

Міністерство освіти та науки
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра експериментальної та прикладної психології

Кваліфікаційна робота

**Духовне благополуччя та диспозиційний оптимізм як предиктори
толерантності до невизначеності**

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Спеціальності 053 – Психологія

Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

Виконала студентка ОР «Бакалавр»

ОНП «Психологія»

Анастасія ПОВОРОЗНИК

Науковий керівник:

кандидат псих. наук, доцент катедри

експер. та прикл. псих.

Ілля ЯГІЯЄВ

Допустити до захисту в ЕК

катедри експериментальної та прикладної психології

Протокол № _____ від _____

Завідувачка катедри:

кандидатка психологічних наук, доцентка

Каріне МАЛИШЕВА

_____ (підпис)

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДУХОВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ ТА ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	6
1.1 Теоретичний аналіз концепцій духовності: духовне благополуччя як ресурс життєстійкості.....	6
1.2. Теоретичний аналіз поняття невизначеності. Феномен інтолерантності до невизначеності (IU) в сучасній психології.....	11
1.3. Диспозиційний оптимізм як особистісний ресурс саморегуляції.....	18
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1 Дизайн, гіпотези та завдання дослідження.....	28
2.2 Обґрунтування інструментарію дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
3.1 Характеристика вибірки.....	37
3.2 Аналіз та інтерпретація даних.....	39
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується все більшим рівнем зростання невизначеності, що зумовлено стрімкими соціальними, технологічними та геополітичними трансформаціями. Особливо гостро ця проблема постає в умовах війни та економічної нестабільності, коли людина позбавлена можливості прогнозувати своє майбутнє й зазнає хронічного стресу. В Україні, де війна призвела до зламу звичного способу життя мільйонів громадян, дослідження психологічних ресурсів подолання інтолерантності до невизначеності майбутнього набуває особливого значення.

У цьому контексті доречним є дослідження ресурсів, які здатні виступати факторами стійкості особистості. Духовність та диспозиційний оптимізм можуть виконувати функцію екзистенційного ресурсу, допомагаючи людині інтегрувати досвід стресу та зберігати психологічну цілісність у кризових ситуаціях. Дослідження показують, що оптимістичні очікування пов'язані з більш ефективними копінг-стратегіями, нижчим рівнем тривожності та вищою психологічною адаптивністю. (Solberg Nes & Segerstrom, 2006; Baranski et al., 2020; Brydon et al., 2009)

Попри наявність окремих досліджень, які окреслюють їх вплив у контексті інтолерантності до невизначеності, питання залишається недостатньо вивченим. Це обумовлює необхідність більш глибокого теоретичного та емпіричного аналізу їх взаємозв'язку, що і визначає актуальність даної кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження: Інтолерантність особистості до невизначеності

Предмет дослідження: Духовність та диспозиційний оптимізм як предиктори інтолерантності до невизначеності.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль духовного благополуччя та диспозиційного оптимізму як предикторів подолання інтолерантності до невизначеності.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. На основі аналізу відповідної літератури визначити та розкрити поняття духовності, диспозиційного оптимізму та інтолерантності до невизначеності.
2. Визначити особливості взаємозв'язків між духовним благополуччям, диспозиційним оптимізмом та інтолерантністю до невизначеності.
3. Перевірити припущення про роль диспозиційного оптимізму в якості медіатора у структурі взаємозв'язку між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення та систематизація наукових джерел.
2. Емпіричні: Коротка шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12), в адаптації Г. Громової, опитувальник диспозиційного оптимізму (LOT-R) в адаптації Лукової С. В., Шкала духовного благополуччя (SWBS).
3. Математико-статистичні: описові статистики, кореляційний аналіз, експлораторний та конфірматорний факторні аналізи, медіаційний аналіз, аналіз шляхових моделей (path analysis). Статистична обробка даних здійснювалася із використанням програмного забезпечення Jamovi та додаткового модулю medmod.

Дослідницька вибірка: У дослідженні взяли участь 208 людей, серед яких 130 жінок та 78 чоловіків, віком від 15 до 66 років.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у:

Поглибленні розуміння взаємозв'язку між духовним благополуччям, диспозиційним оптимізмом та інтолерантністю до невизначеності.

Уточненні розуміння структурних зв'язків між психологічними ресурсами та інтолерантністю до невизначеності: за допомогою медіаційного аналізу підтверджено гіпотезу про роль диспозиційного оптимізму як медіатора між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності

Структура та обсяг роботи: Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань, з них – 47 іноземною мовою, та 3 додатки. Основний зміст викладено на 50 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДУХОВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ ТА ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1 Теоретичний аналіз концепцій духовності: духовне благополуччя як ресурс життєстійкості

Поняття духовності в літературі попри його обширність, визначається її складністю та різноманітністю. Незважаючи на значну кількість джерел, які розглядають це явище, на сьогоднішній день не існує єдиного загальноприйнятого визначення поняття духовності. Це пов'язано з тим, що духовність охоплює широкий спектр переконань, цінностей і духовних практик, а також відображає суб'єктивний внутрішній досвід людини. Внаслідок цього межі поняття духовності залишаються нечіткими, що ускладнює її теоретичне осмислення та емпіричне дослідження.

Оскільки межі духовності є нечіткими, для її глибокого розуміння доцільно розпочати з її розмежування від більш історично спорідненого феномену – релігії.

Християнський апологет Лактанцій, автор праці «Сім книг божественних настанов», пояснював походження терміна «релігія» через латинське слово *ligo*, яке означає «пов'язувати», «прив'язувати», «сковувати» або «з'єднувати». У цьому контексті релігія розглядається як союз між Богом і людиною, що ґрунтується на благочестивих відносинах. Аврелій Августин у трактаті «Про істинну релігію» пропонував виводити слово *religio* від основи *re-ligare*, що означає «знову з'єднувати», «відновлювати зв'язок», «повертати єдність». У своїй праці «Град Божий» він також згадував інше словоутворення - *religere*, яке вказує на акт «возз'єднання». Августинова концепція, згідно з якою релігія є особливим зв'язком між людиною та Богом, стала основою персоналістичного підходу до розуміння релігії. Відповідно до цього підходу, релігія постає як феномен, що містить два нерозривні аспекти: божественний і людський. (Кучера, 2016).

Отже, етимологічно термін «релігія» походить від латинських слів *relegere* (перечитувати, передавати традицію) або *religare* (міцно зв'язувати), що вказує на її глибокий зв'язок зі спільнотою та здатність об'єднувати людей.

Різниця між релігією і духовністю також полягає у рівні її інституалізації. Релігія визначається як організована система вірувань, догм і практик, які формують і об'єднують певну спільноту. (Nagy et al., 2024). Конкретно для релігії характерною є чітка організаційна структура, певна авторитетність, ієрархія і правила, що регулюють життя вірян. (Taseu, 2004, як процитовано в Van Niekerk, 2018). Водночас релігійність також вважається певним рівнем відданості людини вірі, яку вона сповідує, сюди входить рівень дотримання відповідних норм, цінностей і релігійних практик. Дослідження показують, що релігійний копінг є сильнішим предиктором результатів під час негативних життєвих подій, ніж загальний рівень релігійності (Zwingmann et al., 2011). Класична соціологія розглядає релігію як єдину систему вірувань і практик, пов'язаних священними речами, що зміцнюють соціальну солідарність. Згідно з поглядами Дюркгайма, релігія є основним способом забезпечення єдності в соціумі. (Durkheim, 1915, як процитовано в Van Niekerk, 2018). Себто релігія є не стільки вірою в надприродне, скільки є соціальним інститутом, що організовує і підтримує суспільний устрій. Духовність, натомість, важко звести до якогось одного визначення. (Koburtay et al., 2023).

На відміну від релігії, духовність є неінституційованою формою самопізнання, що більше зосереджена на особистісних переконаннях, на протигагу офіційним догмам, що властиві релігійності. (Říčan, 2007, як процитовано в Brečka et al., 2024) .

Слово походить від латинського *spiritus* – «дух, дихання, подих». Духовність охоплює прагнення індивіда до трансцендентності, а також роздуми над глибокими екзистенційними питаннями, такими як сенс та значущість. Також духовність не передбачає обов'язкових «духовних практик». До духовних практик може належати молитва, медитація, або ж

читання священних текстів. (Van Niekerk, 2018, Koburtay et al., 2023). Не дивлячись на ці розбіжності, ці два поняття складно відокремити один від одного. Доцільною тут є метафора зі стрічкою Мебіуса – тут ці два поняття виступають поверхнею з однією стороною, де неможливо точно визначити де закінчується духовність і починається релігія. (Brečka et al., 2024).

Духовний досвід вважається первинним: саме особисте переживання зв'язку з реальністю, що виходить за межі індивідуального «єго», історично ставало основою, з якої виростали релігії (Walach, 2017). З часом релігії брали цей досвід, інтерпретували його, створювали для нього наративи, ритуали та моральні кодекси (Walach, 2017). У цьому контексті релігія виступає своєрідним каркасом, який забезпечує структуру для духовного вираження та підтримки спільноти (Nagy et al., 2024).

Духовність прийнято розглядати як внутрішній вимір людини, як певний її спосіб взаємодії зі світом та своєрідний інструмент пошуку життєвих орієнтирів та сенсу. Потребою будь-якої людини є бажання знайти життєвий сенс і пояснити, а в найкращому випадку припинити, свої страждання. (Cucchi & Qoronfleh, 2025). У цьому контексті духовність можна розглядати як один з важливих механізмів подолання екзистенційної тривоги.

Так, екзистенціалісти пов'язували духовність з базовими страхами індивіда. На їх думку, тривога є природним станом, що виникає через усвідомлення тимчасовості життя, ізоляції та неминучості смерті. Саме екзистенційний страх змушує людей знаходити сенс життя в релігії чи духовності, що в свою чергу також сприяє подоланню невизначеності. (Cucchi & Qoronfleh, 2025)

Натомість, психоаналітична традиція трактувала духовність з більш раціональної точки зору. Як зазначає Скиртач: «Походження релігії Фрейд пов'язував із безпорадністю людини перед ворожими силами природи, перед внутрішніми інстинктивними силами: він бачив у ній арсенал уявлень, породжених потребою зробити людську безпорадність більш стерпною. Релігійну віру він вважає ілюзією, оскільки до її мотивування домішане

виконання бажання; за своєю психологічною природою релігійні вчення виявляються ілюзіями». (Пасько, 2012)

Проте, пізніше з'явилася концепція, згідно з якою духовний ідеал чи Бог є так званим «перехідним об'єктом» для дорослої людини. (Winnicott, 1965). Тобто в даному контексті, високий рівень духовного благополуччя дозволяє людині знаходити баланс між своїм внутрішнім світом і об'єктивною реальністю навколо, при цьому від людини не вимагається доводити, чи об'єктивно існує предмет її віри, адже головне – це те, як ця віра допомагає їй адаптуватися до життя. (Cucchi & Qoronfleh, 2025).

