчої поведінки з інтолерантністю до невизначеності залежно від рівня усвідомленості

Предиктор	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
AReA_CB_mean	0.318	0.935	0.340	.734
MAAS_mean	-5.373	1.080	-4.973	< .001
AReA_CB_mean × MAAS_mean	0.538	1.212	0.444	0.657

Ці результати свідчать, що творча поведінка, тобто залученість до створення мистецьких або креативних продуктів, у цій вибірці не має самостійного значущого зв'язку з інтолерантністю до невизначеності. Також не було виявлено, що усвідомленість змінює цей зв'язок. На відміну від естетичної оцінки та інтенсивного естетичного досвіду, графік для творчої

поведінки не демонструє виразного розходження ліній для різних рівнів усвідомленості. Це може означати, що сам факт творчої активності не обов'язково пов'язаний із кращою здатністю витримувати невизначеність. Ймовірно, важливішим є не стільки створення творчого продукту, скільки спосіб переживання естетичного досвіду та ставлення до нього.

Останньою було перевірено модель для субшкали інтенсивного естетичного досвіду. Головний ефект інтенсивного естетичного досвіду не був статистично значущим, $B = 0.0476$, $SE = 0.213$, $Z = 0.223$, $p = .823$. Головний ефект усвідомленості знову був статистично значущим і негативним, $B = -4.9588$, $SE = 0.987$, $Z = -5.026$, $p < 0.001$. Ефект взаємодії між інтенсивним естетичним досвідом та усвідомленістю не досяг рівня статистичної значущості, але мав тенденційний характер, $B = -0.4155$, $SE = 0.244$, $Z = -1.700$, $p = 0.089$.

Таблиця 3.8

Модераційна модель зв'язку інтенсивного естетичного досвіду з інтолерантністю до невизначеності залежно від рівня усвідомленості

Предиктор	B	SE	Z	p
AReA_IAE_sum	0.0476	0.213	0.223	0.823
MAAS_mean	-4.9588	0.987	-5.026	< .001
AReA_IAE_mean $\times$ MAAS_mean	-0.4155	0.244	-1.700	0.089

Візуальний аналіз простих нахилів показує схожу картину з моделлю естетичної оцінки у *рис. 3.9*: за низького рівня усвідомленості інтенсивніший естетичний досвід має позитивний зв'язок з інтолерантністю до невизначеності, тоді як за високого рівня усвідомленості цей зв'язок набуває негативного напрямку.

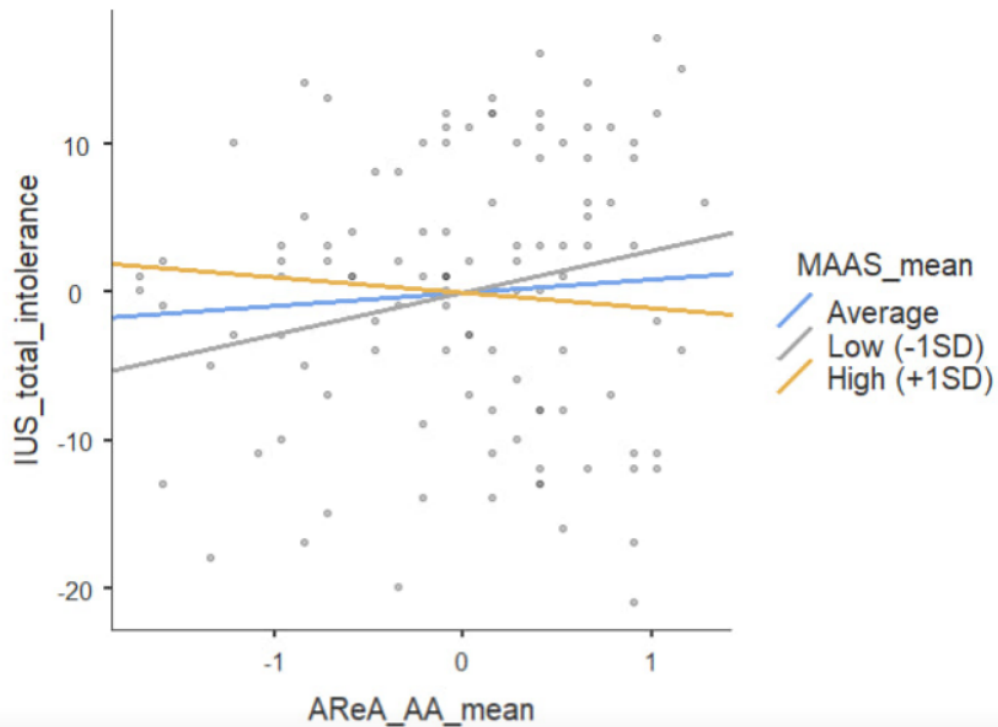


рис.

