

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Когерентність і часова перспектива як чинники евдемонічного
благополуччя жінок в умовах невизначеності**

Кваліфікаційна робота

Студента 2 року ОР Магістр

(спеціальність 053 «Психологія»,

освітня програма «Психологія»,

очна форма навчання)

Гайворонського Гліба Ростиславовича

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, професорка

кафедри психодіагностики і клінічної

психології

Яблонська Тетяна Миколаївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №__

Протокол №__ від__ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ У ВИВЧЕННІ КОГЕРЕНТНОСТІ І ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК ЧИННИКІВ ЕВДЕМОНІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	9
1.1. Поняття про евдемонічне благополуччя як невід’ємну складову самореліазації	9
1.2. Когерентність як важлива диспозиційна риса у структурі особистості.	13
1.3. Місце часової перспективи у зв’язку почуття когерентності та евдемонічного благополуччя.	19
1.4. Особливості розуміння часів невизначеності	28
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОГЕРЕНТНОСТІ І ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	38
2.1 Концептуальна модель та гіпотези.....	38
2.2 Методологічне обґрунтування дослідження когерентності і часової перспективи як чинників психологічного благополуччя жінок в умовах невизначеності.....	40
2.3 Формування вибірки	48
Висновки до розділу 2	49

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГЕРЕНТНОСТІ І ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК ЧИННИКІВ ЕВДЕМОНІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.... 52

3.1. Перевірка надійності використаних шкал.	52
3.2. Первинна обробка емпіричних даних.	55
3.3. Аналіз міжгрупових відмінностей у рівнях досліджуваних змінних.	57
3.4. Оцінка почуття когерентності, часової перспективи та тривоги перед майбутнім як предикторів евдемонічного благополуччя.....	67
3.5. Аналіз медіаційної ролі часової перспективи у взаємозв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям.	72
3.6. Обговорення результатів та формування рекомендацій для роботи з жінками, що перебувають в умовах невизначеності за результатами дослідження.	75
Висновки до Розділу 3	80
ВИСНОВКИ.....	83
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА	86
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, що характеризується високою динамікою змін, соціальною та економічною нестабільністю, проблема психологічного благополуччя стає все більш актуальною. Особливої уваги набуває питання того, як людина адаптується до умов невизначеності, які стосуються як глобальних подій, так і індивідуальних життєвих ситуацій. Важливим для особистості стає почуття когерентності, що відображає здатність сприймати світ як зрозумілий, керований та значущий, що є важливим фактором психологічної стійкості. Дослідження показують, що когерентність пов'язана з уникненням деструктивних стратегій подолання та рівнем евдемонічного благополуччя, що характеризується реалізацією свого потенціалу та здібностей (Yablonska et al., 2025, Sjöström et al., 2004).

Значну роль у цьому контексті також відіграє часова перспектива особистості – спосіб, у який людина сприймає минуле, теперішнє та майбутнє. У кризових обставинах може застосовувати різні типи часової перспективи з метою зарадити собі та допомогти пройти через важкі часи, але деякі її форми можуть мати й деструктивний характер. Дослідження свідчать, що збалансоване сприйняття часових перспектив сприяє психологічному благополуччю, тоді як домінування певної часової орієнтації може бути пов'язане з дезадаптивними патернами поведінки. Зокрема, надмірна фіксація на негативному минулому або уникнення майбутнього можуть сприяти підвищенню рівня тривожності та стресу. Дослідженню цього феномена приділяють багато уваги, зокрема, Р. Zimbardo, О. Сенік, В. Абраммов, М. Zambianchi тощо. У зв'язку з евдемонічним благополуччям цей конструкт досліджували J. Zhang, T. Howell, M. Stolarski та інші. Роль почуття когерентності у часовій перспективі розкривали у своїх працях Nowakowska & Jelonkiewicz.

Актуальність теми зумовлена необхідністю розширення розуміння механізмів, що забезпечують стійкість особистості перед життєвими

труднощами. У сучасних реаліях, коли відчуття невизначеності є постійним супутником життя, навколо розгортається хаос інформаційного простору, важливим стає дослідження зв'язку між часовою перспективою, почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям. Особливої уваги потребують жінки, адже в українських реаліях воєнних років вони демонструють більш виражені показники тривоги, депресії та ПТСР (Kurapov et al., 2023), значно вищий рівень дезадаптації та психічної виснаженості.

Дослідження дає можливість не лише глибше зрозуміти психологічний стан жінок у часи невизначеності і тривоги перед майбутнім, а й може лугувати основою для розробки ефективних підходів до психотерапевтичної допомоги та програм психологічної підтримки.

Проблема почуття когерентності та його взаємозв'язку з евдемонічним благополуччям активно досліджується у психології, що говорить про інтерес науки до цих конструктів. Проте, окремі аспекти цього питання залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, потребує детальнішого аналізу роль часової перспективи як медіатора у взаємозв'язку когерентності та евдемонічного благополуччя, результати якого мали б пряму практичну цінність, бо часова перспектива піддається змінам і може стати об'єктом психотерапевтичної роботи. Саме ця наукова прогалина й зумовлює необхідність проведення цього дослідження, тим більше у часи невизначеності, в центрі яких стоїть і Україна, особливо у жінок як вразливої у часи війни групи населення.

Мета дослідження – проаналізувати роль когерентності і часової перспективи як чинників евдемонічного благополуччя у жінок, які перебувають в умовах невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз досліджень когерентності і часової перспективи як чинників евдемонічного благополуччя жінок.

2. Емпірично дослідити почуття когерентності та часової перспективи як чинників евдемонічного благополуччя жінок в умовах невизначеності
3. Порівняти різні групи респонденток за основними показниками, виявити та охарактеризувати більш вразливі та більш стійкі групи до умов невизначеності.
4. Проаналізувати когерентність, часову перспективу та тривогу перед майбутнім у ролі предикторів евдемонічного благополуччя.
5. Здійснити медіаційний аналіз з метою виявити часові перспективи, які опосередковують вплив почуття когерентності на евдемонічне благополуччя.
6. Сформулювати загальні рекомендації щодо психологічної допомоги жінкам в умовах невизначеності у розрізі вивчених аспектів.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – когерентність і часова перспектива як чинники евдемонічного благополуччя жінок в умовах невизначеності.

Методи дослідження. Для розв'язання окреслених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження.

- теоретичні: аналіз, синтез й узагальнення під час розгляду викладених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми й опрацювання отриманих результатів;
- емпіричні: анкетування, тестування, зокрема, з використанням наступного психодіагностичного інструментарію: Шкали почуття когерентності (Antonovsky, 1993) в адаптації І. Галецької (2005), Опитувальник часової перспективи (Zimbardo & Boyd, 1999) в адаптації О. Сенік (2012), а також шкали Евдемонічного благополуччя (Waterman et al., 2010) та Тривоги перед майбутнім (Zeleski, 1996);
- статистичні: описові статистики, критерій внутрішньої узгодженості α -Кронбаха, конфірмаційний факторний аналіз, кореляційний аналіз за

коефіцієнтом кореляції рангу Пірсона, t-критерій Стюдента та метод ANOVA для виявлення статистично значущих відмінностей між групами, а також багатофакторний регресійний аналіз та базований на методі регресії медіаційний аналіз.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 210 респонденток, серед яких 100% складають жінки віком від 17 до 71 року. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням інтернет сервісу Google-Forms.

Збір даних здійснювався через Google-форму, яка включала інформовану згоду, де було зазначено мету дослідження, його основні принципи (добровільність, конфіденційність), подано анкету і опитувальники. Гугл-форма розповсюджувалася через соціальні мережі та месенджери.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вперше:

- було розглянуто різні типи часової перспективи як медіатори зв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям особистості;
- вивчення цих конструктів і встановлення закономірностей відбувається в унікальних і складних умовах сучасної України, що дає важливі дані для світової психологічної науки;
- отримано нові дані щодо феноменів часової перспективи, почуття когерентності, евдемонічного благополуччя та їх взаємозв'язку, які розглядалися серед жінок і у віковому розрізі, що до цього було малодослідженим.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати можуть стати основою для створення програм психологічної допомоги для жінок. Розуміння складних зв'язків між часовою перспективою, почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям, а також ролі часової перспективи в обумовленні зв'язку почуття когерентності та евдемонічного благополуччя дає можливість кращого розуміння напрямку психотерапевтичних інтервенцій заради досягнення

вищого рівня психологічного благополуччя клієнтів, шляхом допомоги їм у зміні часової перспективи в умовах невизначеності.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів досягається завдяки ретельному вибору основних припущень і обмежень, визначених на початковому етапі під час формулювання мети та завдань дослідження. Це також забезпечується використанням репрезентативної вибірки, сучасних, валідних і надійних емпіричних методів, а також застосуванням перевірених і загальноприйнятих у науковій спільноті підходів до математико-статистичного аналізу даних. Додаткову обґрунтованість дослідженню надає ретельний добір показників і критеріїв, а також поєднання теоретичного аналізу з емпіричним дослідженням.

Структура та обсяг роботи.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 118 найменування, з них – 92 іноземною мовою, та 4 додатки. Дослідження містить 12 таблиць і 7 рисунків. Основний зміст викладено на 81 сторінці комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 110 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ У ВИВЧЕННІ КОГЕРЕНТНОСТІ І ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК ЧИННИКІВ ЕВДЕМОНІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття про евдемонічне благополуччя як невід’ємну складову самореалізації

1.1.1. Евдемонія проти гедонії. Психологічне благополуччя – це багатовимірна концепція, яка включає автономію, особистісний ріст, контроль над оточенням, позитивні відносини з іншими, ціль у житті та самоприйняття (Ryff, 1989). Воно відображає не лише суб’єктивне відчуття щастя, а й глибшу реалізацію людського потенціалу та психологічної стійкості. Керол Ріфф зробила важливий внесок у концептуалізації цього феномену.

Зацікавленість феноменом психологічного благополуччя існувала в історії психології і філософії ще з давніх часів і продовжується до сьогодення. Концепція благополуччя має глибокі філософські корені, що сягають епохи античності. Різні філософські школи пропонували свої бачення того, що означає жити добре та досягати щастя. Аристотель, хоч і не є першим у списку тих, хто долучився до розроблення поняття «евдемонія» (його попередники-класики Платон та Сократ присвячували час аналізу природи щастя), проте саме він довершив та збагатив концепцію евдемонії, додавши есенційний фактор суб’єктивності, що і став визначальним для сучасної наукової дефініції щастя та становить методологічну основу досліджень цього феномена (Клепікова, 2020). Для Аристотеля евдемонія означала досягнення доброчесності та реалізацію потенціалу людини, що підкреслює важливість моральних чеснот і самореалізації як шляхів до справжнього благополуччя (Ryan & Deci, 2001).