Наразі люди часто віддаляються від релігії, пояснюючи це її догматичністю, патріархальністю та ієрархічністю. На противагу цьому з'явився термін SBNR (spiritual but not religious) – позначаючи таким чином духовних, але не релігійних людей, які також шукають пізнання, але при цьому не розглядають для цього релігійні інституції. (Van Niekerk, 2018) Таким чином, чимало людей формують власне світобачення, уникаючи контролю з боку релігійних структур. (Van Niekerk, 2018)

Доцільним буде сконцентруватися на світському визначенні духовності, яка також має назву «секулярна духовність». Секулярна духовність виникла у XIX столітті як відповідь на зростаючу секуляризацію суспільства та поступове відокремлення від інституціоналізованої релігії (van der Veer, 2009). У цей період люди дедалі частіше почали шукати духовність поза межами церкви та традиційних релігійних структур. Цей процес розгортався паралельно із секуляризмом, суспільно-філософським рухом, що відстоював незалежність людини від релігійного впливу (van der Veer, 2009).

У західній культурі секулярна духовність стала закономірним наслідком глобальних змін – індустріалізації, урбанізації та розвитку світського світогляду. Ці зміни підривали авторитет традиційних релігійних інститутів, однак не усували потребу людини в пошуку внутрішньої опори та зв'язку з чимось більшим, ніж повсякденне існування (van der Veer, 2009). Саме тому

секулярна духовність не зникла разом із релігійністю, а набула нових форм вираження.

Сучасні дослідники відзначають, що секулярна духовність розглядається як здатність людини знаходити для себе життєвий сенс і ціннісні орієнтири без обов'язкового звернення до релігійних догматів, надприродних сутностей чи інституційних авторитетів (Mills, 2016). В даному контексті «духовність» – це система цінностей, що передбачає духовний розвиток індивіда поза межами традиційних релігійних інституцій, догматів та віри в надприродне. Як зазначає (Van der Veer, 2011), секулярні форми духовності виконують соціально-об'єднуючу функцію, оскільки дозволяють людям вибудовувати відчуття єдності та взаємної причетності до чогось вищого без опори на релігійну віру чи уявлення про надприродне.

Перш ніж торкатися теми духовного благополуччя, важливо розмежувати два споріднені, але не тотожні поняття – духовність і духовне благополуччя.

Як вже було проаналізовано вище, духовність є процесом, вона охоплює пошук сенсу, прагнення до зв'язку з чимось більшим за себе та вихід за межі власного «я» (van Niekerk, 2018). Це може виражатися через молитву, медитацію або роздуми над питаннями існування, форма тут значення не має. Духовне благополуччя, натомість, є результатом цього процесу. Воно відображає те, наскільки успішно людина інтегрувала ці цінності у своє життя та якою мірою вони забезпечують їй внутрішній спокій і стійкість (Koenig, 2009; Nagy et al., 2024).

Структура духовного благополуччя, згідно з сучасними дослідженнями, включає кілька взаємопов'язаних понять: сюди входить відчуття сенсу та мети існування, внутрішня гармонію та усвідомлення свого місця у світі (Nagy et al., 2024; Brečka et al., 2024). Усі ці складові об'єднує одне – вони дають людині відповідь на запитання «навіщо», що й робить духовне благополуччя важливим ресурсом у ситуаціях невизначеності.

Емпіричні дослідження підтверджують цю функцію. Зокрема, у пацієнтів з онкологічними захворюваннями вищий рівень духовного благополуччя пов'язаний із нижчим рівнем тривоги та дистресу, а також із кращим соціальним функціонуванням (Nagy et al., 2024).

Подібна тенденція спостерігається і в контексті загального благополуччя. Його духовний компонент перегукується з евдемоністичним підходом, де ключовим критерієм є не тимчасове задоволення, а наявність життєвої мети та прагнення до особистісного зростання (Koburtay et al., 2023).

Високий рівень духовного благополуччя пов'язаний з кращою якістю життя та нижчим рівнем психоемоційного дискомфорту (Barata et al., 2022). Люди з високими показниками за цим конструктом також демонструють вищий рівень загального психічного здоров'я та краще функціонують у соціальній і емоційній сферах (Zare et al., 2019). Крім того, практики усвідомленості здатні підвищувати відчуття гармонії та миру, що є ключовими компонентами духовного благополуччя, допомагаючи людині дистанціюватися від тривожних думок (Landau, 2021).

Загалом дослідження підтверджують, що духовність є ефективним інструментом і допомагає будь-кому, незалежно від фінансового стану чи фізичних можливостей і забезпечує людину позитивним світоглядом та підтримкою спільноти у кризових ситуаціях (Koenig, 2009).

1.2. Теоретичний аналіз поняття невизначеності. Феномен інтолерантності до невизначеності (IU) в сучасній психології

Існує значна кількість підходів до трактування терміну «невизначеність».

Так, в давньогрецькій мові існує термін *aporia*, що по суті є станом спантеличеності, або ж синонімом до тупикової ситуації в мисленні. Етимологічно це означає відсутність переправи. В античній свідомості невизначеність осмислювалась через просторову метафору: знання виступало

орієнтиром, що забезпечує рух уперед, тоді як його відсутність перетворювала цей рух на неможливий. Таке розуміння свідчить про те, що переживання невизначеності як дискомфортного та дезорієнтуючого стану є не сучасним відкриттям, а давно зафіксованою рисою людського досвіду (Huld, 2013).

Цікавим є й погляд Секста Емпірика, який стверджував, що тривога виникає не через невизначеність, а через спроби розуму отримати впевненість там, де це не є можливим. (Morison, 2026) Такий підхід частково переплітається з більш сучасними дослідженнями, що свідчать про виникнення інтолерантності до невизначеності внаслідок потреби в передбачуваності майбутніх подій. (Einstein, 2014). Попри тривалу історію осмислення феномену невизначеності, у сучасній психології досі відсутнє єдине трактування цього поняття.

Так, важливим постає розмежування таких понять як «невизначеність» (*uncertainty*), «двозначність» (*ambiguity*) та інтолерантність до невизначеності (*intolerance of uncertainty*).

Концепт двозначності або неоднозначності, (з англ. *ambiguity*) розглядається як дещо споріднене з невизначеністю, проте відмінне поняття, що лежить у площині сприйняття та обробки вже наявної інформації. На відміну від невизначеності, яка найчастіше виникає через нестачу інформації щодо майбутнього, неоднозначність окреслюється як наявність суперечливої або нечіткої інформації, що суттєво ускладнює її інтерпретацію. Цей феномен виникає тоді, коли стимули чи об'єкти мають двозначні риси, або коли наявних знань об'єктивно недостатньо для формування єдиної остаточної інтерпретації. (Теленга, 2024)

Ключовими відмінностями, що розділяють це поняття є часовий та структурний виміри. Канадські дослідники (Grenier, Barrette, & Ladouceur, 2005) пропонують інший підхід до розуміння невизначеності, чітко розмежовуючи її з двозначністю (*ambiguity*). На їхню думку, двозначність – це сприйняття того, що існує в теперішньому часі, тоді як невизначеність завжди

характеризує майбутнє і передбачає, що наслідки поточної ситуації залишаються невідомими та потенційно негативними. Схоже розмежування пропонують (Clampitt & Williams, 2005). Вони зазначають, що двозначність передбачає наявність відомих альтернатив, тоді як невизначеність означає, що самі альтернативи є невідомими.

Слід зазначити, що багатогранність явища невизначеності зумовлює складність його емпіричного вимірювання. Одним із перших дослідників, хто спробував впорядкувати це поняття, був Р. Нортон. У 1975 році він здійснив контент-аналіз наукових матеріалів, опублікованих у «Psychological Abstracts», за результатами якого запропонував класифікацію, що охоплює вісім складових невизначеності:

1. множинність суджень;
2. неточність, неповнота та фрагментарність;
3. вірогідність;
4. неструктурованість;
5. дефіцит інформації;
6. ненадійність;
7. несумісність та суперечливість;
8. незрозумілість.

Проте варто зазначити, що зазначені категорії не є взаємно виключними, на практиці вони часто співіснують і взаємно накладаються одна на одну, що додатково ускладнює теоретичне осмислення та операціональне визначення невизначеності (Гусєв, А. І., 2014).

Таким чином, класифікація Нортон демонструє, що невизначеність це не просто відсутність інформації, а стан, коли індивід втрачає здатність до прогнозування. Саме ця неможливість вибудувати чітку структуру майбутнього і стає головним тригером для розвитку інтолерантності до невизначеності (IU).

Невизначеність також описують як ситуацію незавершеності, що спонукає людину до цілеспрямованого пошуку інформації та формування власного ставлення до ситуації (Іванчіхіна & Милославська, 2019). Як зазначає (Г. В. Чайка, 2025) цей стан характеризується відсутністю впевненості у майбутньому або правильності прийнятого рішення, що може бути зумовлено як дефіцитом інформації, так і її надлишком.

Крім того, дослідники (Yu & Dayan, 2005) пропонують розрізняти два базові типи невизначеності: очікувану, коли ми знаємо, що ситуація є нестабільною і наявні правила працюють погано, але ця нестабільність є звичною та неочікувану, коли відбуваються раптові значні зміни в середовищі, які повністю руйнують усі попередні прогнози.

Водночас М. В. Крамер звертає увагу на суб'єктивність цього феномену (Іванчіхіна & Милославська, 2019). Він зазначає, що ступінь сприйняття ситуації як невизначеної дуже різниться від людини до людини. Більше того, невизначеність не завжди має виключно негативний вплив, вона залишає простір для свободи дій, стимулює креативне мислення та розвиток нових стратегій для вирішення проблем, хоча й найчастіше спричиняє певний дискомфорт.

В своїй науковій роботі (Rowe, 1994) визначав «невідомість» (з англ. *uncertainty*) як інформацію, що може бути потенційно доступною, так і принципово недоступною для отримання. В своїй роботі Роу для зручності поділяє невизначеність на окремі чотири конструкти, а саме: часова невизначеність, структурна невизначеність, метрична невизначеність та трансляційна невизначеність.

В даній роботі все ж фокус зміщується саме на поняття невизначеності щодо майбутнього, тож пропоную детальніше зупинитися саме на понятті часової невизначеності. Загалом вона поділяється на дві категорії, а саме: невизначеність щодо минулих станів та невизначеність щодо майбутніх станів відповідно. Минула часова невизначеність фокусується на неможливості точної реконструкції подій минулого внаслідок втраченої

історичної інформації. В межах даного дослідження, ключовою все ж є саме майбутня часова невизначеність, адже цей аспект невизначеності завжди спрямований саме на майбутнє. Виходячи з цього, даний аспект є тригером до виникнення інтолерантності до невизначеності (*Intolerance of Uncertainty*).