3.9

Теоретично це може означати, що сильні естетичні переживання самі по собі не завжди є ресурсом для толерантності до невизначеності. Якщо людина має нижчу усвідомленість, інтенсивність естетичних реакцій може супроводжуватися більшою емоційною вразливістю або сенсорним перевантаженням. Натомість за вищого рівня усвідомленості інтенсивний естетичний досвід може краще інтегруватися, не викликаючи потреби в негайному контролі або уникненні. Проте, як і в попередньому випадку, статистичний рівень значущості не дає підстав говорити про підтверджений модераційний ефект.

Загалом результати модераційного аналізу показали, що усвідомленість має стабільний самостійний зв'язок з інтолерантністю до невизначеності в усіх побудованих моделях. У кожній моделі вищий рівень MAAS був пов'язаний із нижчим рівнем IUS, що узгоджується з теоретичним припущенням про роль усвідомленості як ресурсу більш адаптивного ставлення до невідомого, неоднозначного та непередбачуваного досвіду.

Водночас гіпотеза про статистично значущу модераційну роль усвідомленості у зв'язку між естетичною чутливістю та інтолерантністю до невизначеності не отримала повного емпіричного підтвердження. Жоден із ефектів взаємодії не досяг рівня $p < 0.05$. Найближчими до статистичної значущості були моделі для естетичної оцінки, $p = 0.064$, та інтенсивного естетичного досвіду, $p = 0.089$. Це може вказувати на потенційну тенденцію, яку доцільно перевірити в подальших дослідженнях на більшій вибірці.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити обережний висновок: усвідомленість у цьому дослідженні виступає не стільки підтвердженим модератором зв'язку між естетичною чутливістю та інтолерантністю до невизначеності, скільки самостійним значущим предиктором нижчої інтолерантності до невизначеності. При цьому графіки простих нахилів для загального показника естетичної чутливості, естетичної оцінки та інтенсивного естетичного досвіду демонструють теоретично змістовну тенденцію: за високої усвідомленості естетична чутливість може бути пов'язана з нижчою інтолерантністю до невизначеності, тоді як за низької усвідомленості цей зв'язок може бути слабким або навіть протилежним. Однак ця тенденція потребує подальшої емпіричної перевірки та уточнення.

3.4. Узагальнення результатів дослідження та перспективи подальших наукових досліджень

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей зв'язку естетичної чутливості з толерантністю до невизначеності, а також на перевірку припущення про модераційну роль усвідомленості у цьому зв'язку. Теоретична логіка роботи ґрунтувалася на припущенні, що естетична чутливість може бути не лише характеристикою сприйняття мистецтва чи краси, а ширшою індивідуально-психологічною властивістю, яка відображає здатність людини помічати естетично значущі

нюанси, емоційно на них реагувати та залишатися відкритою до складного, багатозначного й не завжди однозначно інтерпретованого досвіду. Саме тому естетична чутливість у цій роботі розглядалася як можливий чинник підвищення толерантності до невизначеності.

Однак отримані результати не дали підстав однозначно підтвердити припущення про прямий позитивний зв'язок між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності. За результатами кореляційного та модераційного аналізу естетична чутливість загалом, а також її окремі субшкали не виявили статистично значущого самостійного зв'язку з показниками інтолерантності до невизначеності. Це означає, що в межах цієї вибірки вища естетична чутливість не супроводжувалася автоматичним зниженням інтолерантності до невизначеності. Такий результат є важливим не як “відсутність ефекту”, а як уточнення первинного теоретичного припущення: сама по собі здатність до естетичного реагування, ймовірно, не є достатньою умовою більш адаптивного ставлення до невизначеності.

Водночас значущим результатом дослідження став виявлений зв'язок усвідомленості з інтолерантністю до невизначеності. У регресійних моделях саме усвідомленість виступала статистично значущим предиктором нижчої інтолерантності до невизначеності. Оскільки у використаній версії MAAS вищий показник відображає більшу вираженість неувважності, автоматизму та труднощів перебування в теперішньому моменті, отриманий зв'язок було інтерпретовано як свідчення того, що нижча усвідомленість пов'язана з вищою інтолерантністю до невизначеності. Іншими словами, респонденти, які частіше описували свій досвід через автоматичність дій, неувважність, втрату контакту з теперішнім моментом або зануреність у думки про минуле й майбутнє, демонстрували вищу схильність негативно реагувати на невизначеність.