Не скільки на противагу, але у взаємодоповнення до евдемонічної ідеї вступає поняття «гедонізму». Аристип Кіренський вбачв сенс і мету життя є

почуття задоволення, а людське щастя – є справжнє щастя є сумою задоволень, їх проєкцій у минулому, теперішньому та майбутньому (Гринів, 2015). Водночас Епікур зосереджувався на понятті «гедонізм», стверджуючи, що задоволення є вищим благом, хоча його розуміння задоволення було стриманим, акцентуючи на відсутності болю та душевного спокою як ключових елементів щасливого життя (Haybron, 2008). Аристип Кіренський і Епікур, розвиваючи філософію гедонізму, разом з представниками сторони евдемонії, зробили суттєвий внесок у формування сучасного розуміння благополуччя особистості та способів його дослідження (Клепікова, 2020).

Багато століть потому, у XX столітті, з використанням філософської та науково психологічної думки було концептуалізовано поняття психологічного благополуччя, що розділилося на два основні підходи до його розуміння. Ідеї гедонічного підходу остаточно зосередились на розумінні благополуччя як переживанні позитивних емоцій та задоволенні бажань, що має підґрунтя у ранніх філософських концепціях Епікура. Евдемонічний же підхід, натомість, наголошує на значенні, меті та самореалізації в житті, розвиваючи аристотелівські ідеї щодо розвитку людського потенціалу (Diener et al., 2006). Ці підходи відображають давні філософські дискусії про природу щастя та благополуччя, адаптовані до сучасних наукових досліджень, які розглядають вплив соціальних і психологічних факторів на суб'єктивне відчуття добробуту (Vittersø, 2016). Незважаючи на те, що тривають дебати щодо концептуальної різниці між цими двома типами благополуччя, дослідження показали, що це дві пов'язані, але різні концепції (Chen et al., 2013)

1.1.2. Природа евдемонічного благополуччя. У сучасних концепціях евдемонічного благополуччя центальною стає ідея, яка наголошує на тому, що людина процвітає і досягає щастя, за умови реалізації власних здібностей (Pittman & Zeigler, 2007). Історичне коріння цих тверджень лежить, за думкою дослідників, у працях Аристотеля. Зазначається, що в його роботі «Нікомахова

етика» 350 р. до н.е. він використав термін «евдемонія» з метою позначити, насамперед, ідеї про те, що так зване «гарне життя» передбачає, в першу чергу, досягнення нашого індивідуального найкращого відповідно до наших унікальних унікальних талантів та здібностей. Він писав, що варто досягати життя, яке буде зумовлене самоістиною та особистісною відповідальністю» (Боснюк, 2023).

Двома найпоширенішими евдемонічними концепціями, які пронизують науку про благополуччя, були концепція евдемонічного благополуччя (EWB) Waterman et al. (2010) і концепція психологічного благополуччя (PWB) Ryff (1989) (Lee & Carey, 2013).

Основною темою концепції EWB (Waterman et al., 2010) є уявна ідентифікація та розвиток свого «справжнього я» (тобто найкращого потенціалу та найповніших можливостей). Інші компоненти EWB у рамках цієї концептуалізації включають: відчуття сенсу та мети життя, вкладення значних зусиль у прагнення до досконалості, інтенсивне залучення до діяльності (потік) і задоволення від діяльності як особистісного. Стверджується, що в той час як щастя визначається крізь призму гедонії, евдемонічна концепція благополуччя сфокусована на заклику людей жити відповідно до свого «даймона», або справжнього «я» (Waterman, 1993). Припускається, що евдемонія виникає, коли життєдіяльність людей досягає конгруентності або збігається з глибоко укоріненими цінностями та є цілісною або повністю залученою.

За два десятиліття до цієї сучасної концепції, Ryff (1989) стала відомою тим, що розробила теоретичну концепцію психологічного благополуччя (PWB). Вважається, що ця концепція краще узгоджується саме з евдемонічними (а не гедонічними) концепціями щастя. Концепція психологічного благополуччя була розроблена як багатогранна конструкція, що складається з наступних шести факторів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, оволодіння середовищем, мета у житті та автономія (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Евдемонічне благополуччя стосується досягнення змістовного та

повноцінного життя через реалізацію свого потенціалу та особистісного розвитку (Ryff, 1989).

Дослідження показують, що ці складові сприяють загальному благополуччю та задоволеності життям. Наприклад, наявність позитивних відносин з іншими та відчуття контролю над оточенням пов'язані з вищим рівнем благополуччя (Diener & Seligman, 2002). Крім того, автономія та особистісний ріст є ключовими факторами для досягнення психологічного процвітання (Deci & Ryan, 2000).

Ідеї евдемонії знайшли свій відбиток і в теорії психотерапії Карла Ренсома Роджерса, котрий вважав, що справжнє благополуччя досягається через процес самопізнання, прийняття себе та постійного розвитку (Rogers, 1995). Він підкреслював, що людина повинна прагнути до самореалізації, розкриваючи свої внутрішні потенціали в умовах безумовного позитивного ставлення з боку інших (Слободянюк, 2024). Це співвідноситься з евдемонічним: "життя, яке зумовлене самоістиною та особистісною відповідальністю" (Гринів, 2015), де самореалізація є центральним елементом особистісного благополуччя.

Абрахам Маслоу і його думки щодо самоактуалізації також мають тісний зв'язок з концепцією евдемонічного благополуччя (Тов, 2013). Маслоу вважав, що людина прагне задовольнити ієрархію потреб, кульмінацією якої є самоактуалізація – повне розкриття своїх можливостей та талантів (Maslow, 1968). Це дозволяє провести паралель з евдемонічним підходом, що робить акцент на розвитку власної унікальності та досягненні життєвих цілей як прояву реалізації потенціалу.

Результати мета-огляду продемонстрували, що поняття евдемонічного благополуччя визначається у сучасній науці сумарно понад 45 різними способами, використовуючи при цьому мінімум 63 параметри. Така різноманітність концепцій може призводити до того, що багато з них не співпадають та суперечать одна одній, та поєднують дуже різні типи

компонентів: поведінку, установки, мотиви, почуття, досвід (Martela & Sheldon, 2019). У висновку, категорія «евдемонічного благополуччя» потрапляє у загрозову ситуацію, стаючи дуже вразливою до критики саме через концептуальну роздрібленість (Боснюк, 2023).

Наявні підходи до вивчення еудемонічного благополуччя велику його складових компонентів та допускають практично будь-яку операціоналізацію, що може ускладнити порівняння результатів наукових досліджень. Залишається простір для дискусії і загострюється важливість вибору правильного інструментарію, що б давав можливість виміряти компоненти еудемонічного благополуччя.

Один із визначних дослідників еудемонічного благополуччя А. Waterman у своєму аналізі сильних сторін і обмежень використання еудемонічних концепцій у психології підняв питання про взаємозв'язки між конструктами суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя та еудемонічного благополуччя. Він стверджував, що питання про те, чи представляють вони три різні концепції благополуччя, чи це по суті три аспекти однієї основної конструкції, залишається відкритим (Waterman, 2008).

У нашому дослідженні еудемонічне благополуччя розглядається як теоретичний конструкт, що походить від більш загальної та концептуально розробленої моделі психологічного благополуччя, запропонованої Керол Ріфф. Її підхід репрезентує еудемонічну традицію осмислення благополуччя, яка акцентує увагу на особистісному зростанні, автономії, реалізації потенціалу та відчутті життєвого сенсу. Це відрізняє його від суб'єктивного або гедоністичного підходу, що зосереджується переважно на переживанні приємних емоцій, задоволенні життям та зниженні негативного афекту.

1.2. Когерентність як важлива диспозиційна риса у структурі особистості

1.2.1 Поняття концепції почуття когерентності. Сучасні психологічні

дослідження мають безліч оптик, через які вони розглядають ресурси особистості у контексті супротиву стресу. Важливими серед них можна назвати концепцію резильєнтності (Lahad, Leykin, 2015), когерентності (Antonovsky, 1987), копінг-стратегій (Carver, 1997) та ін.

Так, розроблена ізраїльсько-американським соціологом Аароном Антоновським концепція почуття когерентності (нове уявлення про взаємозв'язок між стресом, подоланням і здоров'ям) (Antonovsky, 1979), стала центральною для його теорії салютогенезу, яка, у межах напрямку позитивної психології, пропонує спрямовувати науковий інтерес на вивчення факторів, що сприяють здоров'ю, на противагу традиційній патогенетичній моделі, орієнтованій на хвороби (Antonovsky, 1987).

Почуття когерентності визначається як глобальна орієнтація особистості, що відображає ступінь, у якому людина сприймає світ як осмислений, керований і значущий. Антоновський дійшов висновку, що високий рівень почуття когерентності (Sense of Coherence, SOC) сприяє ефективному подоланню стресу та покращенню загального психічного і фізичного здоров'я, оскільки забезпечує адаптивні механізми реагування на життєві труднощі (Mittelmark & Bauer, 2017). Особливо важливу роль почуття когерентності може відігравати у тих контекстах, коли зовнішні обставини наближаються до хаотичного характеру, коли людині стає необхідною опора на себе та на власне бачення світу.

Підкреслюється, що когерентність формується внаслідок інтеграції афективних і когнітивних компонентів досвіду, зокрема через рефлексію подій, позитивну часову перспективу, стійку прив'язаність та прагнення до саморозвитку. Так, Яцюк & Прядкін (2023) серед ключових чинників розвитку когерентності виділяють відкритість до нового досвіду, цілісне сприйняття життєвих подій та активне самоконструювання ідентичності.

Почуття когерентності (SOC) складається з трьох основних компонентів: зрозумілість (comprehensibility), керованість (manageability) та значущість (meaningfulness) (Галецька, 2005).

Зрозумілість відображає сприйняття людиною навколишнього світу як впорядкованого та передбачуваного. Дослідження показують, що особи з високим рівнем зрозумілості краще інтегрують життєві події у цілісну систему уявлень, що сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій (Яцюк & Прядкін, 2023). Керованість стосується віри індивіда у власну здатність впливати на події та використовувати доступні ресурси для подолання труднощів. Високий рівень керованості пов'язаний із позитивною часовою перспективою та життєстійкістю, що дозволяє особистості ефективніше адаптуватися до змін та викликів (Гречкосій, 2017). Значущість відображає відчуття людиною сенсу та мети в житті, що надає мотивацію долати труднощі. Дослідження свідчать, що особи з високим рівнем значущості демонструють кращі смисложиттєві орієнтації та вищу життєстійкість, що сприяє підвищенню загального рівня почуття когерентності (Ружицька, 2014).

Ідеї концепції когерентності отримали широке застосування в різних сферах, зокрема у психології здоров'я, соціальній роботі та освіті (Mittelmark & Bauer, 2017). Дослідження показують, що високий рівень SOC асоціюється з кращим психічним здоров'ям, зниженим рівнем тривожності та депресії, а також більшою здатністю до адаптації в умовах стресу (Eriksson & Lindström, 2006; Yablonska et al., 2025). Особливо важливим є застосування цієї концепції у сфері психотерапії та консультування, оскільки вона дозволяє пояснити, чому деякі люди краще долають життєві труднощі, ніж інші, і як можна розвивати SOC для підвищення психологічного благополуччя.