Вивчення явища інтолерантності до невизначеності бере свій початок у межах досліджень толерантності до неоднозначності та авторитарної особистості. Поняття «толерантність» та «інтолерантність до неоднозначності» були введені Е. Френкель-Брунsvік наприкінці 1940-х років. Дослідниця розглядала інтолерантність до неоднозначності як особистісну характеристику, що проявляється у схильності до «чорно-білого» мислення, прагненні до передчасного формулювання висновків, а також у труднощах сприйняття реальності як такої, що містить ймовірнісний характер.(Frenkel-Brunswik, 1949)

Подальший розвиток концепції пов'язаний із працями С. Баднера, який визначав неоднозначні ситуації як такі, що характеризуються новизною, складністю або нерозв'язністю. Відповідно, толерантність до неоднозначності він трактував як здатність інтерпретувати подібні ситуації не лише як потенційне джерело загрози, але і як природний елемент життєвого досвіду. (Budner, 1962)

Таким чином, дослідження інтолерантності до неоднозначності стали важливою теоретичною передумовою формування сучасної концепції інтолерантності до невизначеності (IU). Водночас ці поняття не є тотожними. Якщо інтолерантність до неоднозначності переважно стосується труднощів інтерпретації суперечливої або багатозначної інформації в теперішньому часі, то інтолерантність до невизначеності значною мірою пов'язана з неспроможністю витримувати непередбачуваність подій майбутнього.

Важливо розуміти, що в науковій літературі немає єдиного трактування поняття *Intolerance of Uncertainty*, тому для більш цілісної картини розглянемо визначення, на які найчастіше посилаються в наукових роботах. Так, значна частина дослідників (Buhr & Dugas, 2002; Dugas, Gosselin, &

Ladouceur, 2001) визначають інтолерантність до невизначеності як своєрідний «фільтр» або стійку рису особистості, що формується внаслідок сформованих негативних переконань, які стосуються самої невизначеності та її наслідків. Причому будь-яка подія, що стосується майбутнього, незалежно від ймовірності її реалізації розглядатиметься індивідом апріорі як загрозна. (Buhr & Dugas, 2002)

З метою більш чіткого окреслення способів вияву інтолерантності до невизначеності (Grenier, Barrette, & Ladouceur, 2005) поділяють два основні її види, що дозволяє диференціювати когнітивні та поведінкові аспекти цього явища. По-перше, це проспективна інтолерантність до невизначеності, яка є когнітивним компонентом, що характеризується підвищеною тривогою щодо майбутнього й бажанням повного контролю та передбачуваності подій. Індивіди з високим рівнем цього виду інтолерантності схильні сприймати невизначеність як загрозу, що викликає емоційний дискомфорт. Другий тип – інгібіторна інтолерантність. Вона більше відображає безпосередньо поведінковий компонент наслідків переживання невизначеності. (Mahoney, & McEvoy, 2012).

В даному випадку це проявляється в схильності індивіда уникати та відкладати ситуації, де відсутні гарантії результату. Таким чином, найменший сумнів може утримувати людину від дій. Ця потреба виникає внаслідок впевненості людини в тому, що життя є безпечним за повної відсутності невизначеності, що породжує потяг уникання будь-якої невизначеності в житті. Дослідження вказують на те, що факторами, що формують такі нереалістичні потреби є перфекціонізм, когнітивна ригідність та патологічна потреба в контролі. (Buhr & Dugas, 2006)

Інтолерантність до невизначеності виявляє стійкий зв'язок із широким спектром емоційних розладів, що дає підстави розглядати її як трансдіагностичний психологічний фактор. Найбільш дослідженим є її зв'язок із генералізованим тривожним розладом, у структурі якого ІУ виступає одним із ключових підтримувальних механізмів: індивіди з її

високим рівнем схильні інтерпретувати невизначеність як сигнал небезпеки та використовувати хвилювання як спосіб відновлення відчуття контролю над непередбачуваними подіями (Buhr & Dugas, 2002). Схожа динаміка простежується й при обсесивно-компульсивному розладі, де інтолерантність до невизначеності підживлює нав'язливі думки та спонукає до повторювальних дій, що притаманні розладу (Tolin et al., 2003; Holaway et al., 2006).

Не менш важливою є роль IU у контексті посттравматичного стресового розладу. Дослідження свідчать, що високий рівень інтолерантності до невизначеності заважають людині успішно впоратися з наслідками психотравмуючих подій та інтегрувати їх у свій життєвий досвід. (Oglesby et al., 2017; Bilewicz, Babińska & Gromova, 2024). У депресивних станах IU пов'язана передусім із схильністю до румінацій та зниженням поведінкової активності, обидва ці прояви суттєво загострюються в умовах невизначеності, формуючи стійке відчуття безвиході (Yook et al., 2010).

Окремий напрям досліджень стосується іпохондрії. Низка досліджень підтвердили (Fergus & Bardeen, 2013; Korte et al., 2022 як процитовано в (Carleton R. N., 2016), що особи з високою IU схильні надавати надмірного значення неоднозначним тілесним відчуттям, інтерпретуючи їх як симптоми серйозного захворювання, що супроводжується посиленням самоспостереженням і постійним пошуком підтвердження хвороби.

Враховуючи тему роботи, варто також зазначити і про невизначеність в контексті сьогодення, а саме військових конфліктів. Війна руйнує звичний нам хід життя й створює ситуації постійної непередбачуваності. Багато українських біженців постійно стикаються з невизначеністю, так як не можуть прогнозувати скільки триватиме їх перебування за кордоном, що ускладнює будь-яке довгострокове планування. Так, близько 40% українських біженців в Польщі, не могли відповісти як довго вони залишатимуться там і коли повернуться додому. (Górny & Kaczmarczyk, 2023). Дослідження вказують на те, що невизначеність стає сполучною ланкою між розвитком

депресії, тривожності, агресії та суїцидальних думок. Наприклад, серед переселенців низька толерантність до невизначеності значно посилює симптоми ПТСР. (Bilewicz, M., Babińska, M., & Gromova, A. (2024).

Враховуючи такий руйнівний вплив інтолерантності до невизначеності на психіку, надзвичайно важливим стає пошук внутрішніх ресурсів особистості, які здатні пом'якшити цей стан та допомогти людині адаптуватися. Одним із таких механізмів саморегуляції виступає диспозиційний оптимізм, який буде детально розглянуто в наступному підрозділі.

1.3. Диспозиційний оптимізм як особистісний ресурс саморегуляції

Концепція диспозиційного оптимізму нерозривно пов'язана з американськими дослідниками Майклом Шейером та Чарльзом Карвером. Саме вони першими припустили, що оптимізм варто розглядати не з точки зору тимчасового емоційного стану, а як стабільну особистісну рису. Згідно з їх визначенням, диспозиційний оптимізм є стабільним, узагальненим очікуванням майбутнього, у якому в людини в найбільш важливих сферах її життя відбуватимуться переважно позитивні події (Scheier & Carver, 1985).

Поняття диспозиційного оптимізму ґрунтується на мотиваційній теорії саморегуляції поведінки, відповідно до якої людина здатна свідомо спрямовувати власну діяльність, контролювати поведінку та підтримувати зусилля для досягнення визначених цілей тоді, коли сприймає їх як реалістичні та здійсненні (Carver & Scheier, 2014). Крос-культурні дослідження вказують на те, що диспозиційний оптимізм є універсальною рисою, яка позитивно корелює з такими характеристиками особистості, як-от старанністю, емоційною стабільністю та екстраверсією (Baranski et al., 2020). Таким чином, це дозволяє розглядати диспозиційний оптимізм як один із ключових психологічних ресурсів, що забезпечують підтримання мотивації та послідовності поведінки у процесі досягнення цілей.

Низка досліджень розглядають диспозиційний оптимізм як характеристику, нерозривно пов'язану з загальним суб'єктивним благополуччям індивіда. Результати досліджень свідчать про те, що оптимістичні очікування майбутнього можуть виступати важливим предиктором ментального благополуччя та корелювати з високим рівнем задоволеності життям та меншою кількістю симптомів, що можуть вказувати на депресію (Landa et al., 2011).

Позитивний вплив диспозиційного оптимізму не обмежується лише емоційною сферою, а поширюється також на фізичне здоров'я та професійне становлення особистості. У низці досліджень було доведено, що високий рівень оптимізму корелює з меншим ризиком серцево-судинних захворювань, швидшим фізіологічним відновленням після операцій та міцнішим імунітетом (Carver & Scheier, 2014; Scheier & Carver, 2018).

У сфері ж професійної та навчальної діяльності оптимізм виступає як одна з ключових «гнучких навичок» (soft skills), що безпосередньо забезпечує психологічну готовність до майбутньої роботи, сприяє формуванню зрілої професійної ідентичності та запобігає вигоранню, дозволяючи фахівцям залишатися вмотивованими для досягнення поставлених цілей (Терещенко, 2014; Фоменко, Леонідова, & Поденко, 2025).

Ще однією перевагою диспозиційного оптимізму є те, що люди, яким він притаманний, здатні ефективно долати страх завдяки своїй вірі в одну просту істину: наскільки мінливим та стресовим не було би сьогоднішнє, це неодмінно може змінитися на краще в майбутньому. Так, оптимізм виступає як важливий фактор, що безпосередньо впливає на мотивацію. Зіштовхуючись з невизначеністю, оптимістично налаштовані люди не впадають в ступор, а використовують продуктивні стратегії подолання, що охоплюють планування, позитивну переоцінку, усвідомлену конфронтацію з проблемою та залучення соціальної підтримки (Терещенко, 2014).

Провідним психологічним механізмом, через який диспозиційний оптимізм забезпечує загальне благополуччя, є вибір ефективних стратегій

подолання стресу (копінгу). Цікавим є те, що оптимісти свідомо мінімізують використання стратегій уникнення, заперечення чи поведінкового відсторонення (avoidance coping), які є характерними для песимістів і які безпосередньо перешкоджають будь-якому розвитку (Solberg Nes & Segerstrom, 2006; Терещенко, 2014). Власне, саме ці позитивні настрої допомагають при встановленні довгострокових цілей і стимулюють заохочення активної протидії труднощам. З огляду на зазначене вище, можна припустити, що це вказує на виконання диспозиційним оптимізмом регуляторної функції при визначенні характеру поведінкових і когнітивних реакцій людини в умовах стресу та невизначеності.