Перевірка модераційної моделі показала, що взаємодія між загальним показником естетичної чутливості та усвідомленістю не досягла статистичної значущості. Подібний результат було отримано і для окремих субшкал AReA: естетичної оцінки, інтенсивного естетичного досвіду та творчої поведінки. Хоча для окремих моделей простежувалися тенденції, які вказували на можливу зміну напрямку або сили зв'язку залежно від рівня усвідомленості, ці ефекти не були статистично достатніми для підтвердження модераційної гіпотези. Отже, у межах цього дослідження не можна стверджувати, що усвідомленість значуще змінює зв'язок між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності.

Такі результати можуть свідчити про те, що зв'язок між естетичною чутливістю та ставленням до невизначеності є складнішим, ніж передбачалося на початковому етапі дослідження. Естетична чутливість може включати як ресурсні, так і потенційно вразливі аспекти. З одного боку, вона передбачає відкритість до нюансів, здатність помічати багатозначність і переживати складні емоційні стани. З іншого боку, висока чутливість може бути пов'язана з більшою емоційною реактивністю, інтенсивністю переживань або схильністю до перевантаження стимульною інформацією. Тому її зв'язок із толерантністю до невизначеності може залежати від додаткових особистісних чинників: емоційної стабільності, відкритості до досвіду, рефлексивності, психологічної гнучкості, здатності до емоційної регуляції або попереднього досвіду взаємодії з мистецтвом.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розмежування толерантності до невизначеності та толерантності до неоднозначності. У цій роботі було використано шкалу інтолерантності до невизначеності, яка значною мірою фіксує реакції на непередбачуваність, майбутню невизначеність, потребу в контролі та труднощі функціонування в ситуаціях нестачі інформації. Однак естетичний досвід, особливо у випадку мистецтва, символічних образів, абстрактних форм або складних емоційних вражень,

частіше пов'язаний не стільки з невизначеністю майбутнього, скільки з неоднозначністю значення. Тому в подальших дослідженнях доцільно окремо розглядати *tolerance of ambiguity* - толерантність до неоднозначності як здатність людини приймати багатозначність, суперечливість і відкритість інтерпретації без потреби негайно зводити досвід до єдиного пояснення.

Таке уточнення може бути принциповим для теми естетичної чутливості. Естетичний об'єкт не завжди ставить людину перед невизначеністю у сенсі ризику або неможливості передбачити майбутній результат. Натомість він часто створює ситуацію смислової відкритості: один і той самий твір може викликати різні інтерпретації, суперечливі емоції, поєднання приємного й тривожного, зрозумілого й незрозумілого. Саме тому толерантність до неоднозначності може виявитися більш чутливим і концептуально точним конструктом для вивчення психологічного зв'язку між естетичною чутливістю та здатністю людини залишатися відкритою до складного досвіду.

Ще одним перспективним напрямом є дослідження естетичної чутливості в контексті відкритості до досвіду. Відкритість до досвіду як особистісна риса передбачає інтерес до нового, схильність до уяви, інтелектуальної допитливості, естетичних вражень, нестандартних ідей та емоційної глибини. Теоретично вона може бути тісніше пов'язана з естетичною чутливістю, ніж толерантність до невизначеності у вузькому розумінні. Саме відкритість до досвіду може пояснювати, чому одні люди охоче вступають у контакт із новими, незвичними або неоднозначними естетичними об'єктами, тоді як інші швидше відкидають їх як незрозумілі чи неприємні.

У подальших емпіричних роботах доцільно перевіряти моделі, у яких відкритість до досвіду виступає предиктором або медіатором зв'язку між естетичною чутливістю та ставленням до неоднозначності. Також

перспективним може бути порівняння різних аспектів естетичної чутливості: естетичної оцінки, інтенсивного естетичного переживання та творчої поведінки. Імовірно, саме інтенсивний естетичний досвід або естетична оцінка можуть бути ближчими до відкритості до досвіду, тоді як творча поведінка може залежати не лише від чутливості, а й від навичок, можливостей, соціального середовища та попереднього досвіду творчої діяльності.

Також варто врахувати обмеження проведеного дослідження. По-перше, воно мало кореляційний дизайн, тому отримані результати не дозволяють робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки. По-друге, використання самозвітних методик передбачає залежність результатів від суб'єктивної самооцінки респондентів. По-третє, особливості вибірки могли вплинути на вираженість зв'язків між змінними. У майбутніх дослідженнях доцільно залучати більші й більш різноманітні вибірки, порівнювати групи за досвідом творчої діяльності, рівнем залученості до мистецтва, освітою, віком, а також використовувати не лише опитувальники, а й експериментальні або якісні методи.