Почуття когерентності позитивно впливає на здоров'я людини та допомагає їй впоратися зі стресами. Воно близьке до сенсу життя екзистенційної теорії В. Франкла. Будучи близьким до компоненту значущості, що

визначається як найважливіша складова почуття когерентності, за словами А. Антоновські та І. Галецької, вона пояснює, що брак відчуття сенсу життя призводить до того, що ні зрозумілість, ні керованість не можуть існувати тривалий час. (Буланов, 2016).

Водночас, хоча концепція почуття когерентності (SOC) отримала значне визнання, вона також піддається критиці з боку дослідників. Однією з основних проблем є теоретична нечіткість та широке трактування SOC, що ускладнює його вимірювання та операціоналізацію (Schüz et al., 2021). Деякі дослідники зазначають, що компоненти когерентності – зрозумілість, керованість і значущість – можуть перекриватися з іншими психологічними конструктами, такими як резилієнтність, локус контролю чи самоефективність, що ставить під сумнів унікальність цього поняття (Geyer, 1997). Крім того, почуття когерентності часто оцінюється за допомогою опитувальника А. Антоновського, який критикують за низьку чутливість до культурних відмінностей та потенційний вплив соціально-бажаних відповідей (Eriksson & Lindström, 2005; Eriksson & Contu, 2022).

Важливим дискусійним питанням залишається причинно-наслідковий зв'язок між почуттям когерентності і здоров'ям. Хоча численні дослідження підтверджують, що високий рівень когерентності асоціюється з кращим психічним і фізичним здоров'ям, залишається невизначеним, чи SOC є першопричиною цього ефекту, чи лише його наслідком (Schüz et al., 2021). Деякі науковці припускають, що SOC може бути не стійкою характеристикою особистості, а радше змінною величиною, яка залежить від життєвих обставин, що суперечить початковій ідеї А. Антоновського про відносну стабільність цього конструкту (Geyer, 1997).

Не дивлячись на зазначену критику, SOC залишається надзвичайно важливим концептом у сфері психології здоров'я та психотерапії. Його унікальна перевага полягає в інтеграції когнітивних, поведінкових та емоційних аспектів

стресостійкості, що робить його цінним інструментом для розуміння адаптаційних механізмів людини (Eriksson & Lindström, 2005). Крім того, численні емпіричні дослідження підтверджують, що розвиток когерентності може сприяти покращенню психологічного благополуччя та якості життя, що робить його перспективним напрямом для подальших наукових досліджень (Schüz et al., 2021).

А. Антоновський стверджує, що SOC можна розвивати та зміцнювати за допомогою різних засобів, таких як сприяння значущим стосункам і залучення до діяльності, яка узгоджується з цінностями та переконаннями особистості. Теорія підкреслює важливість прийняття цілісної перспективи при вирішенні питань здоров'я та благополуччя, а також розглядає практичні стратегії для окремих осіб і медичних працівників, щоб сприяти стійкості та позитивному подолання труднощів (Antonowski, 1979).

Варто також зазначити, що розвиток почуття когерентності може бути підтриманий через освітні та психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення усвідомленості, саморозуміння та здатності знаходити сенс у життєвих подіях. Такі підходи можуть сприяти покращенню як SOC, так і загального психологічного благополуччя особистості (Клерікова, 2022). Отже, це поняття є універсальним методом і сферою роботи, в рамках якої розвивається практичне навчання людей бути свідомими і критично ставитися до оточення та стресогенних чинників та ситуацій.

1.2.2. Взаємозв'язок почуття когерентності з психологічних благополуччям та іншими складовими здоров'я. Почуття когерентності (SOC) є ключовим фактором, що має вплив на психологічне благополуччя особистості (Krok, 2009; Pallant & Lae, 2002; Pavlenko, 2020). Згідно з дослідженнями, високий рівень за шкалою почуття когерентності сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій та підвищенню загального відчуття благополуччя (Kovalenko, 2017). Це пояснюється тим, що індивіди з високим рівнем почуття когерентності

сприймають світ як впорядкований і передбачуваний, що дає їм можливість ефективніше справлятися з життєвими викликами.

Дослідження показали, що почуття когерентності пов'язане із загальним самопочуттям (Krok, 2009), якістю життя пацієнтів із хронічними легеневиими захворюваннями (Delgado, 2007), хворобами серця (Krok, 2022; Krok & Kleszczewska-Albańska, 2019), фізичним і психічним здоров'ям людей похилого віку (Nygren et al., 2005), а також позитивними результатами благополуччя на робочих місцях (Feldt, 1997).

Результати досліджень свідчать про те, що почуття когерентності є важливим для благополуччя людини, оскільки воно може сприяти позитивному функціонуванню людини та наповнювати життя відчуттям мети. Наявність сильного почуття когерентності дозволяє людям інтегрувати важливі частини свого підходу до життя в цілому (зрозумілість, керованість) і їхнє прагнення досягти внутрішньої гармонії та кінцевої мети (значущість), які також закладені в суб'єктивному та психологічному благополуччі (Krok, 2015).

Евдемонічне благополуччя, яке акцентує увагу на реалізації особистісного потенціалу та досягненні сенсу в житті, тісно пов'язане з компонентом значущості в структурі SOC. Дослідження показують, що особи з високим рівнем значущості відчують глибше задоволення від самореалізації та досягнення життєвих цілей (Klerikova, 2022). Це свідчить про те, що почуття когерентності може бути важливим предиктором евдемонічного благополуччя.

Сучасні дослідження вивчають гендерні відмінності щодо почуття когерентності та психологічного благополуччя. Так, було продемонстровано, що чоловіки отримують вищі показники за шкалою SOC і вищий рівень благополуччя, ніж жінки. Крім того, почуття когерентності і самопочуття підвищувалися з віком в обох статей (Nilsson et al., 2010). Інше дослідження розкриває зв'язки між почуттям когерентності і психологічним благополуччям під час вагітності і показує, що шкала SOC вимірює здатність справлятися з

непередбачуваним процесом, який народження дитини все ще передбачає сьогодні, підкреслюючи потенціал для використання цих шкал в межах роботи медпрацівників, що забезпечують і відслідковують важливість соціально-психологічної підтримки вагітних жінок (Sjöström et al., 2004). Ці результати показують, що SOC може розвиватися протягом усього життя, що підтримується й ідеями самого А. Антоновського, а також показують широту спектру застосування цього конструкту у поєднанні з психологічним благополуччям особистості в багатьох контекстах. Виходячи з цього, слід наголосити на важливості продовження дослідження цих конструктів і в розрізі як гендерного, так і вікового питань у нових контекстах також.

Крім того, наявність високого рівня SOC пов'язана з кращими міжособистісними стосунками та соціальною адаптацією особистості. Індивіди з розвиненим почуттям когерентності частіше демонструють здатність будувати позитивні взаємини, що є важливим аспектом як гедоністичного, так і евдемонічного благополуччя (Kovalenko, 2017). Таким чином, SOC сприяє не лише індивідуальному благополуччю, але й покращенню соціальних взаємодій.

1.3. Місце часової перспективи у зв'язку почуття когерентності та евдемонічного благополуччя.

1.3.1. Проблема часової перспективи, її витоки та сучасність. Коріння вивчення проблеми часової перспективи можна простежити у філософських концепціях, що виникли ще в античності, коли мислителі намагалися зрозуміти природу часу та його роль у людському досвіді. Платон вважав, що час є певним рухом, який дозволяє людині оцінювати реальність, вимірюючи її зміни через переміщення небесних тіл. Його ідея часу, як образу вічності, була розвинена Арістотелем, який у своїх працях вказував на функціональний зв'язок між часом і рухом у фізичному світі, зазначаючи, що час є числом руху, що робить можливим людське сприйняття змін (Stein, 2016).

Одна з основних ідей, яка лягла в основу розвитку цього конструкта, пов'язана з поняттям суб'єктивного часу. У праці французького філософа Анрі Бергсона, час описується не як абстрактна величина, а як інтуїтивне переживання, що визначає спосіб, яким люди сприймають світ і самих себе. У його концепції "la durée" (тривалість) час є процесом, який не піддається математичному вимірюванню, а є внутрішнім досвідом людини (Bergson, 2002). Ця ідея пізніше знайшла своє відображення у розвитку концепцій часової перспективи, де час стає не лише об'єктивною реальністю, але й особистісним переживанням, що змінюється залежно від індивідуальних сприйнятів і ситуацій (Joireman et al., 2012).

Ще однією важливою філософською концепцією, що лежить в основі часової перспективи, є погляди Іммануїла Канта, який вважав, що час є однією з умов людського пізнання, а не властивістю самих предметів. Кантіанська ідея часу як категорії розуму, що організовує наше сприйняття і досвід, стала фундаментом для розуміння того, як індивіди інтерпретують свої переживання щодо минулого, теперішнього та майбутнього (Zimbardo & Boyd, 1999).

Модель життєвого простору, запропонована Куртом Левіним, є однією з ключових у розумінні психологічної динаміки особистості в контексті часу. Вона передбачає, що на поточну поведінку людини впливають не лише події з її минулого, але й очікування та уявлення про майбутнє. Іншими словами, Левін розглядав поведінку як результат взаємодії різних часових площин — минулого, теперішнього й майбутнього — які не існують ізольовано, а постійно взаємозв'язані у свідомості людини. Саме тому він визначив часову перспективу як «сукупність поглядів індивіда на його психологічне майбутнє та психологічне минуле, що існують у певний час» (Сеник, 2012).

Цей інтегративний, цілісний підхід до розуміння часу у психологічному вимірі нагадує уявлення, притаманні Східній філософії, зокрема дзен-буддизму. У таких поглядах час постає не як прямолінійна стрічка, а більше як кругова,

навіть циклічна структура, у якій теперішнє включає в себе минуле й майбутнє, не відокремлюючи їх жорсткими межами. Такий підхід суттєво відрізняється від західного лінійного бачення часу, згідно з яким події відбуваються послідовно, в одному напрямку, і минуле ніколи не може бути відновлене (Gosling et al., 2003).

Подальші емпіричні дослідження підтвердили, що часове сприйняття є не лише суб'єктивним, але й варіативним серед різних індивідів. Люди по-різному оцінюють тривалість об'єктивно однакових проміжків часу, і ці індивідуальні відмінності мають істотний вплив як на їхню поведінку, так і на когнітивні процеси. Зокрема, психіатр Х. Еренвальд виявив, що деякі особи мають схильність до недооцінки тривалості подій, що дозволило виділити «тахіхронічний тип» сприймання часу, тоді як інші, навпаки, систематично переоцінюють час, демонструючи «брадіхронічний тип» сприйняття. Такі часові спотворення часто мають глибші корені в емоційному стані індивіда, рівні його тривожності, збудження чи апатії, а також можуть бути пов'язані з особистісними рисами та нейрофізіологічними характеристиками (Block & Gruber, 2014).