На відміну від оптимістів, які сприймають перешкоди як щось тимчасове й те, що цілком можна виправити, песимісти значно частіше демонструють схильність до зневіри. Насамперед, це зумовлено саме їхніми внутрішніми переконаннями про невдачу. Такий песимістичний хід думок призводить до того, що песимісти передчасно відмовляються від реалізації власних цілей, незважаючи на наявність шансів на успіх. Цей процес має назву «поведінкове відсторонення» (behavioral disengagement), що є прямою реакцією на негативні очікування щодо майбутнього (Solberg Nes & Segerstrom, 2006).

Як зазначають дослідники, у ситуаціях, коли очікування стають негативними, особа часто просто відмовляється від самої цілі, що автоматично гарантує її недосягнення та відмову від зусиль (Carver & Scheier, 1998). Якщо оптиміст у складній ситуації шукає нові шляхи вирішення проблеми, використовуючи активні копінг-стратегії наближення (approach coping), то песиміст фокусується на мінімізації майбутніх розчарувань, послідовно застосовуючи непродуктивні стратегії уникнення (avoidance coping) (Solberg Nes & Segerstrom, 2006; Терещенко, 2014). Для нього відмова від мети та емоційне дистанціювання стають своєрідним захисним механізмом: щоб не відчувати дистрес та уникнути важких переживань,

пов'язаних із невдачею, песиміст припиняє докладати будь-які зусилля і відсторонюється від проблеми (Solberg Nes & Segerstrom, 2006).

Важливим є також провести чітке розмежування між поняттями «диспозиційного оптимізму» та «сліпої віри». У психології для другого поняття використовується термін «нереалістичний оптимізм» або ж «упередження оптимізму» (Carver & Scheier, 2014). На відміну від зазначених вище визначень диспозиційного оптимізму, головною відмінністю нереалістичного оптимізму є те, що він є когнітивним упередженням, через яке людина всіляко переоцінює власні шанси на успіх і недооцінює ймовірність негативних подій для себе, порівняно з іншими людьми (Rius-Ottenheim et al., 2012).

На відміну від осіб із високим рівнем диспозиційного оптимізму, для яких характерне реалістичне позитивне очікування майбутнього, люди з наївним або нереалістичним оптимізмом схильні недооцінювати ймовірність негативних подій та переоцінювати власну захищеність від ризиків. Таке когнітивне викривлення може проявлятися в ігноруванні правил безпеки, нехтуванні профілактичними медичними обстеженнями, недостатній готовності до можливих фінансових труднощів або схильності до прийняття надмірно ризикованих рішень, що потенційно підвищує ймовірність кризових наслідків (Мирощенко, 2024).

Таким чином, диспозиційний оптимізм діє як мотиваційний ресурс, що допомагає реалістично оцінювати ситуацію та раціонально використовувати ресурси для вирішення проблем та подолання перешкод, тоді як нереалістичний оптимізм може перешкоджати адекватному оцінюванню ризиків та позбавляє людину здатності раціонально реагувати на загрози.

Утім, якщо наївний оптимізм виявляє свою обмеженість насамперед у схильності до заперечення реальності, то питання про те, які саме ресурси здатні підтримувати зрілий, адаптивний оптимізм із плином часу, залишається відкритим. Одним із найбільш досліджуваних чинників у цьому контексті виступає духовність.

Результати наукових досліджень підтверджують, що оптимізм у молодому віці спирається на об'єктивні біологічні та соціальні ресурси, тоді як у процесі старіння зазначені ресурси поступово вичерпуються, зумовлюючи якісну трансформацію самої структури оптимістичного світосприйняття. Як вже було зазначено, диспозиційний оптимізм вважається стійкою рисою особистості, проте низка досліджень свідчать, що він не є статичним. Його рівень здатний поступово зростати з віком або, навпаки, тимчасово знижуватися під впливом тривалих стресових періодів чи життєвих криз (Krane et al., in press; Scheier & Carver, 2018; Segerstrom, 2007).

Наприклад, дослідження (Isaacowitz, 2005, як процитовано в You, Fung, & Isaacowitz, 2009) виявило, що старші люди демонструють нижчий рівень оптимістичних очікувань у сферах, пов'язаних зі здоров'ям та когнітивними функціями, порівняно з молоддю. Це частково може відображати те, що після певного віку екзистенційні та біологічні ресурси, такі як здоров'я чи фізичні можливості, об'єктивно знижуються, і будувати оптимізм, спираючись виключно на них, стає неможливим. Коли зовнішні ілюзії та біологічний потенціал слабшають, оптимізм починає критично залежати від внутрішньої, світоглядної опори — зокрема, від релігійності та духовності.

Наукові джерела тривалий час фіксували суперечливі дані щодо того, чи зростає оптимізм з віком, чи падає. Щоб пояснити ці розбіжності, дослідники запропонували низку модераторів, серед яких духовність відіграє одну з найважливіших ролей (You, Fung, & Isaacowitz, 2009).

Особливий інтерес становить те, що вплив віку на рівень оптимізму відрізняється залежно від наявності духовних практик у житті людини. Так, у людей похилого віку, чиє життя було дотичним до духовності, рівень оптимізму залишається стабільним і не знижується з роками. Натомість у осіб, які мали мало спільного з духовними практиками, показники оптимізму поступово знижуються в процесі старіння (Cid et al., 2022). Інші дослідження також підтверджують це припущення, зокрема враховуючи позитивний вплив

молитви на рівень оптимізму в пацієнтів середнього та похилого віку (Ai et al., 2002).

Отже, для старшої вікової групи духовні практики виступають важливим психологічним ресурсом: особи старше 50 років, які їх дотримуються, демонструють значно вищі (більш ніж на 4 бали) показники за шкалою оптимізму (LOT-R) порівняно зі своїми однолітками, які не приділяють уваги духовності (Cid et al., 2022).

Закономірно постає питання про механізми, які лежать в основі такої стійкості. Щоб пояснити, як саме духовність компенсує втрату об'єктивних ресурсів і зберігає диспозиційний оптимізм, наука звертається до інтегративних еволюційно-мотиваційних концепцій.

Згідно з теорією біокультурної адаптивної мотиваційної системи (BAMS), релігійні та духовні переконання можуть виконувати еволюційно значущу мотиваційну функцію, сприяючи формуванню диспозиційного оптимізму та відчуття життєвої мети в індивідів (Price & Johnson, 2025). Центральним елементом цієї концепції є переконання індивіда в тому, що його життя підпорядковане певному задуму вищих сил, який зрештою відповідатиме його довгостроковим інтересам, що прийнято називати «вірою у вищий план» (Price & Johnson, 2025). Саме така впевненість у сприятливому розгортанні подій формує стійкі позитивні очікування щодо майбутнього та надає особистісним зусиллям відчуття глибшого сенсу.

У контексті психології оптимізм і спрямованість на досягнення мети розглядаються як взаємопов'язані конструкти, що спонукають людину до цілеспрямованої активності та полегшують подолання труднощів (Price & Johnson, 2025). Особи з вищим рівнем оптимізму схильні очікувати, що докладені зусилля принесуть результат, і тому менш схильні відмовлятися від цілей під впливом негативного досвіду. Дослідники також вказують на те, що зазначена система переконань може формувати поведінкові стратегії, які підвищують ймовірність досягнення позитивних результатів, стимулюючи людину до більш активних дій у різних сферах — від підтримки здоров'я до

побудови соціальних зв'язків, що об'єктивно підвищує ймовірність досягнення бажаних результатів (Price & Johnson, 2025).

Варто відзначити, що хоча концепція біокультурної адаптивної мотиваційної системи (BAMS) є відносно новою та репрезентує наразі поодинокую спробу цілісного еволюційного пояснення цього явища, вона не є ізольованою. Ця модель органічно синтезує та спирається на більш ранні фундаментальні дослідження інших авторів. Зокрема, у її основі лежить класична мотиваційна теорія саморегуляції поведінки (Carver & Scheier, 2014), а припущення щодо еволюційної значущості духовних переконань опосередковано підтверджуються даними щодо позитивного впливу релігійного та духовного копінгу. Таким чином, модель BAMS виступає не стільки відокремленою теорією, скільки сучасним інтегративним концептом, що об'єднує розрізнені знання про взаємодію духовності та оптимізму.

Диспозиційний оптимізм та духовне благополуччя не є незалежними конструктами – між ними існує стійкий зв'язок взаємного посилення. Зокрема, віра у «вищий план» слугує основою, що підтримує позитивні очікування від майбутнього, тоді як оптимізм, своєю чергою, зміцнює здатність людини зберігати духовну рівновагу у складних життєвих обставинах (Price & Johnson, 2025). Ці два конструкти разом функціонують як біокультурна адаптивна мотиваційна система (BAMS), де духовні переконання про те, що життя підпорядковане благодетельному плану, підживлюють диспозиційний оптимізм, а він, своєю чергою, виступає когнітивним механізмом, що надихає людину на зусилля для досягнення цілей попри будь-які перешкоди (Price & Johnson, 2025).

У періоди гострого стресу, наприклад під час пандемій або тривалої ізоляції, оптимізм взаємодіє з внутрішніми ресурсами благополуччя, виконуючи роль психологічного буфера, який пом'якшує розвиток депресії та тривоги (Hou et al., 2021). Ефективність цієї взаємодії безпосередньо залежить від сумісності переконань: якщо духовні та наукові погляди людини не конфліктують, вона здатна повною мірою отримувати вигоду від обох

систем, що значно зміцнює її загальний стан. Крім того, диспозиційний оптимізм може виступати медіатором, через який соціальні чинники, такі як дискримінація, впливають на духовне та ментальне здоров'я, допомагаючи зберігати позитивні очікування навіть у несприятливому середовищі (Urzúa et al., 2023). Це підтверджує, що духовність і диспозиційний оптимізм можуть формувати єдину адаптивну систему психологічної саморегуляції, яка допомагає людині підтримувати емоційну стійкість та зберігати спрямованість на майбутнє навіть у кризових обставинах.

З огляду на розкриті дані, емпіричне дослідження взаємозв'язку між духовним благополуччям та оптимізмом, а також їхнього спільного впливу на подолання інтолерантності до невизначеності стає ключовим завданням даної роботи, описаної у наступних розділах.

Висновки до розділу 1

Духовність є однією з найбільш багатограних концепцій у психології. У дослідженні чітко розмежовуються релігійність як інституційна, догматична система вірувань та духовність як особистісний вимір пошуку життєвих смислів. Основоположним підходом було розуміння духовного благополуччя (зокрема його секулярної, світської форми) як внутрішньої опори та копінг-ресурсу людини. Високий рівень духовного благополуччя дозволяє індивіду знаходити баланс між внутрішнім світом і об'єктивною реальністю, знижує психологічний дистрес та спонукає до використання активних стратегій подолання стресу в кризових ситуаціях.