Загалом результати дослідження дозволяють уточнити первинну ідею роботи. Естетична чутливість не виявилася прямим статистично значущим чинником нижчої інтолерантності до невизначеності, однак теоретично вона залишається важливою характеристикою взаємодії особистості зі складним і багатозначним досвідом. Отримані дані показали, що більш надійним предиктором ставлення до невизначеності в межах цієї вибірки є усвідомленість. Водночас подальше вивчення естетичної чутливості доцільно спрямувати в бік її зв'язку не лише з толерантністю до невизначеності, а й з толерантністю до неоднозначності та відкритістю до досвіду. Це дозволить точніше описати психологічні механізми, через які естетичний досвід може бути пов'язаний із гнучкістю, прийняттям багатозначності та здатністю людини залишатися відкритою до складності світу.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження зв'язку естетичної чутливості, усвідомленості та інтолерантності до невизначеності. Описовий аналіз дозволив охарактеризувати загальні показники досліджуваних змінних та їхніх субшкал. Кореляційний аналіз показав, що естетична чутливість загалом та її окремі компоненти не мають статистично значущого прямого зв'язку з інтолерантністю до невизначеності. Натомість усвідомленість виявилася значущо пов'язаною з інтолерантністю до невизначеності, що свідчить про важливість уважного, неавтоматизованого та більш присутнього способу взаємодії з досвідом у ставленні людини до невідомого.

Модераційний аналіз, проведений для загального показника естетичної чутливості та її субшкал, не підтвердив статистично значущої модераційної ролі усвідомленості у зв'язку між естетичною чутливістю та інтолерантністю до невизначеності. Це означає, що гіпотеза про те, що усвідомленість змінює силу або напрям зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності, у цьому дослідженні не була підтверджена.

Отримані результати дають підстави уточнити початкову дослідницьку ідею: естетична чутливість сама по собі не виступила прямим чинником підвищення толерантності до невизначеності, однак вона залишається важливим феноменом для подальшого вивчення у контексті взаємодії особистості зі складним, багатозначним і емоційно насиченим досвідом. Перспективним напрямком подальших досліджень є розгляд не лише толерантності до невизначеності, а й толерантності до неоднозначності, оскільки саме вона може бути ближчою до специфіки естетичного переживання. Також доцільно досліджувати естетичну чутливість у зв'язку з відкритістю до досвіду, рефлексивністю, емоційною регуляцією та залученістю до творчої діяльності.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу було розкрито психологічний зміст естетичного досвіду як форми взаємодії особистості зі складним, багатозначним і емоційно насиченим досвідом. Встановлено, що естетична чутливість не зводиться лише до здатності оцінювати красу або цікавитися мистецтвом. Вона охоплює уважність до естетично значущих властивостей об'єктів, емоційний і тілесний відгук, здатність переживати гармонію, дисгармонію, неоднозначність, символічність і смислову відкритість. Саме тому естетична чутливість може розглядатися як психологічна характеристика, потенційно пов'язана зі способом, у який людина вступає у контакт зі складним і не до кінця визначеним досвідом.

Теоретично обґрунтовано, що толерантність до невизначеності є не лише емоційною витримкою у ситуаціях невідомого, а цілісною психологічною характеристикою, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на неповноту інформації, неоднозначність, складність і непередбачуваність. У межах роботи було показано, що естетичний досвід і толерантність до невизначеності мають спільну основу: обидва феномени передбачають здатність не поспішати з остаточним судженням, залишатися відкритим до багатозначності та витримувати відсутність єдиної правильної відповіді.

Було оцінено внутрішню узгодженість україномовної версії методики Aesthetic Responsiveness Assessment та MAAS. Отримані результати засвідчили, що загальний показник усвідомленості, естетичної чутливості та більшість субшкал мають достатній рівень надійності для використання у межах цього дослідження. Водночас субшкала творчої поведінки потребує обережнішої інтерпретації, оскільки вона є короткою за структурою і може менш повно охоплювати різні форми творчої активності. Загалом методика

виявилася придатною для емпіричного аналізу естетичної чутливості як індивідуально-психологічної характеристики.

Емпіричний аналіз не підтвердив припущення про прямий статистично значущий зв'язок між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності. Загальний показник естетичної чутливості, а також її окремі компоненти - естетична оцінка, інтенсивний естетичний досвід і творча поведінка не виявили самостійного значущого зв'язку з інтолерантністю до невизначеності. Це дає підстави зробити висновок, що естетична чутливість сама по собі не є достатнім чинником підвищення толерантності до невизначеності.