У свою чергу, популярності також набув мотиваційний підхід до визначення часової перспективи. Його представники підкреслюють регулятивне значення всіх складових досліджуваного конструкту. Протяжність і насиченість часової перспективи грають важливу роль у побудові особистістю цілей, планів і проєктів. Людина, що дивиться далеко вперед, створює довгострокові проєкти і здатна знаходити більше шляхів для їх реалізації. В даному напрямку працювали і працюють такі відомі психологи, як: Ж. Нюттен, В. Ленс, Т. Гісме, З. Заліски тощо (Бакаленко, 2017).

Ж. Нюттен, зокрема, при вивченні часової перспективи бере до уваги два аспекти: зміст подій минулого і майбутнього, а також структуру часових уявлень. Автор пропонує проводити структурний аналіз за наступними параметрами: протяжність або глибина часової перспективи; насиченість розподілу подій в

різні періоди; ступінь структурованості розкиданих подій; ступінь яскравості і реалістичності сприйняття подій суб'єктом. Нюттен визначав часову перспективу з позиції, що вона являє собою конфігурацію темпорально локалізованих об'єктів, які віртуально заповнюють нашу свідомість у певній ситуації в певному контексті (Яворовська & Хафізова, 2011).

Нарешті, видатний класик психології Ф.Зімбардо вважав, що часова перспектива – це спосіб, в який люди переживають і сприймають минуле, теперішнє та майбутнє, і цей досвід має великий вплив на їхні життєві рішення (Zimbardo & Boyd, 1999). Визначення трьох основних типів часового сприйняття – орієнтація на минуле, теперішнє та майбутнє – дозволило дослідникам краще зрозуміти, як ця перспектива впливає на психологічний стан особистості. Проблеми, які виникають у людей, орієнтованих на минуле або теперішнє, можуть бути пов'язані з труднощами в плануванні майбутнього та зниженими шансами на досягнення життєвих цілей (Zimbardo, 2008).

Однією з ключових ідей Ф.Зімбардо є важливість наявності збалансованої часової перспективи, де усі три орієнтації – минуле, теперішнє та майбутнє – співіснують і взаємодіють. Ті особи, які орієнтовані на минуле, можуть відчувати себе затиснутими в спогадах або триматися за невиправдані переконання про власну нездатність змінювати своє життя, тоді як орієнтовані на теперішнє індивіди часто нехтують планами на майбутнє, живучи "тут і зараз" (Zimbardo & Boyd, 1999). Однак індивіди, які можуть узгоджувати свою орієнтацію на час з конкретними життєвими обставинами, зазвичай демонструють кращі результати в досягненні цілей і в управлінні стресом. Встановлення такого балансу є основою здорового функціонування в соціумі та на робочому місці.

Часова перспектива відображає ті установки, переконання і цінності особистості, які є пов'язаними з часом. Часова перспектива може підпадати під вплив екстернальних факторів, ситуації, але при цьому вона може стати відносно стабільною характеристикою, навіть рисою особистості, коли в поглядах і

світобаченні людини на життя починає переважати орієнтація на певний часовий період (Бакаленко, 2017).

Ф. Зімбардо також зазначав, що часова перспектива має важливе значення для соціальної поведінки та взаємодії з іншими людьми. Люди, які орієнтуються на майбутнє, часто більш схильні до здорових звичок і більш готові досягати довгострокових цілей, оскільки їхнє сприйняття часу заохочує їх до відстрочених винагород (Zimbardo, 2008; Zimbardo & Boyd, 1999). Це відкриття стало основою для програм, спрямованих на профілактику ризикованої поведінки серед молоді, в яких акцент робиться на важливості формування позитивної часової перспективи. Ідеї Ф. Зімбардо також стали основою для аналізу соціальних і психологічних процесів у контексті розвитку здорових звичок і соціальної відповідальності.

Концепція часової перспективи допомагає зрозуміти, як різні орієнтації на час можуть визначати психологічне благополуччя та поведінку. Особи, які зосереджені на минулому, часто мають труднощі з відпусканням негативних переживань, що впливає на їхній емоційний стан (Zimbardo, 2008). Водночас, орієнтація на теперішнє може спричиняти імпульсивність і відсутність планування на майбутнє, що веде до низької адаптивності у складних ситуаціях (Sircova et al., 2014). Зміна цих перспектив допомагає покращити психічне здоров'я, адже індивіди з більш збалансованим сприйняттям часу мають кращі результати в управлінні стресом і прийнятті рішень (Keough et al., 1999).

Часова перспектива також знаходить своє відображення в соціальних і культурних контекстах. Культурні орієнтації, спрямовані на короткотермінові досягнення, можуть посилювати схильність до споживчої поведінки, що погіршує адаптивність у довгостроковій перспективі (Hall, 2011). Водночас, в тих культурах, де наголошується на довгострокових цілях, індивіди частіше демонструють більшу здатність до самоконтролю і планування (Zimbardo & Boyd, 1999). Тому важливо враховувати ці культурні аспекти при роботі з часовою перспективою в терапевтичних і соціальних програмах.

Дослідження особливостей часової преспективи українців під час війни показує, що показники мешканців найбільш віддаленого від зони бойових дій регіону, які мали позитивну оцінку політичних змін, що трапилися у 2014-му році, у зв'язку з анексією кримського півострова, початку війни на сході України та політичної нестабільності, зросли щодо часової орієнтації на майбутнє та зменшилися щодо теперішньо-фаталістичної, минуло-позитивної та теперішньо-гедоністичної орієнтацій часової перспективи. У свою чергу, мешканці, які перебували у найближчих до зони бойових дій регіонах, мали знижені показники майбутньої орієнтації і мали вищі показники за шкалами перспектив, націлених на негативне минуле та фаталістичне сьогодення, що відображає їхнє негативне оцінювання подій (Senyk et al., 2022). Таким чином, можна сказати, що не сама по собі криза, а специфічні соціальні, економічні та політичні чинники та оцінки визначають часові перспективи, які є гнучкими та пристосовуються до змін під час екстремальних життєвих обставин, часів невизначеності.

У дослідженні Мицьовди (2023) було проаналізовано, як українці сприймають плин часу в умовах повномасштабної війни. Результати вказують на те, що суб'єктивне відчуття прискореного плину часу пов'язане з підвищеним рівнем тривоги та депресії. Так, важливим є те, що особи, які мали досвід стресових або травматичних подій, демонструють значно вищі показники депресії та тривоги, а також негативні часові перспективи, такі як негативне минуле та гедоністичне теперішнє. Війна беззаперечно не лише впливає на емоційний стан, але й змінює сприйняття часу, що може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я. Дослідження підкреслює важливість врахування часових перспектив у психологічній підтримці населення під час війни, що лише зайвий раз дає зрозуміти необхідність подальших досліджень особливостей змін психологічного здоров'я ще й у вимірі часової перспективи.

У свою чергу, важливим фактором змін часової перспективи виступає ще й досвід вимушеної еміграції, що розглядається як критична життєва ситуація.

Виокремлюється декілька ключових аспектів, які впливають на зміну часової орієнтації, серед них: втрата попереднього способу життя, невизначеність майбутнього, труднощі адаптації та когнітивні викривлення теперішнього. (Моржевська, 2024). Значна частина ВПО демонструє низьку орієнтацію на майбутнє, що пов'язано з тривожністю, невизначеністю та відчуттям втрати контролю. Водночас, у частини учасників спостерігалось фаталістичне ставлення до теперішнього, що може бути наслідком психологічної виснаженості та безпорадності. Такі результати підкреслюють важливість психологічної підтримки, спрямованої на відновлення майбутньої орієнтації та суб'єктивного контролю за життя (Кузьміна, 2024).

Техніки зміни часової перспективи широко застосовуються в терапевтичних практиках, зокрема в когнітивно-поведінковій терапії, щоб допомогти пацієнтам впоратися з тривогою та депресією, де негативне сприйняття минулого та майбутнього заважає одужанню (Joireman et al., 2012). Використання таких технік допомагає змінити неадаптивні моделі поведінки та покращити здатність до довгострокового планування, що, в свою чергу, сприяє психічному здоров'ю та загальному благополуччю (Zimbardo, 2008).

Отже, аналіз еволюції уявлень про часову перспективу, починаючи з її теоретичних витоків і до сучасних концепцій, засвідчує відсутність єдиного, усталеного трактування цього феномена в межах психологічної науки, а також узгодженого підходу до його емпіричного вивчення. Така теоретико-методологічна фрагментарність пояснюється насамперед тим, що поняття часової перспективи розроблялося різними авторами у відриві одне від одного, у межах різних дослідницьких парадигм і проблемних полів – від загальної психології до клінічної, соціальної чи екзистенційної. Утім, на сьогодні найбільш поширеним і теоретично опрацьованим є підхід, запропонований Філіпом Зімбардо, концепція якого отримала значне емпіричне підтвердження та стала основою для низки інтервенцій, спрямованих на трансформацію деструктивних

часових установок. Таким чином, модель Зімбардо фактично задає рамку для сучасного розуміння часової перспективи як багатовимірного конструкта, що відіграє суттєву роль у регуляції поведінки, афекту та особистісного функціонування загалом.

1.3.2. Часова перспектива, почуття когерентності та евдемонічне благополуччя. Часова перспектива відіграє важливу роль щодо психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Позитивне сприйняття минулого асоціюється з вищим рівнем самооцінки та щастя, тоді як негативне сприйняття минулого або фаталістичний погляд на теперішнє корелюють із нижчим рівнем задоволеності життям (Mioni et al., 2012). Поняття збалансованої часової перспективи, що включає низькі показники негативного минулого та фаталістичного теперішнього, а також помірні або високі показники позитивного минулого, гедоністичного теперішнього та орієнтації на майбутнє, є ключовою характеристикою так званого «хорошого життя» (Zimbardo, 2002).

Окрім загального почуття психологічного благополуччя, часова перспектива впливає на психологічну витривалість та адаптаційні стратегії. Позитивне сприйняття минулого виступає значущим предиктором високого рівня почуття надії (McElheran, 2012). Також було встановлено, що усвідомленість позитивно корелює зі збалансованою часовою перспективою та загальною задоволеністю життям (Fuentes et al., 2022). Це підтверджує припущення про те, що усвідомлене ставлення може бути ключовим компонентом регулювання часової перспективи та покращення якості життя.