Поняття інтолерантності до невизначеності розглядається як стабільна риса особистості, що діє як когнітивний фільтр, через який будь-яка невідомість майбутнього сприймається як загроза. Вона виявляється у двох формах: проспективній (хронічна тривога та потреба в контролі) та інгібіторній (уникнення дій та поведінковий параліч). В умовах сьогодення, зокрема під час воєнних конфліктів та вимушеної міграції, інтолерантність до невизначеності виступає трансдіагностичним фактором, що суттєво загострює симптоми тривоги, депресії та ПТСР.

Диспозиційний оптимізм досліджували американські вчені М. Шейер та Ч. Карвер у межах мотиваційної теорії саморегуляції поведінки. Він визначається як стабільне, узагальнене очікування позитивних подій у найбільш важливих сферах життя. У роботі проведено межу між диспозиційним оптимізмом та нереалістичним оптимізмом, який є когнітивним упередженням і веде до заперечення ризиків. Адаптивна функція диспозиційного оптимізму полягає в тому, що він стимулює людину використовувати продуктивні копінг-стратегії (планування, позитивна переоцінка) та запобігає «поведінковому відстороненню» — передчасній відмові від цілей через страх майбутніх невдач.

Взаємодія духовного благополуччя та диспозиційного оптимізму утворює цілісну внутрішню систему саморегуляції особистості. Рівень оптимізму не є статичним: у молодому віці він спирається на зовнішні та біологічні ресурси (здоров'я, статус), проте з віком або під впливом екстремальних стресорів ці ресурси вичерпуються. За умов дефіциту зовнішніх опор саме духовні переконання (зокрема віра у «вищий план» чи загальний смисл існування) починають підтримувати й стабілізувати оптимістичні очікування людини. Таким чином, проаналізувавши сучасні дослідження на цю тему, можна припустити, що духовне благополуччя та диспозиційний оптимізм є взаємопов'язаними внутрішніми ресурсами, які знижують рівень інтолерантності особистості до невизначеності майбутнього та допомагають адаптуватися до хронічного стресу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Дизайн, гіпотези та завдання дослідження

Дослідження було спрямоване на виявлення ролі духовності та диспозиційного оптимізму як психологічних ресурсів у подоланні інтолерантності до невизначеності. В якості методу в роботі застосовувалось опитування, для пошуку посередницьких зв'язків між змінними була обрана конфірмаційна дослідницька стратегія, спрямована на перевірку гіпотези щодо медіаторної ролі диспозиційного оптимізму.

Збір даних здійснювався за допомогою розповсюдження анкети у соціальних мережах та тематичних спільнотах, що стосувались духовності. Надалі використовувався метод «сніжної кулі» для залучення більшої кількості респондентів. Участь в дослідженні була добровільною та анонімною. Загальну вибірку склало 208 осіб. Анкета складалась з чотирьох блоків. Перший – блок соціально-демографічних питань, що мали радше уточнювальний характер (вік, стать респондентів) та три основні блоки, що стосувались теми дослідження.

Дослідження було організовано із дотриманням базових етичних норм та стандартів психологічних досліджень. На першій сторінці електронної форми респондентам надавалась детальна інформація про тему та мету дослідження. Участь була повністю добровільною, і кожен учасник мав надати поінформовану згоду перед початком заповнення анкети. Окремо наголошувалося на праві досліджуваного перервати свою участь у дослідженні в будь-який момент без збереження попередньо введених даних і без жодних негативних наслідків.

Було гарантовано повну анонімність і конфіденційність даних, форма не збирала електронні адреси, імена чи будь-яку іншу інформацію, що дозволила б ідентифікувати особу. Усі отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для цілей статистичного аналізу.

Залежною змінною у дослідженні виступає інтолерантність до невизначеності. Незалежними змінними є рівень духовності та диспозиційного оптимізму. Медіаторною змінною у дослідженні виступає диспозиційний оптимізм, який, за нашими припущеннями, опосередковує зв'язок між духовним благополуччям особистості та рівнем її інтолерантності до невизначеності.

Дослідницькі питання:

1. Чи існує зв'язок між показниками духовного благополуччя, диспозиційного оптимізму та рівнем інтолерантності до невизначеності?
2. Чи є диспозиційний оптимізм медіатором у взаємозв'язку між духовним благополуччям та їх здатністю витримувати невизначеність майбутнього?

Відповідно до сформованих дослідницьких питань, гіпотези дослідження є наступними:

1. Не існує статистично значущого взаємозв'язку між духовним благополуччям, оптимізмом та інтолерантністю до невизначеності, а диспозиційний оптимізм не виступає медіатором у структурі цього впливу.
2. Вищий рівень духовного благополуччя пов'язаний із вищим рівнем диспозиційного оптимізму та нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності, при цьому диспозиційний оптимізм виступає медіатором у зв'язку між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності.

2.2 Обґрунтування інструментарію дослідження

Для перевірки висунутих гіпотез та для проведення дослідження було обрано наступний діагностичний інструментарій:

1. Коротка шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – IUS-12)

Для вимірювання інтолерантності до невизначеності було обрано коротку версію шкали інтолерантності до невизначеності (Carleton R.N., Norton M.A., Asmundson G.J., 2007) в адаптації Г. Громової. Методика складається з 12 питань і має двофакторну модель, а саме шкалу прогностичної тривоги та шкалу гнітючої тривоги.

Було прийнято рішення використовувати саме скорочену версію опитувальника, що було зумовлено кількома перевагами. По-перше, оригінальна версія опитувальника IUS-27 мала складну п'ятифакторну структуру, яка в ході подальших досліджень виявилась нестабільною. Громова Г.М. (2021).

Натомість, IUS - 12 пропонує вдосконалену та більш стабільну двофакторну модель. Для даного дослідження використання скороченої версії є оптимальним, оскільки мінімальний час заповнення дозволяє також уникнути втоми досліджуваних та отримати більш точні відповіді.

2. Методика диспозиційного оптимізму (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R)

Для оцінки оптимістичного сприйняття майбутнього та їхньої здатності до очікування позитивних подій було обрано Тест життєвих орієнтацій (LOT-R), розроблений Ч. Шейєром та М. Карвером.

У межах даного дослідження ця методика дозволяє виміряти диспозиційний оптимізм – стійку рису особистості, що визначає загальну схильність людини очікувати позитивних результатів подій у майбутньому, навіть у невизначених ситуаціях. Актуальність вибору саме цього інструменту підкріплюється тим, що в умовах соціальної нестабільності та війни в Україні, оптимізм стає важливим ресурсом, який виконує захисну функцію та сприяє збереженню ментального здоров'я.

У роботі використано україномовну версію LOT-R, адаптовану у 2023 році (Лукова, С. В. (2023)). Опитувальник є вдосконаленою версією оригінального тесту LOT і складається з 10 тверджень. З них 6 пунктів безпосередньо вимірюють очікування людини (3 – позитивні, 3 – негативні), а ще 4 питання є так званими «наповнювачами», які відволікають увагу досліджуваних задля зниження впливу соціально бажаних відповідей.

3. Шкала духовного благополуччя (SWBS)

Для вимірювання духовності було обрано Шкалу духовного благополуччя (Spiritual Well-Being Scale – SWBS), розроблену К. Еллісоном та Р. Палоутзіаном. Дана методика вимірює загальний показник духовного благополуччя. Оригінальна методика складається з 20 тверджень та поділяється на дві субшкали: шкалу релігійного благополуччя, яка оцінює якість стосунків людини з тим, у що вона вірить (Бог, вищі сили, тощо) і шкалу екзистенційного благополуччя, що фокусується на вимірюванні задоволеності власним життям. Оскільки україномовної валідизації даної шкали не існує, ми здійснили власну адаптацію опитувальника. Процес адаптації включав в себе прямий та зворотній переклади питань з англійської мови з редагуванням формулювань враховуючи соціокультурний контекст і також було здійснено перевірку зрозумілості запитань для респондентів.

Особлива увага приділялась тому, щоб твердження шкали були прийнятні й відгукувались як для широкого кола релігійних людей, так і для тих, хто вважає себе духовними людьми без прив'язки до конкретних релігій. Цей підхід дозволив нам отримати інструмент, який вимірює щось на кшталт «внутрішньої опори людини», що важливо, враховуючи тему нашого дослідження.

Для оцінки внутрішньої узгодженості та надійності адаптованої методики було проведено статистичний аналіз із розрахунком коефіцієнтів альфа Кронбаха (α) та омеги Макдональда (ω) (див. Табл. 1). Результати продемонстрували, що значення обох коефіцієнтів для всіх субшкал дорівнює

>0.7. Такі показники свідчать про високу внутрішню однорідність методики та достатню надійність здійсненого перекладу. Це дозволяє стверджувати, що вимірювальний інструмент стабільно оцінює досліджувані конструкти й може бути використаний для подальшого статистичного аналізу.

Таблиця 1

Показники внутрішньої надійності адаптованої Шкали духовного благополуччя (SWBS)

Показники надійності шкал		
	Cronbach's α	McDonald's ω
Шкала	0.920	0.921

Також було проведено експлораторний факторний аналіз з метою перевірки відповідності кількості факторів та розподілу пунктів між ними в порівнянні з оригінальним опитувальником. Аналіз здійснювався з використанням методу мінімальних залишків та обертання (oblimin). Значення коефіцієнту Кайзера-Мейєра-Олкіна ($KMO = 0.895$) свідчить про придатність даних до факторного аналізу (висока адекватність вибірки).

Результат тесту сферичності Бартлетта також виявився статистично значущим ($\chi^2 = 2542$, $p < 0.001$), що вказує на наявність достатніх кореляцій між змінними.

Таблиця 2

Результати тесту сферичності Бартлетта для SWBS

Тест сферичності Бартлетта		
χ^2	df	p
2542	190	<0.001

У результаті аналізу було виділено два фактори, що повністю відповідають теоретичній структурі оригінальної методики. Пункти чітко розподілилися між факторами відповідно до моделі (непарні – перший фактор, парні – другий фактор). (Додаток Б)

Факторні навантаження більшості пунктів знаходяться на достатньому та високому рівнях (переважно > 0.50), що свідчить про їхню належність до відповідних факторів. Жоден із пунктів не продемонстрував значущих перехресних навантажень (> 0.30) на обидва фактори, що підтверджує чіткість факторної структури. Окремі пункти мали незначні вторинні навантаження (~ 0.20), що є допустимим і не впливає на загальну інтерпретацію.