Водночас було встановлено значущий зв'язок усвідомленості з інтолерантністю до невизначеності. Вищий рівень усвідомленості пов'язаний із менш вираженою негативною реакцією на невідоме, непередбачуване й неконтрольоване. Це свідчить про те, що здатність бути уважним до поточного досвіду, не діяти автоматично та не ототожнюватися з тривожними думками може бути важливішим ресурсом у ставленні до невизначеності, ніж сама по собі естетична сприйнятливність.

Гіпотеза про модераційну роль усвідомленості у зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності не отримала повного емпіричного підтвердження. Усвідомленість не змінила статистично значуще силу або напрям зв'язку між загальною естетичною чутливістю та інтолерантністю до невизначеності, а також між окремими субшкалами естетичної чутливості та цим показником. Отже, у межах цього дослідження усвідомленість виступила не модератором зв'язку між естетичною чутливістю та толерантністю до невизначеності, а самостійним психологічним чинником, пов'язаним із більш адаптивним ставленням до невідомого.

Отримані результати дозволили уточнити початкову дослідницьку ідею. Естетична чутливість залишається важливим феноменом для психологічного вивчення, однак її зв'язок із толерантністю до невизначеності є складнішим, ніж прямий причинний або кореляційний зв'язок. Імовірно, естетична чутливість може набувати ресурсного значення лише у взаємодії з іншими особистісними характеристиками, такими як усвідомленість, відкритість до досвіду, емоційна регуляція, рефлексивність або здатність приймати неоднозначність.

Перспективи подальших досліджень полягають у розмежуванні толерантності до невизначеності та толерантності до неоднозначності, оскільки саме остання може бути ближчою до природи естетичного досвіду. Естетичні об'єкти частіше створюють ситуацію не стільки ризику або непередбачуваного майбутнього, скільки смислової відкритості, багатозначності та множинності інтерпретацій. Також доцільним є подальше вивчення естетичної чутливості у зв'язку з відкритістю до досвіду, адже ця риса може краще пояснювати готовність людини взаємодіяти з новим, складним, незвичним і неоднозначним.

Загалом результати роботи свідчать, що естетична чутливість не була емпірично підтверджена як прямий чинник підвищення толерантності до невизначеності, однак дослідження дозволило поглибити розуміння її психологічного змісту та окреслити умови, за яких вона може бути пов'язана з відкритістю до складного досвіду. Найбільш виразним емпіричним результатом стало підтвердження ролі усвідомленості як характеристики, пов'язаної з більшою здатністю витримувати невизначеність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Aharon, I., Etcoff, N., Ariely, D., Chabris, C. F., O'Connor, E., & Breiter, H. C. (2001). Beautiful faces have variable reward value: fMRI and behavioral evidence. *Neuron*, 32(3), 537-551. .
[https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(01\)00491-3](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(01)00491-3)
- Andrews-Hanna, J. R., Reidler, J. S., Sepulcre, J., Poulin, R., & Buckner, R. L. (2010). Functional-anatomic fractionation of the brain's default network. *Neuron*, 65(4), 550-562.
<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.02.005>
- Balling, J. D., & Falk, J. H. (1982). Development of visual preference for natural environments. *Environment and behavior*, 14(1), 5-28.
<https://doi.org/10.1177/0013916582141001>
- Bar, M., & Neta, M. (2007). Visual elements of subjective preference modulate amygdala activation. *Neuropsychologia*, 45(10), 2191-2200.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2007.03.008>
- Bartra, O., McGuire, J. T., & Kable, J. W. (2013). The valuation system: a coordinate-based meta-analysis of BOLD fMRI experiments examining neural correlates of subjective value. *Neuroimage*, 76, 412-427.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.02.063>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the national academy of sciences*, 98(20), 11818-11823. <https://doi.org/10.1073/pnas.191355898>

- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254-20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>
- Brown, K. W., Goodman, R. J., & Inzlicht, M. (2013). Dispositional mindfulness and the attenuation of neural responses to emotional stimuli. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 93-99. <https://doi.org/10.1093/scan/nss004>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 937-947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Cattaneo, Z. (2020). Neural correlates of visual aesthetic appreciation: insights from non-invasive brain stimulation. *Experimental Brain Research*, 238(1), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s00221-019-05685-x>
- Chatterjee, A., & Cardilo, E. (Eds.). (2021). *Brain, beauty, and art: Essays bringing neuroaesthetics into focus*. Oxford University Press.
- Diessner R., Solom R. D., Frost N. K., Parsons L., Davidson J. (2008). Engagement with beauty: Appreciating natural, artistic, and moral beauty. *The Journal of Psychology*, 142(3), 303–332. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.3.303-332>
- Di Dio Cinzia; Gallese Vittorio. (2009). *Neuroaesthetics: a review*. , 19(6), 682–687. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2009.09.001>
- Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2013). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Evidence of incremental specificity in relation to health

- anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 640-644.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.016>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2013). Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 15-26.
<https://doi.org/10.1093/scan/nss066>
- Han, P. K., Klein, W. M., & Arora, N. K. (2011). Varieties of uncertainty in health care: a conceptual taxonomy. *Medical Decision Making*, 31(6), 828-838.
<https://doi.org/10.1177/0272989X10393976>
- Harrison, N. R., & Clark, D. P. (2016). The observing facet of trait mindfulness predicts frequency of aesthetic experiences evoked by the arts. *Mindfulness*, 7(4), 971-978. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0536-6>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E. M., & Han, P. K. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social science & medicine*, 180, 62-75.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024>
- Iannello, P., Mottini, A., Tirelli, S., Riva, S., & Antonietti, A. (2017). Ambiguity and uncertainty tolerance, need for cognition, and their association with stress. A study among Italian practicing physicians. *Medical education online*, 22(1), 1270009. <https://doi.org/10.1080/10872981.2016.1270009>
- Ikeda, T., Matsuyoshi, D., Sawamoto, N., Fukuyama, H., & Osaka, N. (2015). Color harmony represented by activity in the medial orbitofrontal cortex and

- amygdala. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 382.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00382>
- Ishizu, T., & Zeki, S. (2011). Toward a brain-based theory of beauty. *PloS one*, 6(7), e21852. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021852>
- Joseph Margolis. (1960). *Aesthetic Perception. The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 19(2), 209–213. <https://doi.org/10.2307/428287>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kaplan, S. (1987). Aesthetics, affect, and cognition: Environmental preference from an evolutionary perspective. *Environment and behavior*, 19(1), 3-32. <https://doi.org/10.1177/0013916587191001>
- Kawabata, H., & Zeki, S. (2004). Neural correlates of beauty. *Journal of neurophysiology*, 91(4), 1699-1705. <https://doi.org/10.1152/jn.00696.2003>
- Kirk, U., Skov, M., Hulme, O., Christensen, M. S., & Zeki, S. (2009). Modulation of aesthetic value by semantic context: An fMRI study. *Neuroimage*, 44(3), 1125-1132. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.10.009>
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive therapy and research*, 32(5), 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Leder, H., Belke, B., Oeberst, A., & Augustin, D. (2004). A model of aesthetic appreciation and aesthetic judgments. *British journal of psychology*, 95(4), 489-508. <https://doi.org/10.1348/0007126042369811>

- Lovas, D. A., & Barsky, A. J. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for hypochondriasis, or severe health anxiety: A pilot study. *Journal of anxiety disorders*, 24(8), 931-935. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.06.019>
- Marković, S. (2012). Components of aesthetic experience: aesthetic fascination, aesthetic appraisal, and aesthetic emotion. *i-Perception*, 3(1), 1-17. <https://doi.org/10.1068/i0450aap>
- Mas-Herrero, E. (2022). Auditory pleasure elicited by music. *The Routledge International Handbook of Neuroaesthetics*, 134-147. <https://doi.org/10.4324/9781003008675-8>
- Mende-Siedlecki, P., Said, C. P., & Todorov, A. (2013). The social evaluation of faces: a meta-analysis of functional neuroimaging studies. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(3), 285-299. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr090>
- Pearce, M. T.; Zaidel, D. W.; Vartanian, O.; Skov, M.; Leder, H.; Chatterjee, A.; Nadal, M. . (2016). *Neuroaesthetics: The Cognitive Neuroscience of Aesthetic Experience. Perspectives on Psychological Science*, 11(2), 265–279. <https://doi.org/10.1177/1745691615621274>
- Quinlan, E., Schilder, S., & Deane, F. P. (2021). “This wasn’t in the manual”: a qualitative exploration of tolerance of uncertainty in the practicing psychology context. *Australian Psychologist*, 56(2), 154-167. <https://doi.org/10.1080/00050067.2020.1829451>
- Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the national academy of sciences*, 98(2), 676-682. <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676>
- Ramachandran, V. S. (2011). *The tell-tale brain: A neuroscientist's quest for what makes us human*. WW Norton & Company.