Значний вплив часової перспективи було виявлено також і в процесах старіння. Гармонійна інтеграція минулого, теперішнього і майбутнього сприяє успішному старінню (Ricci Bitti, Zambianchi, & Bitner, 2014). Літні люди, які сприймають своє минуле як джерело позитивного досвіду, а майбутнє – як відкриту перспективу, демонструють вищий рівень загального благополуччя. Почуття когерентності виступає медіатором між часовою перспективою та

позитивним старінням, сприяючи загальному зміцненню психологічних ресурсів людини (Wiesmann, Ballas, & Hannich, 2017).

Крім того, часова перспектива пов'язана з евдемонічним благополуччям. Негативне сприйняття минулого, фаталістичний погляд на теперішнє та уявлення про загрозливе майбутнє підбивають тенденцію до самореалізації, тоді як позитивне минуле та оптимістичне бачення майбутнього сприяють вищому рівню евдемонічного благополуччя (Zambianchi, 2019). Це також має гендерний аспект: жінки частіше демонструють фаталістичний підхід до теперішнього, проте більш оптимістично налаштовані щодо майбутнього. Таким чином, продовження досліджень часової перспективи у гендерному розрізі може бути цікавим у контексті інших конструктів, їх взаємозв'язків з часовою перспективою, в різних контекстах.

Дослідження підтверджують, що менша схильність до румінацій про негативні події минулого, гедоністична установка на теперішнє та структуроване ставлення до майбутнього корелюють із високими рівнями психологічного благополуччя (Mengxin & Zilan, 2022). Подібні результати отримано у дослідженнях, де було доведено, що майбутня та минула позитивна часові перспективи позитивно корелюють із почуттям когерентності, тоді як негативна минула перспектива має протилежний ефект (Nowakowska & Jelonkiewicz, 2024).

Отже, часову перспективу можна розглядати як важливий психологічний конструкт, що впливає на психологічне благополуччя, стратегії подолання стресу, надію, процеси старіння та почуття когерентності. Вона взаємодіє з іншими психологічними змінними, такими як усвідомленість, самооцінка та самореалізація особистості, формуючи цілісне сприйняття життя, тому залишається і досі важливим об'єктом психологічних досліджень.

1.4. Особливості розуміння часів невизначеності

1.4.1. Роль умов воєнної та соціо-економічної нестабільності у психічному здоров'ї. Загалом, воєнна, політична та економічна нестабільність мають глибокий вплив на психічне здоров'я. Розуміння механізмів резилієнсу та впровадження ефективних психологічних інтервенцій є ключовими для підтримки психічного благополуччя населення в умовах кризи.

Дослідження показують, що під час збройних конфліктів та гуманітарних криз зростає поширеність таких розладів, як депресія, тривожні стани та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (Wang et al., 2024). Зокрема, війна та пов'язані з нею події можуть призводити до виникнення негативних переконань, які асоціюються з підвищеним ризиком розвитку ПТСР та комплексного ПТСР серед постраждалих (Ben-Ezra et al., 2024). Ці розлади можуть суттєво впливати на якість життя та здатність індивідів функціонувати у повсякденному житті.

Резилієнтність, або психологічна стійкість, як одна з основних складових концепцій подолання, відіграє ключову роль у здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після травматичних подій. Дослідження підкреслюють важливість афективної регуляції та інших механізмів подолання для підтримки резилієнтності в умовах нестабільності (Trooy et al., 2023). Епігенетичні фактори також можуть впливати на психологічну стійкість, змінюючи експресію генів у відповідь на стресові події. Це підкреслює складність взаємодії між генетичними та середовищними факторами у формуванні стійкості до стресу (Smeeth et al., 2021).

Останні дослідження показують, що політична нестабільність та військові конфлікти мають серйозний вплив на психологічне благополуччя населення. Дослідження Greenglass et al. (2024) демонструє, що перегляд новин щодо воєнних подій збільшує рівень тривожності, особливо серед жінок. При цьому рівень тривоги підвищується під впливом таких факторів, як втручання у повсякденне життя, загроза війни та пандемії COVID-19. Це узгоджується з

метааналізом Zhang & Li (2025), які наголошують на довготривалих наслідках воєнної тривожності, що можуть проявлятися навіть через покоління. У зоні ризику перебувають мешканці конфліктних регіонів, біженці, внутрішньо переміщені особи, а також медичні працівники та гуманітарні волонтери.

Дослідження конкретних регіонів підтверджують глобальні тенденції. Наприклад, у Лівані, за даними Jaspal et al. (2020), поєднання воєнних дій, політичної нестабільності та економічної кризи спричиняє погіршення психічного здоров'я населення. Відсутність доступу до традиційних стратегій подолання стресу, таких як соціальна підтримка та релігійні групи, призводить до використання менш адаптивних механізмів. Подібні наслідки спостерігалися і на Балканах: Branković & Ninković (2024) вказують, що війни та тривала нестабільність у регіоні призвели до зростання психіатричних розладів навіть через десятиліття після завершення бойових дій. Автори наголошують на важливості колективної ідентичності та довіри у процесах відновлення.

Дослідження впливу російсько-української війни на самоставлення дорослого населення виявили суттєві зміни в різних сферах особистості. У психічній сфері відзначається постійне відчуття загрози життю, ізоляція від близьких, поширення недостовірної інформації та негативні установки щодо війни, що призводить до емоційної нестабільності та невідповідності особистісних характеристик умовам воєнного стану (Пасюкевич, 2024). Фізична сфера зазнає порушень у вигляді змін режиму сну та харчування, що негативно впливає на загальне самопочуття.

Крім того, політична нестабільність підвищує рівень фінансової тривожності та знижує психологічну стійкість. Дослідження Khan et al. (2025) із застосуванням моделювання структурних рівнянь підтвердило, що нестабільність корелює зі збільшенням рівня стресу та тривожності, а також зі зниженням емоційної стійкості. Таким чином, врахування психосоціальних

чинників є критично важливим для розробки ефективних стратегій подолання наслідків політичної нестабільності.

У дослідженні Хараджи та Федоренко (2024) було проаналізовано емоційно-психологічний стан вимушено переміщених осіб під час війни в Україні. Результати вказують на високий рівень тривоги, психологічного стресу та самотності серед цієї групи. Відповідно до них, особливо підкреслюється, що війна значно впливає на психоемоційний стан особистості, знижуючи емоційну стійкість та викликаючи втому від постійного стресу. Зміна звичних умов життя, загроза особистій безпеці та втрата близьких можуть суттєво підірвати психічне здоров'я та викликати емоційну дезорганізацію. Автори роблять акцент на необхідності саме комплексної підтримки, що має включати не лише психологічну допомогу, а й соціальні послуги та програми для зменшення відчуття ізоляції, з метою підтримки психічного здоров'я та відновлення стійкості вимушено переміщених жінок (Хараджи, & Федоренко, 2024).

Військові дії та пов'язані з ними стресові фактори можуть значно впливати на емоційний стан жінок під час вагітності, знижуючи їхню впевненість у власних силах та здатність адаптуватися до нових ролей. Особливо підкреслюється важливість соціальної підтримки та психологічного супроводу для зменшення тривожності та підвищення рівня готовності до материнства в умовах нестабільності (Галамага, 2024).

Важливо також враховувати роль соціальної підтримки та ресурсів спільноти для підтримки психологічного здоров'я. Дослідження показують, що підтримка з боку сім'ї, друзів та громади може значно зменшити вплив стресових подій на психіку (Slone & Peer, 2021). Крім того, індивідуальні стратегії подолання, такі як розвиток навичок саморегуляції та адаптивного мислення, можуть сприяти покращенню психічного здоров'я в умовах нестабільності (Oviedo et al., 2022). Це підкреслює важливість індивідуального підходу до психосоціальної підтримки. Індивідуальну складову підкреслюють і інші

результати дослідження, націленого на вивчення факторів психологічного благополуччя у контексті соціо-економічної нестабільності (Overchuk et al. 2022).

Психологічні інтервенції, орієнтовані на розвиток стійкості, виявляються ефективними засобами зниження негативного впливу зовнішньої нестабільності на психічне здоров'я індивіда. У цьому контексті стійкість розглядається як динамічна здатність особистості зберігати функціональність, внутрішню цілісність та здатність до зростання попри труднощі, втрати чи радикальні зміни. Різні психотерапевтичні підходи – від гуманістичної до когнітивно-поведінкової парадигми – пропонують власні шляхи формування цієї якості, спираючись на відповідні уявлення про природу людини, механізми особистісного розвитку та адаптації. Зокрема, гуманістична терапія, як-от клієнт-центрований підхід К. Роджерса, підкреслює важливість прийняття, емпатії та автентичного контакту як умов, що сприяють розкриттю внутрішніх ресурсів особистості (Rogers, 1995; Elliott, 2013). У свою чергу, сучасні дослідження показують, що інтервенції, спрямовані на розвиток стійкості, не лише зменшують рівень тривоги та симптоми депресії, а й підвищують загальний рівень психологічного благополуччя (Kunzler et al., 2020). Таким чином, стійкість можна розглядати як ключову мету психологічної допомоги в умовах нестабільності та невизначеності.

1.4.2. Тривога перед майбутнім як характеристика виміру особистісного рівня невизначеності. Спрямованість людини на майбутнє є сильною складовою психологічної діяльності. Ще в стародавні часи більшість людей цікавила і бентежила невизначеність майбутнього. В інтересах розкриття майбутніх подій було навіть створено престижний заклад оспівувачів майбутнього, Дельфи стародавньої Греції (Zaleski, 2006). Люди завжди хотіли знати, що буде далі, що може мати під собою внутрішню жагу до контролю і усвідомлення тих викликів, з якими необхідно буде стикнутися, щоб зробити все, аби бути готовими для них.

Очевидним залишається факт, що актуальність цієї проблематики не лише зберігається, але й загострюється у часи невизначеності, у період політичної, економічної, воєнної та суспільної нестабільності. Роздуми про великі війни ХХ століття, терористичні атаки та нинішні збройні конфлікти між Росією та Україною, Ізраєлем та Палестиною, змушують людей думати і говорити про найближче та віддалене майбутнє з глибоким занепокоєнням і тривогою. Чи вдасться реалізувати особисті плани та цілі людей чи якісь катастрофи завадять їх досягненню? Таким чином, на ментальному рівні майбутнє є значною частиною наших міркувань (Zaleski, 2006).

Тривога перед майбутнім є психологічним станом, що характеризується відчуттям занепокоєння, невизначеності та страху перед можливими несприятливими подіями в особистому майбутньому (Zaleski, 1996). Загалом, майже всі види тривоги мають елемент майбутнього, але у більшості випадків це майбутнє дуже обмежене за часом: хвилинами, годинами або щонайбільше днями; відноситься до майбутнього, представленого більшою часовою відстанню. Тому тривога перед майбутнім у концепції Залеського розуміється як стан побоювань, невпевненості, страху та занепокоєння щодо несприятливих змін саме у більш віддаленому особистому майбутньому. У крайньому випадку це може бути навіть загроза (паніка), що з людиною може статися щось дійсно катастрофічне.