Для перевірки відповідності емпіричних даних теоретичній моделі було проведено конфірматорний факторний аналіз. Було протестовано двофакторну модель, що відповідає структурі оригінального опитувальника. Результати свідчать, що всі факторні навантаження є статистично значущими ($p < 0.001$). Стандартизовані факторні навантаження знаходяться в межах від 0.449 до 0.891, що свідчить про достатній рівень зв'язку пунктів із відповідними факторами. Між факторами виявлено статистично значущий зв'язок середньої сили ($r = 0.451$, $p < 0.001$), що вказує на їхній взаємозв'язок при збереженні відносної самостійності. Перевірка загальної відповідності моделі показала наступні результати: $\chi^2(169) = 501$, $p < 0.001$. Індекси відповідності моделі становили: CFI = 0.865, TLI = 0.848, SRMR = 0.076, RMSEA = 0.097 (90% CI: 0.087 – 0.107).

**Показники узгодженості моделі конфірматорного факторного аналізу для
SWBS**

Показники узгодженості моделі					
				RMSEA 90% CI	
CFI	TLI	SRMR	RMSEA	Lower	Upper
0.865	0.848	0.0757	0.0972	0.0875	0.107

Отримані результати свідчать про часткову відповідність моделі емпіричним даним. Попри статистично значущі факторні навантаження та задовільний рівень внутрішньої узгодженості шкали, значення індексів CFI, TLI та RMSEA не досягають загальноприйнятих критеріїв хорошої відповідності моделі. Це може свідчити про складнішу структуру досліджуваного конструкта, наявність додаткових зв'язків між окремими пунктами шкали або потребу в подальшому доопрацюванні адаптованої версії методики.

Таким чином, результати конфірматорного факторного аналізу загалом підтримують двофакторну структуру опитувальника, однак вказують на необхідність подальшої перевірки та уточнення факторної моделі.

Висновки до розділу 2

Було розроблено емпіричний дизайн дослідження, спрямований на вивчення взаємозв'язку між духовним благополуччям, диспозиційним оптимізмом та інтолерантністю до невизначеності. Дослідження передбачало перевірку припущення про медіаторну роль диспозиційного оптимізму у зв'язку між духовністю та здатністю витримувати невизначеність майбутнього. Для збору даних було використано метод онлайн-опитування, що дозволило залучити 208 респондентів різного віку.

У межах дослідження було чітко визначено структуру змінних: інтолерантність до невизначеності розглядалась як залежна змінна, духовне благополуччя – як незалежна змінна, а диспозиційний оптимізм – як медіатор. Сформульовані дослідницькі питання та гіпотези дозволили побудувати логічно послідовну модель аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Для емпіричного аналізу задля перевірки висунутих гіпотез було підібрано наступний психометричний інструментарій – для оцінки інтолерантності до невизначеності використовувалась коротка версія шкали IUS-12, для вимірювання диспозиційного оптимізму було застосовано опитувальник LOT-R та шкалу Шкалу духовного благополуччя (SWBS). Так як опитувальник не було офіційно адаптовано українською мовою, було здійснено первинну його адаптацію. Було проведено процес прямого та зворотного перекладу, що дозволило створити інструмент придатний для використання в даному дослідженні. Таким чином, обраний дизайн дослідження, сформульовані гіпотези та використаний психодіагностичний інструментарій створюють достатнє методологічне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між духовним благополуччям, диспозиційним оптимізмом та інтолерантністю до невизначеності. Проведена адаптація та перевірка психометричних характеристик SWBS дозволяє розглядати цю методику як перспективний інструмент для подальших досліджень духовності в українській вибірці.

Показники внутрішньої узгодженості за коефіцієнтами альфи Кронбаха та омеги Макдональда перевищували значення 0.90, що свідчить про високу надійність шкали. Результати експлораторного факторного аналізу підтвердили двофакторну структуру методики, яка відповідає теоретичній моделі оригінального опитувальника. Конфірматорний факторний аналіз частково підтвердив відповідність моделі емпіричним даним, хоча окремі індекси відповідності вказують на помірний рівень узгодженості та можливу складнішу структуру досліджуваного конструкта.

Таким чином, обраний дизайн дослідження, сформульовані гіпотези та використаний психодіагностичний інструментарій створюють достатнє методологічне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між обраними змінними.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 130 жінок, що становить 62,5% від загальної кількості опитаних, та 78 чоловіків, що складає 37,5% вибірки.

Таблиця 4

Статевий розподіл вибірки

Стать	Кількість	% від загальної кількості
Жіноча	130	62.5%
Чоловіча	78	37.5%

Вік досліджуваних варіювався в межах від 15 до 66 років. Середній вік становив 36.6 років ($SD = 13.1$), медіана – 38 років.

Значення стандартного відхилення вказує на достатню варіативність віку у вибірці, що дозволяє розглядати її як різномірну за віковим критерієм.

Таблиця 5

Описова характеристика віку респондентів

	Вік
N	208
Mean	36.6
Median	38.0
Standard deviation	13.1

Minimum	15
Maximum	66

Було проведено аналіз описових статистик основних змінних дослідження: духовного благополуччя (SWBS), диспозиційного оптимізму (LOT-R) та інтолерантності до невизначеності (IUS-12). Це дозволило виявити загальні тенденції у даних та перевірити припущення щодо нормальності розподілу.

Описові статистики свідчать про достатню варіативність показників у вибірці та відсутність критичних відхилень у розподілах. Середнє значення духовного благополуччя становить 79.6 (SD = 17.4) при діапазоні від 40 до 118, що вказує на значну індивідуальну варіативність цього показника серед досліджуваних. Для диспозиційного оптимізму середнє значення дорівнює 27.0 (SD = 6.10) з діапазоном від 8 до 40, що свідчить про помірний рівень варіативності. Інтollerантність до невизначеності має середнє значення 36.2 (SD = 9.69) при значеннях від 13 до 58, що також вказує на достатній розкид індивідуальних результатів. (Додаток В)

Медіанні значення за всіма трьома шкалами є близькими до середніх (SWBS: Me = 78.0; LOT-R: Me = 27.0; IUS-12: Me = 36.0), що свідчить про відносну симетричність розподілів та відсутність суттєвих перекосів. Додатково це підтверджується показниками асиметрії та ексцесу, які перебувають у межах допустимих значень, що дозволяє розглядати розподіли як наближені до нормальних.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілка показала статистично значуще відхилення лише для шкали духовного благополуччя ($p = 0.012$), однак з урахуванням достатньо великого обсягу вибірки ($N = 208$) це

відхилення не є критичним. Для інших змінних (LOT-R, IUS-12) припущення нормальності не порушене ($p > 0.05$).

Таким чином, отримані характеристики розподілів свідчать, що попри відносну наближеність розподілів до нормальних, для підвищення стійкості оцінки зв'язків було використано коефіцієнт Спірмена

3.2 Аналіз та інтерпретація даних

Для перевірки взаємозв'язків між змінними було сформульовано нульову та альтернативну гіпотези.

Нульова гіпотеза (H_0) полягає у відсутності статистично значущого зв'язку між показниками духовного благополуччя, диспозиційного оптимізму та інтолерантності до невизначеності.

Альтернативна гіпотеза (H_1) передбачає наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між зазначеними змінними, зокрема позитивного зв'язку між духовним благополуччям та оптимізмом, а також негативного зв'язку диспозиційного оптимізму з інтолерантністю до невизначеності.

Перевірка гіпотез здійснювалась з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена. Використання саме цього критерію є доцільним з огляду на незначні відхилення від нормальності розподілу результатів SWBS, а також з метою підвищення надійності оцінки зв'язків.

У результаті аналізу було встановлено статистично значущі зв'язки між усіма досліджуваними змінними.

Між показниками духовного благополуччя (SWBS) та диспозиційного оптимізму (LOT-R) було виявлено позитивний статистично значущий зв'язок середньої сили ($r = 0.467$, $p < .001$). Можна припустити, що вищі показники духовного благополуччя асоціюються з вищими показниками диспозиційного оптимізму.

Водночас між диспозиційним оптимізмом (LOT-R) та інтолерантністю до невизначеності (IUS-12) було встановлено негативний статистично значущий

зв'язок середньої сили ($\rho = -0.434$, $p < .001$). Це свідчить про те, що диспозиційний оптимізм пов'язаний із нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності.

Інакше кажучи, у більш оптимістично налаштованих осіб спостерігається нижчий рівень схильності сприймати невизначені ситуації як загрозливі.

Між духовним благополуччям (SWBS) та інтолерантністю до невизначеності (IUS-12) було виявлено негативний статистично значущий зв'язок слабкої сили ($\rho = -0.144$, $p = 0.037$). Це означає, що зі зростанням рівня духовного благополуччя, інтолерантність до невизначеності має тенденцію бути нижчою, однак цей зв'язок є відносно слабким.

Такий результат може свідчити про те, що зв'язок між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності є опосередкованим і реалізується через інші механізми, зокрема через диспозиційний оптимізм.

Таблиця 6

Кореляційна матриця взаємозв'язків між духовним благополуччям, диспозиційним оптимізмом та інтолерантністю до невизначеності

Кореляційна матриця			
		SWBS	LOT-R
LOT-R	Spearman's rho	0.467***	—
	p-value	<.001	—

IUS-12	Spearman's rho	-0.144*	-0.434***
	p-value	0.037	<.001
<i>Примітка: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001</i>			

З огляду на виявлені кореляційні залежності, було підтверджено припущення про роль диспозиційного оптимізму в якості медіатора зв'язку між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності. Надалі був проведений медіаційний аналіз за допомогою додаткового модуля medmod в jamovi. Модель включала в себе духовне благополуччя (SWBS), що розглядалось як незалежна змінна (X), диспозиційний оптимізм (LOT-R) – як медіатор (M), а інтолерантність до невизначеності (IUS-12) – залежна змінна (Y). Аналіз було проведено з використанням методу бутстреп-оцінювання (bootstrap) із 5000 повторних вибірок.

Було встановлено, що непрямий ефект духовного благополуччя на інтолерантність до невизначеності через диспозиційний оптимізм є статистично значущим ($\beta = -0.1305$, $p < 0.001$; 95% CI: $-0.1826 - -0.0834$). Це свідчить про те, що вищі показники духовного благополуччя асоціюються з вищим рівнем диспозиційного оптимізму, який, своєю чергою, пов'язаний із нижчою інтолерантністю до невизначеності. Важливо, що довірчий інтервал не містить нульового значення, що підтверджує стабільність отриманого непрямого ефекту.

Натомість прямий ефект духовного благополуччя на інтолерантність до невизначеності виявився статистично незначущим ($\beta = 0.0431$, $p = 0.252$), що вказує на відсутність прямого статистично значущого зв'язку між цими змінними при контролі диспозиційного оптимізму. Таким чином,

диспозиційний оптимізм виступає статистично значущим медіатором зв'язку між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності.