- Rachmad, Y. E. (2022). Mindfulness Theory. <https://doi.org/10.17605/osf.io/cqd34>
- Reimann, M., Zaichkowsky, J., Neuhaus, C., Bender, T., & Weber, B. (2010). Aesthetic package design: A behavioral, neural, and psychological investigation. *Journal of consumer psychology*, 20(4), 431-441. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2010.06.009>
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature neuroscience*, 14(2), 257-262. <https://doi.org/10.1038/nn.2726>
- Santayana, G. (1896). *The sense of beauty: Being the outline of aesthetic theory* Charles Scribner's Sons. New York, 19.
- Scherer, K. R. (2003). *Introduction: Cognitive components of emotion*. Oxford University Press.
- Schlotz, W., Wallot, S., Omigie, D., Masucci, M. D., Hoelzmann, S. C., & Vessel, E. A. (2021). The Aesthetic Responsiveness Assessment (AReA): A screening tool to assess individual differences in responsiveness to art in English and German. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 682. <https://doi.org/10.1037/aca0000348>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Seikkula, J., Aaltonen, J., Alakare, B., Haarakangas, K., Keränen, J., & Lehtinen, K. (2006). Five-year experience of first-episode nonaffective psychosis in open-dialogue approach: Treatment principles, follow-up outcomes, and two case studies. *Psychotherapy research*, 16(02), 214-228. <https://doi.org/10.1080/10503300500268490>
- Sescousse, G., Caldú, X., Segura, B., & Dreher, J. C. (2013). Processing of primary and secondary rewards: a quantitative meta-analysis and review of human

- functional neuroimaging studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(4), 681-696. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.02.002>
- Silvia, P. J., Rodriguez-Boerwinkle, R. M., Awa, K. N., Zabelina, D. L., & Christensen, A. P. (2025). Evaluating the structure of the Aesthetic Responsiveness Assessment (AReA) with bootstrap exploratory graph analysis. *Empirical Studies of the Arts*, 43(1), 550-564. <https://doi.org/10.1177/02762374241259935>
- Skov, M. (2022). Sensory liking: How nervous systems assign hedonic value to sensory objects. In *The Routledge international handbook of neuroaesthetics* (pp. 31-62). Routledge. : <https://doi.org/10.4324/9781003008675-3>
- Skov, M., & Nadal, M. (2021). The nature of perception and emotion in aesthetic appreciation: A response to Makin's challenge to empirical aesthetics.
- Stark, E., Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2022). The neurobiology of liking. In *The Routledge international handbook of neuroaesthetics* (pp. 63-70). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003008675-4>
- Sully, J. (1876). Art and Psychology. *Mind*, 1(4), 467-478. <https://www.jstor.org/stable/2246410>
- Taylor, V. A., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., ... & Beauregard, M. (2013). Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 4-14. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr087>
- Thompson, G. (2018). Aesthetic experience and mindfulness. *Human Science Perspectives*, 2(1), 18-32.
- Van der Laan, L. N., De Ridder, D. T., Viergever, M. A., & Smeets, P. A. (2012). Appearance matters: neural correlates of food choice and packaging aesthetics. *PloS one*, 7(7), e41738. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0041738>

- Vartanian, O., Navarrete, G., Chatterjee, A., Fich, L. B., Leder, H., Modroño, C., ... & Skov, M. (2013). Impact of contour on aesthetic judgments and approach-avoidance decisions in architecture. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(supplement_2), 10446-10453.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1301227110>
- Vessel, E. A., Ishizu, T., & Bignardi, G. (2022). Neural correlates of visual aesthetic appeal. In *The Routledge international handbook of neuroaesthetics* (pp. 103-133). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003008675-7>
- Vessel, E. A., Isik, A. I., Belfi, A. M., Stahl, J. L., & Starr, G. G. (2019). The default-mode network represents aesthetic appeal that generalizes across visual domains. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(38), 19155-19164. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902650116>
- Vessel, E. A., Starr, G. G., & Rubin, N. (2012). The brain on art: intense aesthetic experience activates the default mode network. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 66. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00066>
- Weder, B. J. (2022). Mindfulness in the focus of the neurosciences-The contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 16, 928522.
<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.928522>
- Wheeler, Megan S.; Arnkoff, Diane B.; Glass, Carol R. . (2017). *The Neuroscience of Mindfulness: How Mindfulness Alters the Brain and Facilitates Emotion Regulation*. *Mindfulness*, (), -. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0742-x>
- Winston, J. S., O'Doherty, J., Kilner, J. M., Perrett, D. I., & Dolan, R. J. (2007). Brain systems for assessing facial attractiveness. *Neuropsychologia*, 45(1), 195-206. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.05.009>

- Zeki, S. E. M. I. R., & Nash, J. (1999). *Inner vision: An exploration of art and the brain*: Oxford university press.
- Zeki, S., Romaya, J. P., Benincasa, D. M., & Atiyah, M. F. (2014). The experience of mathematical beauty and its neural correlates. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 68. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00068>
- Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту" Шкала інтолерантності до невизначеності" Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115-130. <https://ssspj.org/index.php/ssj/article/view/217>
- Діхтяренко, С., & Кобець, О. (2025). Психологія сприйняття і розуміння художнього твору: контент-аналіз зарубіжних емпіричних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*, 52-60. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-52-60>
- Шепельова, М. В. (2024). ЕСТЕТИЧНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ХУДОЖНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. *Психологічні проблеми творчості*, 222.