На відміну від інших форм тривожних переживань, тривога перед майбутнім має виражений когнітивний характер. Її ключова особливість полягає в тому, що вона значною мірою формується через ментальні образи, уявлення, очікування та інтерпретації майбутніх подій, а не через безпосередні фізіологічні реакції чи емоційні імпульси. Тобто її природа є радше когнітивною, ніж емоційною, що дозволяє розглядати її як феномен, тісно пов'язаний із мисленням, установками та прогнозами індивіда щодо власного майбутнього. Цей підхід знаходить підтвердження в низці когнітивних теорій тривоги,

розроблених упродовж XX століття провідними представниками біхевіористичної та когнітивно-поведінкової парадигми. Зокрема, серед таких дослідників можна назвати Епштейна (1972), який акцентував увагу на уявленнях про загрозу; Гамільтона (1975), що розглядав тривогу як результат когнітивної дезорганізації; Бандуру (1991), який підкреслював роль самоефективності у переживанні тривожних станів; та Айзенка (1992), який досліджував вплив стилів мислення на виникнення тривожності. Як зазначає Залеський (1996), автор концепції тривоги перед майбутнім, саме ці ідеї лягли в основу розуміння даного феномену, підкреслюючи його інтелектуально-аналітичне підґрунтя.

Дослідження показують, що тривога майбутнього може виникати в різні періоди життя, проте вона найбільш поширена серед молоді віком від 20 до 29 років. У цьому віці особистість стикається з важливими життєвими рішеннями та переходами, такими як вибір професії або створення сім'ї, що може підвищувати рівень тривоги щодо майбутнього (Susulowska, 1985).

Індонезійські дослідниці підкреслюють, що тривога перед майбутнім є поширеним явищем у молодіжному середовищі та проявляється у різних сферах – від поведінкової до когнітивної. Учасники їх дослідження 1995-2012 років народження часто відчували напруження, пов'язане з невизначеністю, складністю планування і страхом перед можливими невдачами. Це підкреслює необхідність формування більш стабільної часової перспективи та розвитку навичок управління емоціями у молодих людей. Кризові періоди, таким чином, підкреслюють гостроту цих переживань, що, можна припустити, буде лише ще більше підкреслюватися не лише внутрішніми факторами онтогенезу, але й зовнішніми обставинами (Mujibah & Faizah, 2023).

Дійсно, військові конфлікти та збройні зіткнення також спричиняють зростання тривоги майбутнього, особливо серед молоді, яка безпосередньо постраждала від цих подій. Так, дослідження, проведене в Ємені, виявило, що

молоді люди, які пережили війну, мають вищий рівень тривоги щодо майбутнього порівняно з тими, хто не зазнав таких обставин (Alotaibi, 2021).

Тривога перед майбутнім може негативно впливати на академічну діяльність студентів. Високий рівень тривоги щодо майбутнього може знижувати мотивацію та впевненість у виборі спеціальності, що, в свою чергу, впливає на академічну успішність та задоволеність навчанням (Hammad, 2016).

Психологічна гнучкість та навички емоційної регуляції посідають центральне місце серед чинників, що здатні модифікувати рівень тривоги перед майбутнім, зокрема в умовах підвищеної невизначеності та екзистенційної загрози. Психологічна гнучкість, як здатність адаптивно реагувати на зміну обставин без втрати зв'язку з власними цінностями, істотно підвищує толерантність до стресу та зменшує вразливість до тривожних переживань. Водночас ефективна емоційна регуляція – тобто усвідомлене розпізнавання, моделювання та інтеграція емоційного досвіду – сприяє зниженню як соматичних, так і когнітивних проявів тривожності. Емпіричні дані свідчать про те, що особи з вищим рівнем зазначених характеристик демонструють нижчі показники тривоги, депресії та стресу в ситуаціях, пов'язаних із прогнозуванням майбутнього (Öztekin et al., 2025).

Стратегії подолання та контроль навколишнього середовища загалом є ефективними для зменшення стресу (Neufeld & Paterson, 1989). Але важливим жалишається той факт, що ми не маємо готових інструментів чи стратегій для боротьби з негативними подіями віддаленого майбутнього. Проте можна принаймні бути впевненим у своїй здатності контролювати оточення для досягнення особистих цілей або протидії негативним подіям. На основі цієї самооцінки людина може передбачити ступінь своєї власної ефективності в подоланні. Одним із наслідків такої позиції є те, що ті люди, які мають найменшу впевненість у своїй здатності контролювати власні результати та оточення для

досягнення своїх цілей, повинні бути найбільш вразливими до тривоги перед майбутнім (Zaleski, 1996).

У той самий час, почуття когерентності виявилось важливим психологічним ресурсом, що відіграє захисну роль у кризових ситуаціях. Зокрема, дослідження, проведене у період глобальної дестабілізації, спричиненої пандемією COVID-19, показало, що високий рівень когерентності виступає значущим предиктором нижчого рівня тривоги перед невизначеним майбутнім (Lorini et al., 2023). Це свідчить про те, що внутрішнє відчуття порядку і зрозумілості у світі дозволяє людям краще адаптуватися до зовнішніх змін і менш болісно переживати ситуації, які вимагають психологічної гнучкості та стійкості.

Варто зауважити, що в основі цього конструкту лежать ті самі компоненти, які виокремлює Залеський у своєму розумінні когерентності: смисловість, зрозумілість та керованість. Саме їх наявність створює основу для того, щоб індивід почувався впевнено у взаємодії зі світом, навіть коли цей світ втрачає звичну структуру. Таким чином, почуття когерентності можна розглядати не лише як характеристику особистісного стилю сприйняття, але і як потенційно ключовий чинник у зниженні екзистенційної тривоги, що виникає перед обличчям невизначеного чи потенційно загрозливого майбутнього.

Крім того, дослідники відзначають важливу роль таких емоційно-когнітивних установок, як оптимізм і песимізм, у формуванні реакцій на майбутнє. Ці установки можуть виступати в ролі посередників у взаємозв'язку між тривогою щодо майбутнього та загальним суб'єктивним благополуччям. Люди, які мають схильність до високої тривожності стосовно майбутніх подій, як правило, демонструють нижчий рівень оптимізму та вищу схильність до песимістичного мислення. Такий мисленнєвий стиль своєю чергою призводить до зниження рівня задоволеності життям та емоційного добробуту (Yildirim et al., 2025).

Висновки до розділу 1

Здійснено ґрунтовний аналіз когерентності та часової перспективи як чинників евдемонічного благополуччя жінок в умовах невизначеності. Розглянуто основні концепції психологічного благополуччя, зокрема, специфіку евдемонічного підходу, який акцентує увагу на особистісному розвитку, самореалізації та відчутті сенсу життя.

Почуття когерентності, що визначено як здатність людини сприймати світ як зрозумілий, керований і значущий (А.Антоновський), є важливим чинником адаптації в умовах стресу та невизначеності. Аналіз сучасних психологічних доліджень засвідчив, що високий рівень когерентності сприяє зниженню тривожності, покращенню емоційного стану та підтримці психологічного благополуччя.

Охарактеризовано концепцію часової перспективи Ф.Зімбардо, яка відіграє ключову роль у формуванні уявлень про майбутнє та життєвих орієнтирів особистості. Встановлено, що позитивне сприйняття майбутнього пов'язане з вищим рівнем життєвої задоволеності, тоді як фокус на минулому або надмірна невизначеність щодо майбутнього можуть спричиняти підвищену тривожність та зниження рівня благополуччя. Окрему увагу приділено взаємозв'язку між когерентністю та часовою перспективою. Аналіз наукових джерел свідчить, що особи з високим рівнем когерентності частіше мають конструктивну часову перспективу, що позитивно впливає на їхнє благополуччя. В умовах невизначеності цей зв'язок стає особливо важливим, оскільки допомагає ефективніше адаптуватися до змін та долати кризові ситуації.

Сучасний період відзначається високим рівнем соціально-економічної нестабільності, що породжує відчуття невизначеності та тривоги перед майбутнім, що знайшло відображення у концепції Залеського. Це, у свою чергу, негативно впливає на психіку, сприяючи розвитку тривожних і депресивних

станів, зниження адаптивних можливостей особистості. На основі аналізу даних доліджень показано, що особливу увагу слід приділити дослідженню саме жінок, як більш вразливої категорії, що також проживає фундаментальний зсув у соціальних ролях у контексті війни (Тінін, 2023). Важливо також, що в умовах невизначеності та війни в Україні жінки стикаються зі складними обставинами, що можуть включати мобілізацію їх чоловіків, самостійний догляд за дітьми, постійне перебування в інформаційному хаосі, перебування в умовах реальної небезпеки.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив значущість і перспективність дослідження когерентності та часової перспективи як предикторів евдемонічного благополуччя. Отримані висновки є основою для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфічних механізмів їхньої взаємодії та впливу на психологічний стан жінок в умовах невизначеності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОГЕРЕНТНОСТІ І ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Концептуальна модель та гіпотези.

Зазначені вище міркування лягли в основу концептуальної моделі дослідження **Когерентності і часової перспективи як чинників евдемонічного евдемонічного благополуччя у жінок в часи невизначеності**. Почуття когерентності як диспозиційна риса у концепції А.Антоновського (Antonovsky, 1987) може впливати на вибір певного типу часової перспективи (Zimbardo & Boyd, 1999), яка, своєю чергою, робить внесок у рівень евдемонічного благополуччя (Waterman, 1993). У свою чергу когерентність може мати і прямий вплив на евдемонічне благополуччя. Розгляд гендерного аспекту зумовлений наявністю даних, що демонструють статистично значущу відмінність щодо показників часової перспективи, евдемонічного благополуччя та почуття когерентності у жінок, що підтверджує актуальність подальших досліджень в гендерному розрізі (Sjöström et al., 2004; Zambianchi, 2019). Також, в умовах невизначеності та повномасштабної війни жінки стали дуже вразливою категорією, оскільки багато з них були змушені виїхати за кордон та стикнутись зі цілим спектром проблем мігрантів (Kuzmuk, 2024; Serdiuk, 2024), а ті, що залишилися в Україні, проходять болісний процес адаптації під повітряними тривогами. Інформаційний простір, висвітлюючи нестабільну і дуже мінливу воєнно-політичну атмосферу також робить свій внесок, особливості якого ще слід дослідити, але зрозумілим залишається той факт, що рівень хаосу зовнішнього може призводити до підвищення внутрішньої тривоги за майбутнє серед населення. Саме на тлі тривоги за майбутнє як характеристики вибірки і розгортається модель нашого дослідження (Рис. 2.1).