Водночас було виявлено, що напрям прямого та непрямого ефектів є протилежним, що може свідчити про наявність ефекту супресії (inconsistent mediation). У такій конфігурації вплив духовного благополуччя на інтолерантність до невизначеності реалізується переважно через непрямий шлях, опосередкований диспозиційним оптимізмом, тоді як прямий ефект є слабким і статистично незначущим. Важливо зазначити, що статистична незначущість прямого ефекту не є підставою для висновку про його повну відсутність, а лише вказує на те, що в межах даної вибірки та моделі диспозиційний оптимізм виступає домінуючим механізмом зв'язку.

Таблиця 7

Оцінки медіаційного ефекту диспозиційного оптимізму

Оцінки медіаційного ефекту					
			95% довірчий інтервал		
Ефект	Значення ефекту	SE	Нижня межа	Верхня межа	p
Непрямий	-0.1305	0.0257	-0.1839	-0.0836	<0.001
Прямий	0.0431	0.0380	-0.0312	0.1165	0.256
Загальний	-0.0874	0.0361	-0.1594	-0.0164	0.015

За результатами Path Estimates можна зробити наступні висновки. По-перше, вищі показники духовного благополуччя асоціюються з вищими показниками диспозиційного оптимізму ($\beta = 0.1647$, $p < 0.001$), що свідчить про те, що вищий рівень духовності пов'язаний із більш позитивним очікуванням майбутнього. По-друге, диспозиційний оптимізм, у свою чергу, статистично значущо пов'язаний із нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності ($\beta = -0.7926$, $p < 0.001$), що означає, що більш оптимістичні особи краще переносять невизначені ситуації та менш схильні сприймати їх як загрозливі.

Таблиця 8

Оцінки Path Estimates для досліджуваної медіаційної моделі

Path Estimates						
			95% Confidence Interval			
	Estimate	SE	Lower	Upper	Z	p
SWB→LOT-R	0.1647	0.0229	0.1187	0.208	7.20	<.001
LOT-R→IUS-12	-0.7926	0.1013	-0.9918	-0.593	-7.82	<.001

SWB→IUS-12	0.0431	0.0380	-0.0312	0.117	1.14	0.256
-------------------	--------	--------	---------	-------	------	-------

Таким чином, аналіз отриманих результатів вказує на те, що диспозиційний оптимізм опосередковує зв'язок між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності.

Для кращого сприйняття інформації, було створено графічну модель результатів path analysis, який представлено на рис. 1

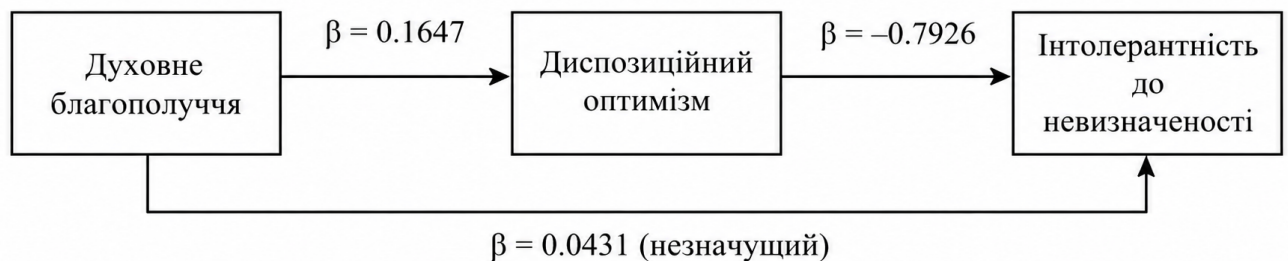


Рисунок 1. Графічне представлення результатів path analysis

Висновки до розділу 3

Було проведено дослідження на основі вибірки, що склала 208 осіб віком від 15 до 66 років. До вибірки увійшли 130 жінок та 78 чоловіків. Досліджуваним було запропоновано пройти 3 опитувальники, один з яких було адаптовано українською мовою. Для дослідження було використано опитувальники, спрямовані на оцінку духовного благополуччя (SWBS), диспозиційного оптимізму (LOT-R) та інтолерантності до невизначеності (IUS-12). Попередній аналіз описових статистик показав достатню варіативність показників та відсутність критичних порушень нормальності розподілу, що дозволило проводити подальше дослідження. У ході проведення кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі зв'язки між усіма досліджуваними змінними. Зокрема, між духовним благополуччям та диспозиційним оптимізмом виявлено позитивний зв'язок середньої сили, що свідчить про те, що вищий рівень духовного благополуччя пов'язаний із більш позитивним сприйняттям майбутнього та схильністю до оптимістичних очікувань.

Також було встановлено негативний зв'язок між диспозиційним оптимізмом та інтолерантністю до невизначеності, через що можна припустити, що більш оптимістично налаштовані особи менш схильні сприймати невизначені ситуації як загрозливі. Між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності також було виявлено статистично значущий негативний зв'язок слабкої сили, що може свідчити про опосередкований характер цього впливу. Для підтвердження припущення про роль диспозиційного оптимізму в якості медіатора між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності було проведено медіаційний аналіз із використанням bootstrap-оцінювання на 5000 повторних вибірок.

Отримані результати свідчать, що диспозиційний оптимізм виступає медіатором у взаємозв'язку між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності. Було встановлено статистично значущий непрямий ефект

духовного благополуччя на інтолерантність до невизначеності через диспозиційний оптимізм. Це свідчить про те, що зв'язок духовного благополуччя та інтолерантності до невизначеності опосередковується диспозиційним оптимізмом.

Натомість прямий ефект духовного благополуччя на інтолерантність до невизначеності виявився статистично незначущим ($\beta = 0.0431$, $p = 0.256$; 95% CI: $-0.0312 - 0.1165$). При цьому прямий та непрямий ефекти мають протилежний напрям, що може свідчити про наявність ефекту супресії (inconsistent mediation) у досліджуваній моделі. За такої конфігурації основний статистично значущий зв'язок між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності реалізується через диспозиційний оптимізм, тоді як прямий шлях залишається слабким і статистично незначущим. Водночас варто зазначити, що статистична незначущість прямого ефекту не дозволяє зробити висновок про його повну відсутність, а лише вказує на недостатність емпіричних підстав для підтвердження такого зв'язку в межах даної вибірки.

Водночас варто уточнити обмеження проведеного дослідження, які підкреслюють перспективи для подальших досліджень даної тематики. По-перше, збір даних здійснювався шляхом розповсюдження анкети у тематичних спільнотах, що стосувалися духовності, із подальшим використанням методу «снігової кулі». Такий підхід міг зумовити певне зміщення досліджуваної вибірки в бік осіб із вищим базовим рівнем духовності та релігійності. В свою чергу це може дещо обмежувати можливість генералізації отриманих результатів на широку вибірку. По-друге, емпіричне дослідження має крос-секційний (зрізовий) дизайн. Це дозволяє констатувати та описувати наявність стійких структурних взаємозв'язків між досліджуваними змінними, проте не дає достатніх підстав для беззаперечних висновків щодо наявності між ними причинно-наслідкових зв'язків. Усвідомлення цих обмежень підкреслює наукову перспективність проведення

подальших лонгітюдних досліджень впливу духовності на толерантність до невизначеності на більш репрезентативних вибірках.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було розглянуто духовне благополуччя та диспозиційний оптимізм як предиктори толерантності до невизначеності. Згідно до поставлених завдань, було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукової літератури, спрямований на розкриття таких понять як духовне благополуччя, диспозиційний оптимізм та інтолерантність до невизначеності, що дозволило окреслити основні концепції, категорії та механізми цих явищ. Було встановлено, що духовне благополуччя є широким за визначенням поняттям, що охоплює як релігійний, так і екзистенційний виміри, і може виконувати функцію внутрішньої опори для індивідів, сприяючи подоланню стресу.

Було проаналізовано поняття диспозиційного оптимізму, що є стабільною особистісною рисою. Це виявляється у схильності до очікування позитивних результатів подій у майбутньому. Інтollerантність до невизначеності ж є стійкою рисою особистості, що виявляється у тенденції сприймати будь-яку непередбачуваність майбутнього як загрозу та проявляється у двох формах – проспективній та інгібаторній. Було проаналізовано наукові дослідження, які свідчать про те, що духовне благополуччя та диспозиційний оптимізм утворюють цілісну адаптивну систему внутрішньої саморегуляції особистості.

Узагальнюючи результати емпіричної частини, можна дійти висновку, що отримані дані в цілому відповідають поставленим завданням дослідження. Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між усіма досліджуваними змінними. Зокрема, було виявлено позитивний зв'язок середньої сили між духовним благополуччям та диспозиційним оптимізмом, через що можна припустити, що вищий рівень духовного благополуччя асоціюється з більш позитивним сприйняттям майбутнього та тенденцією до оптимістичних очікувань.

Також було встановлено негативний зв'язок між диспозиційним оптимізмом та інтолерантністю до невизначеності, отже, більш оптимістично налаштовані особи менш схильні сприймати невизначені ситуації як загрозові. Подібний, але слабший за силою негативний зв'язок виявлено між духовним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності, що може вказувати на опосередкований характер такого взаємозв'язку

Медіаційний аналіз продемонстрував статистично значущий непрямий ефект духовного благополуччя на інтолерантність до невизначеності через диспозиційний оптимізм. Це дає підстави припускати, що саме цей конструкт виконує посередницьку роль у структурі зв'язку між досліджуваними змінними.

Водночас прямий вплив духовного благополуччя на інтолерантність до невизначеності виявився статистично незначущим, тоді як непрямий ефект виявився значущим і мав протилежний напрям. Така конфігурація результатів може свідчити про наявність ефекту супресії (*inconsistent mediation*), за якої основний внесок у зв'язок між змінними забезпечується опосередкованим шляхом, тоді як прямий ефект залишається слабким і статистично незначущим.