Aesthetic Responsiveness Assessment (AReA)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте наведені твердження та оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає, наскільки часто це стосується вас.

Шкала відповідей:

- 0 — Ніколи
- 1 — Рідко
- 2 — Іноді
- 3 — Часто
- 4 — Дуже часто

1. Я відвідую музеї або музичні/танцювальні вистави.
2. Я помічаю красу, коли дивлюся на мистецтво.
3. Музика викликає в мене сильний емоційний відгук.
4. Розглядаючи мистецькі твори, я звертаю увагу на їхню гармонію.
5. Я займаюся творчою діяльністю (малюю, пишу, створюю дизайн, знімаю відео тощо).
6. Коли я дивлюся на мистецтво, я відчуваю прилив позитивної енергії або натхнення.
7. Я пишу поезію, прозу або інші творчі тексти.
8. Коли я дивлюся на мистецтво, у мене можуть виникати фізичні реакції (наприклад, пришвидшене серцебиття, сироти по шкірі, запаморочення тощо).
9. Я ціную естетичний вигляд будівель та архітектури.
10. Зараз або в минулому я відвідував(ла) заняття, пов'язані з мистецтвом, творчістю чи естетикою.
11. Під час споглядання мистецтва я можу відчувати захоплення, трепіт або

сильне емоційне враження.

12. Розглядаючи мистецькі твори, я можу відчувати єдність із природою, світом, людством або власним внутрішнім світом.

13. Мистецтво може глибоко мене зворушувати.

14. Коли я дивлюся на мистецтво, я можу переживати радість, спокій або інші позитивні емоції.

Шкали:

Естетична оцінка (ЕО): варіація естетичної сприйнятливості до низки галузей мистецтва, включаючи музику, танець та архітектуру (наприклад, «Мене емоційно зворушує музика»). 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 14

Інтенсивний естетичний досвід (ІЕП): варіативність особливо сильних емоційних та фізіологічних реакцій на мистецтво (наприклад, «Я відчуваю благоговіння, страх або відчуття приголомшення, коли дивлюся на мистецтво»). 8, 11, 12, 13

Творча поведінка (ТП): варіація у схильності до створення мистецтва (наприклад, «Я пишу вірші або художню літературу»). 5, 7, 10

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Інструкція: Нижче наведено твердження, що описують повсякденний досвід. Використовуючи шкалу від 1 до 6, вкажіть, як часто або рідко ви переживаєте подібні ситуації зараз. Відповідайте відповідно до того, що справді відображає ваш досвід, а не того, яким, на вашу думку, він має бути. Розглядайте кожне твердження окремо від інших.

Шкала відповідей:

- 1 — майже завжди
- 2 — дуже часто
- 3 — досить часто
- 4 — досить рідко
- 5 — дуже рідко
- 6 — майже ніколи

1. Я можу відчувати емоцію та усвідомити це лише через певний час.
2. Я гублю або розбиваю речі з необережності, або з неуважності, або тому що мої думки зайняті чимось іншим.
3. Я відчуваю, що мені важко зосередитися на тому, що відбувається в конкретний момент.
4. У мене є схильність йти кудись швидко, не помічаючи, що відбувається навколо або що трапляється на шляху.
5. Я не помічаю ознаки фізичної напруги або дискомфорту, доки вони не стануть яскраво вираженими.
6. Я майже завжди забуваю ім'я іншої людини, коли мені її представляють під час першої зустрічі.
7. Я часто дію на автопілоті, не усвідомлюючи те, що я дійсно роблю.

8. Я поспішаю, коли займаюся своїми справами, не зосереджуючись по-справжньому
9. Я настільки фокусуюся на цілях, що втрачаю зв'язок із тим, що роблю просто зараз.
10. Я виконую свою роботу автоматично, глибоко не зосереджуючись на ній.
11. Я можу слухати людей у піввуха, одночасно роблячи щось ще.
12. Іноді я на автопілоті опиняюся в різних місцях, забуваючи чи не знаючи для чого.
13. Я багато турбуюся про майбутнє чи минуле.
14. Я помічаю, що роблю щось, не звертаючи на це уваги.
15. Іноді я їм, не усвідомлюючи смак, кількість їжі чи сам момент, коли я їм.

Підрахунок балів: Для підрахунку балів за шкалою достатньо обчислити середнє значення за 15 пунктами.