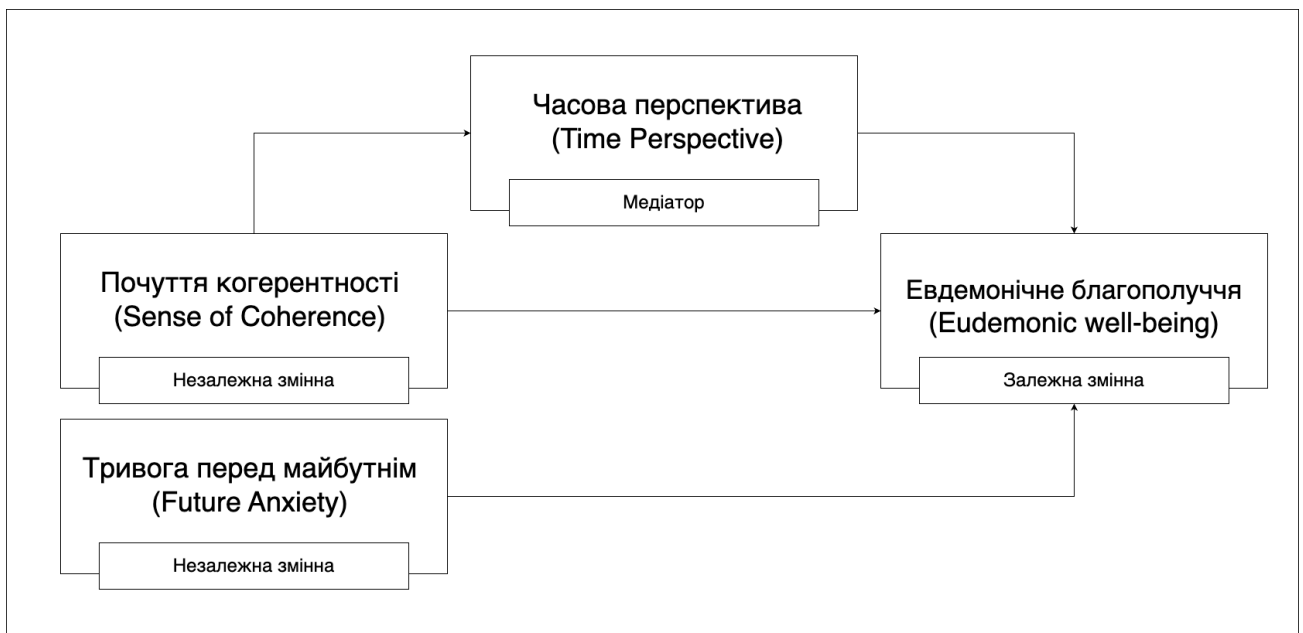


Рис. 2.1. Концептуальна модель дослідження

У межах дослідження були сформульовані такі дослідницькі гіпотези:

1. Вищий рівень почуття когерентності позитивно прогнозує рівень евдемонічного благополуччя.
2. Орієнтація на негативне минуле та фаталістичне теперішнє у часовій перспективі мають зворотний зв'язок із евдемонічним благополуччям.
3. Тривожність щодо майбутнього є негативним предиктором евдемонічного благополуччя.
4. Наявність дітей пов'язана з вищими показниками як почуття когерентності, так і евдемонічного благополуччя.
5. Перебування у романтичних стосунках позитивно асоціюється з вищим рівнем когерентності та евдемонічного благополуччя.
6. Часова перспектива виконує медіаційну функцію у зв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям.

2.2 Методологічне обґрунтування дослідження когерентності і часової перспективи як чинників психологічного благополуччя жінок в умовах невизначеності.

2.2.1. Етапи емпіричного дослідження. Загальною метою емпіричного етапу стало вивчення особливостей психологічного благополуччя українських жінок в умовах соціальної та екзистенційної невизначеності, зумовленої сучасним кризовим контекстом. У межах дослідження психологічне благополуччя розглядалося як багатовимірне явище, що формується під впливом низки психологічних чинників.

Завданнями емпіричного етапу дослідження стали:

1. Визначити діагностичний інструментарій та розробити план організації емпіричного дослідження евдемонічного благополуччя, почуття когерентності, часової перспективи та тривоги щодо майбутнього серед досліджуваної вибірки.
2. Провести статистичну перевірку надійності використаних психометричних шкал за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха та конфірматорного факторного аналізу.
3. Надати загальну характеристику вибірки та отриманих результатів із використанням описової статистики.
4. Здійснити аналіз статистично значущих відмінностей у досліджуваних феноменах за допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA) та t-критерію Стюдента між групами, сформованими за окремими соціально-демографічними критеріями.
5. Побудувати регресійну модель з метою визначення ступеня впливу когерентності, часової перспективи та тривоги щодо майбутнього як предикторів евдемонічного благополуччя жінок в умовах невизначеності.

6. Застосувати медіаційний аналіз для перевірки гіпотези щодо опосередкованого впливу часової перспективи на зв'язок між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям.
7. Сформулювати висновки за результатами дослідження та підготувати рекомендації по роботі з жінками в контексті стану невизначеності.

Перший під-етап дослідження був пов'язаний з вибором та створенням відповідного інструментарію для збору даних.

Дослідження психологічного благополуччя може здійснюватися за допомогою різноманітних методологічних підходів, кожен з яких має свої переваги та обмеження. Зокрема, до глибинних і більш індивідуалізованих методів збору даних належать інтерв'ю, клінічна бесіда, психотерапевтична взаємодія тощо. Ці методи дозволяють досліднику встановити безпосередній контакт із респондентом, що сприяє глибшому розумінню його емоційного стану та суб'єктивного досвіду. Водночас, вони є більш вимогливими та менш придатними для роботи з великими вибірками.

Іншою поширеною формою дослідження є анкетування або опитування, яке дозволяє оперативно зібрати значну кількість емпіричних даних від великої кількості учасників. Основним обмеженням цього підходу є відсутність прямого контакту між дослідником і респондентом, що може впливати на глибину та автентичність отриманої інформації.

Найбільш розповсюдженим інструментом у межах анкетного підходу є стандартизовані психодіагностичні опитувальники та тести, які пройшли процедури апробації, стандартизації та валідизації.

У нашому дослідженні було використано саме анкетну форму збору даних із застосуванням онлайн-інструментарію. Опитування включало низку психометричних шкал та опитувальників, які були спрямовані на вимірювання релевантних до теми дослідження психологічних феноменів. Такий формат дозволив ефективно охопити широку аудиторію учасників та зібрати дані,

придатні для кількісного аналізу. На основі здійсненого нами теоретико-методологічного аналізу ключових наукових джерел було сформульовано концептуальні засади та побудовано емпіричну модель дослідження (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Операціональна модель дослідження

	Досліджуване явище	Методика дослідження
1.	Евдемонічне благополуччя (Eudemonic Well-Being)	Опитувальник евдемонічного благополуччя (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being, QEWB) (Waterman et al., 2010)
2.	Почуття когерентності (Sense of Coherence)	Опитувальник почуття когерентності (SOC-29) (Antonovsky, 1993) в адаптації І. Галецької (Галецька, 2005)
3.	Часова перспектива (Time Perspective)	Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) (Zimbardo & Boyd, 1999) в адаптації О. Сенік (Сенік, 2012)
4.	Тривога перед майбутнім (Future Anxiety)	Шкала тривоги перед майбутнім (Future Anxiety Scale, FAS) (Zaleski, 1996)

Другим під-етапом був вибір форми подачі створеної анкети та шляхів її розповсюдження для збору вибірки. Емпіричне дослідження було проведене із використанням методу анкетного опитування, що передбачав залучення учасників шляхом самостійного заповнення онлайн-опитувальника. Для реалізації цього етапу була створена електронна форма опитувальника за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність збору, систематизації та подальшого аналізу отриманих даних.

Розповсюдження анкети здійснювалося шляхом активного поширення гіперпосилань у цифровому середовищі. Зокрема, було використано соціальні мережі (Facebook, Instagram, Twitter), а також популярні месенджери (Telegram, Viber, Facebook Messenger), що дозволило охопити широку аудиторію респондентів із різних регіонів України. Такий підхід сприяв формуванню вибірки, що характеризується різноманіттям соціально-демографічних параметрів.

Збір емпіричних даних відбувався в один етап, без повторного проведення вимірювань (тобто дослідження мало поперечний дизайн), що розпочався 20 листопада 2024 року та тривав до 3 квітня 2025 року. Усі пункти опитувальника були представлені українською мовою.

Структура опитувальника складалася з двох основних блоків. Перший блок містив соціально-демографічні питання, які дозволяли зафіксувати основні характеристики вибірки (вік, освіта, соціальний статус, наявність дітей тощо). Другий блок включав психодіагностичні інструменти, спрямовані на вимірювання визначених психологічних конструктів.

Для обробки та аналізу емпіричних даних у дослідженні було застосовано сучасне програмне забезпечення – статистичний пакет Jamovi версії 2.6.2. Використання цього інструменту дало змогу реалізувати широкий спектр статистичних процедур, включаючи описову статистику, перевірку гіпотез, регресійний та медіаційний аналіз, а також візуалізацію результатів.

2.2.2. Характеристика психодіагностичних методик. Соціально-демографічний блок містив анкету і мав на меті зібрати інформацію про вік, рівень освіти, сімейне становище, наявність дітей, особливостей переміщення під час повномасштабного вторгнення, а також актуальну зайнятість. Ця інформація має значення для розуміння того, як респондентки з різних соціально-демографічних груп можуть по-різному почувати себе у складних обставинах і по-різному сприймати реальність та самих себе.

Психологічний блок, у свою чергу, зосереджувався на декількох аспектах, а саме: евдемонічне благополуччя, почуття когерентності, часовій перспективі та тривоги перед майбутнім.

Евдемонічне благополуччя. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB), розроблений Вотерманом та співавторами (Waterman et al., 2010). Цей психометричний інструмент спрямований на вимірювання евдемонічного компоненту психологічного благополуччя. Концепція евдемонії в контексті цього опитувальника ґрунтується на аристотелівському уявленні про реалізацію справжньої природи особистості, тобто розкритті внутрішнього потенціалу через діяльність, яка є узгодженою з особистими цінностями та життєвими цілями. QEWB дозволяє оцінити глибші аспекти психологічного функціонування, такі як відчуття цілеспрямованості, автентичності, залученості у значущу діяльність, самоактуалізації та гармонії з власним «Я».

QEWB в сучасному контексті отримує нову хвилю важливості і актуальності, адже підвищується інтерес до глибинних форм психологічного добробуту, особливо в умовах соціальної нестабільності, кризових ситуацій та глобальних викликів. На відміну від гедоністичних моделей, евдемонічна парадигма акцентує увагу не на суб'єктивному задоволенні життям в гедоністичному аспекті, а фокусується на досягненні особистісного сенсу та самореалізації, що має особливе значення для осіб, які перебувають у пошуках стійких джерел психологічної підтримки.