Отримані результати загалом узгоджуються з припущеннями щодо структурних взаємозв'язків між досліджуваними змінними та вказують на посередницьку роль диспозиційного оптимізму в межах побудованої моделі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
2. Громова Г.М. (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
3. Гусєв, А. І. (2014). Толерантність до невизначеності як чинник формування професійної ідентичності майбутнього психолога.
4. Іванчіхіна, К. О., & Милославська, О. В. (2019). Феномен невизначеності у психології. Харківський національний університет внутрішніх справ. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/14.pdf
5. Лукова, С. В. (2023). ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R). *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*, (1), 47–55. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
6. Мирощенко, П. (2024). Оптимістичне бачення майбутнього молоддю в кризовий період [Кваліфікаційна робота бакалавра, Львівський державний університет внутрішніх справ]. Львів.
7. Пасько, К. М. (2012). Психологія релігії (Навчально-методичний посібник). Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка.
8. Теленга, І. О. Тривожність особистості в умовах невизначеності = Personality anxiety in conditions of uncertainty : кваліфікаційна робота магістра / І. О. Теленга. – Одеса, 2024. – 102 с. <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/41772>
9. Чайка, Г. В. (2025). Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: Огляд найсучасніших досліджень. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 36(3), 49–54. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08>

10. Ai, A. L., Peterson, C., Bolling, S. F., & Koenig, H. (2002). Private prayer and optimism in middle-aged and older patients awaiting cardiac surgery. *The Gerontologist*, 42(1), 70–81. <https://doi.org/10.1093/geront/42.1.70>
11. Baranski, E., Sweeny, K., Gardiner, G., Members of the International Situations Project, & Funder, D. C. (2020). International optimism: Correlates and consequences of dispositional optimism across 61 countries. *Journal of Personality*, 89(1), 1–17.
12. Barata, A.; Hoogland, A.I.; Small, B.J.; Acevedo, K.I.; Antoni, M.H.; Gonzalez, B.D.; Jacobsen, P.B.; Lechner, S.C.; Tyson, D.M.; Meade, C.D.; et al. Spiritual Well-Being, Distress and Quality of Life in Hispanic Women Diagnosed with Cancer Undergoing Treatment with Chemotherapy. *Psychooncology* 2022, 31, 1933–1940. [CrossRef] [PubMed]
13. Bilewicz, M., Babińska, M., & Gromova, A. (2024). High rates of probable PTSD among Ukrainian war refugees: the role of intolerance of uncertainty, loss of control and subsequent discrimination. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2394296>
14. Brečka, T. A., Ptáček, R., Sebalo, I., Anders, M., & Sebalo Vňuková, M. (2024). Impact of religion and spirituality on the incidence of depression and mental health among young adults in the Czech Republic. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1423730>
15. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29-59
16. Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931–945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)
17. Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 222–236.

18. Carleton R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
19. Clampitt, P.G. (2000). *Managing Organizational Uncertainty : Conceptualization and Measurement*.
20. Cucchi A and Qoronfleh MW (2025) Cultural perspective on religion, spirituality and mental health. *Front. Psychol.* 16:1568861. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1568861
21. Dugas, M.J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research* 25, 551–558 (2001). <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
22. Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18, 108-143.
23. Górny, Agata & Kaczmarczyk, Paweł. (2023). Between Ukraine and Poland. Ukrainian migrants in Poland during the war. 2. 1-15.
24. Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593–600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
25. Holaway, R., Heimberg, R., & Coles, M. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158–174.
26. Hou, L., Long, F., Meng, Y., Cheng, X., Zhang, W., & Zhou, R. (2021). The relationship between quarantine length and negative affect during the COVID-19 epidemic among the general population in China: The roles of negative cognition and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 12, 575684. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.575684>
27. Huld, M. (2013). Etymological Dictionaries: Theory of Greek Etymology. In G. K. Giannakis (ed.), *Encyclopedia of Ancient Greek Language and Linguistics Online*. Brill. https://doi.org/10.1163/2214-448X_eagll_COM_00000384

28. Koburtay, T., Jamali, D., & Aljafari, A. (2022). Religion, spirituality, and well-being: A systematic literature review and futuristic agenda. *Business Ethics, the Environment & Responsibility*. <https://doi.org/10.1111/beer.12478>
29. Koenig, H. G. (2009). Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
30. Krägeloh, C. U., Chai, P. P. M., Shepherd, D., & Billington, R. (2010). How Religious Coping is Used Relative to Other Coping Strategies Depends on the Individual's Level of Religiosity and Spirituality. *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1137–1151. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9416-x>
31. Krane, A., Terhorst, L., Bovbjerg, D. H., Scheier, M. F., Kucinski, B., Geller, D. A., Marsh, W., Tsung, A., & Steel, J. L. (2018). Putting the life in lifestyle: Lifestyle choices after a diagnosis of cancer predicts overall survival. *Cancer*, 124(16), 3417–3426. <https://doi.org/10.1002/cncr.31572>
32. Landa, José & Pulido-Martos, Manuel & Lopez-Zafra, Esther. (2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/pessimism Predict Psychological Well-being?. *J Happiness Stud.* 12. 463-474. [10.1007/s10902-010-9209-7](https://doi.org/10.1007/s10902-010-9209-7).
33. Landau, S. D., & Jones, F. W. (2021). Finding the Spiritual in the Secular: A Meta-analysis of Changes in Spirituality Following Secular Mindfulness-Based Programs. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01600-0>
34. Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive behaviour therapy*, 41(3), 212–222. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622130>
35. Mills, J. (2016). Inventing God: Psychology of belief and the rise of secular spirituality. *Psychoanalysis, Culture & Society*, 25, 122-127.
36. Morison, B. (2026). Sextus Empiricus. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2026 ed.). Metaphysics Research Lab, Stanford University <https://plato.stanford.edu/archives/spr2026/entries/sextus-empiricus/>

37. Mushtaq, F., Bland, A. R., & Schaefer, A. (2011). Uncertainty and Cognitive Control. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>
38. Nagy, D. S., Isaic, A., Motofelea, A. C., Popovici, D. I., Diaconescu, R. G., & Negru, S. M. (2024). The role of spirituality and religion in improving quality of life and coping mechanisms in cancer patients. *Healthcare*, 12(23), 2349. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232349>
39. Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: a meta-analytic review. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 10(3), 235–251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3
40. Oglesby, M. E., Gibby, B. A., Mathes, B. M., Short, N. A., & Schmidt, N. B. (2017). Intolerance of uncertainty and post-traumatic stress symptoms: An investigation within a treatment seeking trauma-exposed sample. *Comprehensive psychiatry*, 72, 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.08.011>
41. Price, M. E., & Johnson, D. D. P. (2025). Science and religion around the world: compatibility between belief systems predicts increased well-being. *Religion, Brain & Behavior*, 15(4), 413–432. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2024.2363773>
42. Religious and Spiritual Practices: Association with Dispositional Optimism in an Underprivileged Population in Lascano, Uruguay Alejandro Cid¹ Charles E. Stokes² · Gonzalo Arrieta¹ María Mercedes Ponce de León¹
43. Rius-Ottenheim, N., van der Mast, R. C., Zitman, F. G., & Giltay, E. J. (2012). The Role of Dispositional Optimism in Physical and Mental Well-Being. *Y A Positive Psychology Perspective on Quality of Life* (c. 149–173). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4_9
44. Rowe, W. D. (1994). Understanding Uncertainty. *Risk Analysis*, 14(5), 743–750. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.1994.tb00284.x>
45. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

46. Segerstrom S. C. (2007). Optimism and Resources: Effects on Each Other and on Health over 10 Years. *Journal of research in personality*, 41(4), 10.1016/j.jrp.2006.09.004. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.004>
47. Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., and Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *J. Anxiety Disord.* 17, 233–242.
48. Urzúa, A., Baeza-Rivera, M. J., Caqueo-Úrizar, A., & Henríquez, D. (2023). Optimism and intolerance to uncertainty may mediate the negative effect of discrimination on mental health in migrant population. *Healthcare*, 11(4), 503. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040503>
49. van der Veer, P. (2009). *Spirituality in modern society. Y The modern spirit of asia.* Princeton University Press. <https://doi.org/10.23943/princeton/9780691128146.003.0002>
50. Van Niekerk, B. (2018). Religion and spirituality: What are the fundamental differences? *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 74(3). <https://doi.org/10.4102/hts.v74i3.4933>
51. Walach, H. (2017). Secular spirituality – what it is. Why we need it. How to proceed. *Journal for the Study of Spirituality*, 7(1), 7–20. <https://doi.org/10.1080/20440243.2017.1290028>
52. Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 24(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
53. Yu, A. J., and Dayan, P. (2005). Uncertainty, neuromodulation, and attention. *Neuron* 46, 681–692.
54. Zare, A.; Bahia, N.J.; Eidy, F.; Adib, N.; Sedighe, F. The Relationship Between Spiritual Well-Being, Mental Health, and Quality of Life in Cancer Patients Receiving Chemotherapy. *J. Fam. Med. Prim. Care* 2019, 8, 1701–1705.
55. Zwingmann, C.; Klein, C.; Büssing, A. Measuring Religiosity/Spirituality: Theoretical Differentiations and Categorization of Instruments. *Religions* 2011, 2, 345–357.

ДОДАТКИ

Додаток А

Статистика надійності пунктів шкали			
		Якщо пункт вилучено	
№	Кореляція пункту із загальним балом	Cronbach's α	McDonald's ω
1Q1R	0.682	0.914	0.914
1Q2R	0.505	0.918	0.919
1Q5R	0.595	0.916	0.917
1Q6R	0.500	0.918	0.919
1Q9R	0.689	0.914	0.914
1Q12R	0.291	0.922	0.922
1Q13R	0.788	0.911	0.912
1Q16R	0.371	0.921	0.921
1Q18R	0.536	0.917	0.918
1Q3	0.676	0.914	0.914
1Q4	0.422	0.919	0.920
1Q7	0.742	0.913	0.913
1Q8	0.498	0.918	0.919
1Q10	0.433	0.919	0.920

1Q11	0.712	0.913	0.914
1Q14	0.492	0.918	0.919
1Q15	0.635	0.915	0.915
1Q17	0.731	0.913	0.913
1Q19	0.694	0.914	0.914
1Q20	0.488	0.918	0.919

Таблиця Б.1

Факторні навантаження			
	Фактор		
	1	2	Унікальність
1Q1R	0.753		0.400
1Q2R		0.634	0.567
1Q5R	0.529		0.607
1Q6R		0.584	0.608
1Q9R	0.566		0.489
1Q12R		0.532	0.751
1Q13R	0.663		0.327
1Q16R		0.515	0.735
1Q18R		0.505	0.639
1Q3	0.775		0.386
1Q4		0.532	0.699
1Q7	0.863		0.245
1Q8		0.717	0.494
1Q10		0.650	0.594
1Q11	0.802		0.331
1Q14		0.766	0.444
1Q15	0.889		0.291
1Q17	0.906		0.209

1Q19	0.881		0.263
1Q20		0.444	0.705
<i>Note.</i> 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation			

Описові статистики методик			
	SWBS	LOT-R	IUS-12
N	208	208	208
Mean	79.6	27.0	36.2
Median	78.0	27.0	36.0
Standard deviation	17.4	6.10	9.69
Minimum	40	8	13
Maximum	118	40	58
Skewness	-0.0127	-0.303	0.0915
Std. error skewness	0.169	0.169	0.169
Kurtosis	-0.819	-0.0113	-0.564
Std. error kurtosis	0.336	0.336	0.336
Shapiro-Wilk W	0.983	0.988	0.990