Методика складається з 21 твердження, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта і згруповані у кілька змістових доменів. QEWB має підтверджену факторну структуру та високу внутрішню надійність, що було продемонстровано у низці емпіричних досліджень. Опитувальник успішно адаптований для використання в різних культурних контекстах і дозволяє отримати валідну та чутливу оцінку рівня евдемонічного благополуччя. Української адаптації методики не було зроблено, тому нами був виконаний переклад з необхідністю перевірки психометричних показників надійності на досліджуваній вибірці.

Почуття когерентності. За Антоновським, когерентність є ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує адаптивність, цілісне осмислення життєвого досвіду та ефективне подолання стресу. Ним було розроблено відповідний психодіагностичний інструмент, що дозволяє оцінити рівень цього конструкту. Оригінальна версія шкали SOC містить 29 пунктів (SOC-29) (Antonovsky, 1987), однак також широко застосовується коротка форма з 13 пунктів (SOC-13), яка дозволяє швидше оцінити рівень когерентності без істотної втрати психометричної якості (Mahammadzadeh et al. 2010). Обидві версії демонструють високу внутрішню надійність та стабільну факторну структуру. Шкала охоплює три основні компоненти когерентності: зрозумілість (усвідомлення передбачуваності та логічності життєвих подій), керованість (переконаність у наявності ресурсів для подолання труднощів) і значущості (відчуття значущості життя та готовність інвестувати у нього емоційно). SOC широко використовується в медичній, психологічній та соціологічній науці, зокрема в дослідженнях стресостійкості, психічного здоров'я та життєстійкості.

Актуальність шкали SOC зростає в умовах високої соціальної невизначеності, оскільки саме когерентність виступає основою суб'єктивного відчуття стабільності, передбачуваності та сенсу. У періоди кризи або змін здатність особистості зберігати цілісне бачення світу та відчувати контроль над

життєвими обставинами є критично важливою для збереження психічного благополуччя.

Методика була адаптована українською дослідницею І. Галецькою, і складається з 29 запитань, що відповідає оригінальній повній моделі опитувальника. Адаптація здійснювалася в Інституті геронтології АМН України під керівництвом В. Безрукова (Галецька, 2005).

Часова перспектива. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), був розроблений Зімбардо та Бойдом (Zimbardo & Boyd, 1999). Цей інструментарій є одним із найвідоміших способів для оцінювання індивідуальних особливостей сприйняття часу. Часова перспектива, згідно з концепцією Зімбардо, – це когнітивна схильність особистості надавати перевагу тій чи іншій часовій орієнтації, що формується під впливом життєвого досвіду, культурних та соціальних факторів.

ZTPI включає п'ять основних шкал, що відображають різні часові орієнтації: позитивне минуле, негативне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє. Кожна з них характеризує відповідний стиль мислення, що має свої адаптивні або дезадаптивні наслідки.

Шкала **позитивного минулого** характеризує схильність індивіда сприймати минулі події як теплі, значущі та підтримувальні, що формує позитивне ставлення до власного життєвого досвіду. **Негативне минуле**, навпаки, відображає зосередженість на болючих або фруструючих подіях, що супроводжується почуттям жалю, провини або пригнічення. **Гедоністичне теперішнє** пов'язане з орієнтацією на миттєві насолоди, імпульсивну поведінку та недооцінку довготривалих наслідків дій. **Фаталістичне теперішнє** відображає відчуття безсилля перед обставинами, песимізм і переконання в тому, що події не залежать від особистих зусиль. Нарешті, шкала **майбутнього** описує здатність до довгострокового планування, самодисципліни та спрямованості на досягнення цілей, що часто асоціюється з адаптивними стратегіями поведінки.

Адаптація опитувальника українською мовою проходила у 2012-у році Сеник на базі Львівського національного університету імені Івана Франка. Конфірматорний і експлораторний факторні аналізи підтвердили 5-факторну структуру опитувальника, що відповідає оригіналу (Сеник, 2012). Таким чином, українська адаптація, що була також неодноразово використана і для інших досліджень, стала частиною нашої наукової праці.

Тривога перед майбутнім. Шкала тривожності перед майбутнім (Future Anxiety Scale, авторства Залеського; Zaleski, 1996) є психологічним інструментом, призначеним для вимірювання рівня тривожності, пов'язаної з уявленням про майбутнє. Концептуально шкала ґрунтується на розумінні майбутнього як важливого елементу часової перспективи особистості, що включає очікування, передбачення та уявлення про потенційні загрози. Тривожність перед майбутнім у цьому контексті розглядається як когнітивно-афективний стан, що характеризується постійними турботами, страхом перед невизначеністю та очікуванням негативних подій, які можуть порушити життєві плани та відчуття контролю. Використання Future Anxiety Scale є особливо релевантним у дослідженнях, що стосуються періодів соціальної нестабільності, трансформацій або кризових життєвих обставин, коли невизначеність щодо майбутнього стає помітним джерелом емоційного дистресу.

Методика складається з 29 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою Лікерта, де респондент висловлює ступінь згоди або незгоди з висловлюваннями. Показники шкали дозволяють оцінити загальний рівень тривожності щодо майбутнього, не лише як ситуативного стану, а як відносно стабільної особистісної характеристики. Дослідження підтверджують високу внутрішню узгодженість, надійність та конструктну валідність шкали, що забезпечує її репрезентативність у різних культурах і вибірках. Шкала Залеського також дає змогу виявити потенційні психологічні труднощі, пов'язані з відсутністю віри у майбутнє або переживанням кризи життєвих орієнтирів.

Україномовної версії опитувальника ще не було зроблено, тому ми самостійно зробили переклад, з забезпеченням перевірки шкали на надійність на етапі обробки результатів.

2.3. Формування вибірки

З метою дослідження почуття когерентності та часової перспективи як чинників евдемонічного благополуччя серед жінок в умовах соціальної невизначеності було визначено критерії включення до вибірки: стать – виключно жіноча, національність – українська, віковий діапазон – від 17 до 75 років. До участі в дослідженні не допускалися чоловіки та особи віком до 17 років.

У попередній вибірці взяли участь 210 жінок віком від 17 до 71 року. Перед початком опитування всі учасниці надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Після перевірки даних на наявність викидів та пропущених значень, було виключено 8 анкет, що не відповідали критеріям якості даних. Таким чином, фінальна вибірка для статистичного аналізу становила 202 особи, 100,0% з яких були жіночої статі ($n = 202$).

Середній вік респонденток склав 32,9 років. З метою подальшого аналізу досліджувані були згруповані відповідно до соціально-демографічних змінних, отриманих у першому блоці анкети. Такий підхід дозволив здійснити міжгрупові порівняння за релевантними критеріями, зокрема віком, сімейним статусом, наявністю дітей, рівнем освіти тощо (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл учасниць вибірки за соціально-демографічними ознаками

Категорія	Група	n	%
Вік	Юнацтво (17–24 років)	84	41,6%
	Молодий вік (25–44 роки)	65	32,2%
	Середній вік (45–60 років)	46	22,8%
	Літній вік (61–75 років)	8	4,0%

Продовження таблиці 2.2

Категорія	Група	n	%
Сімейний статус	Заміжні	69	34,2%
	У постійних стосунках	35	17,3%
	Незаміжні	77	38,1%
	Розлучені	16	7,9%
	Вдови	5	2,5%
	У стосунках (загалом)	104	51,5%
	Не в стосунках	98	48,5%
Наявність дітей	Без дітей	118	58,4%
	Є хоча б одна дитина	84	41,6%
Зайнятість	Працюють	119	58,9%
	Студенти	62	30,7%
	Безробітні	18	8,9%
	Пенсіонери	3	1,5%
Місце перебування	Не переїздили	157	77,7%
	Внутрішньо переміщені особи	16	7,9%
	Виїхали за кордон	29	14,4%

Висновки до розділу 2

Здійснено всебічне методологічне обґрунтування емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ролі почуття когерентності та часової перспективи як чинників евдемонічного благополуччя українських жінок в умовах невизначеності. Концептуальна модель дослідження базується на сучасних теоретичних підходах до розуміння психологічного благополуччя, в яких евдемонія розглядається як результат глибокої інтеграції внутрішніх

цінностей, сенсів та суб'єктивної залученості до життя. Особливу увагу було приділено взаємозв'язку між когерентністю як диспозиційною рисою особистості, часовою перспективою як когнітивною орієнтацією та рівнем переживаного благополуччя.

Сформульовані гіпотези дослідження відображають багатофакторну структуру евдемонічного благополуччя, враховуючи як особистісні (когерентність, тривога щодо майбутнього), так і соціальні чинники (наявність стосунків, дітей). Теоретичний аналіз засвідчив актуальність вивчення даних змінних у кризовому соціальному контексті, зокрема в умовах повномасштабної війни, що суттєво трансформує досвід жіночої ідентичності, стабільності та життєвого планування. У межах обраної моделі також було запропоновано перевірку медіаційного ефекту часової перспективи у зв'язку між когерентністю та благополуччям.

В емпіричному блоці дослідження було послідовно реалізовано низку методологічних процедур: від формування вибірки й визначення інструментарію до опису етапів збору даних. Анкетування здійснювалося у форматі онлайн-опитування, що дозволило охопити широку вибірку та залучити жінок із різними соціально-демографічними характеристиками. Уся процедура збору даних відповідала етичним вимогам: респондентки надали інформовану згоду, а обробка результатів передбачала перевірку даних на надійність.

Було обґрунтовано використання чотирьох валідизованих психодіагностичних методик, адаптованих для українського контексту або перекладених із подальшою перевіркою надійності: QEWB, SOC-29, ZTPІ та шкали тривожності перед майбутнім (FAS). Кожна з методик забезпечує багатовимірне охоплення досліджуваних конструктів, що дозволяє виявити як прямі, так і опосередковані зв'язки між ними. Особливу увагу було приділено змістовій відповідності методів до завдань дослідження та забезпеченню їхньої психометричної валідності.

Вибіркова сукупність становила 202 жінки віком від 17 до 71 року. Респонденти були стратифіковані за віком, сімейним статусом, наявністю дітей, зайнятістю та місцем перебування у період воєнного стану.

Таким чином, представлений у розділі методологічний підхід демонструє внутрішню логіку дослідницького процесу. Запропоновані концептуальна модель та емпірична процедура створюють ґрунтовне підґрунтя для подальшого аналізу досліджуваних психологічних феноменів і їх взаємозв'язків та розробки практичних рекомендацій щодо підтримки їх евідемонічного благополуччя.

**РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ
КОГЕРЕНТНОСТІ І ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК ЧИННИКІВ
ЕВДЕМОНІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

3.1. Перевірка надійності використаних шкал.

Для перевірки надійності використаних у дослідженні психометричних шкал було застосовано коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха (Chronbach’s α), який є одним із найпоширеніших показників надійності. Це дозволило нам оцінити, наскільки послідовно компоненти шкали вимірюють одну й ту саму психологічну конструкцію, що є важливим критерієм якості інструменту (Табл. 3.1). Весь статистичний аналіз проводився за допомогою програми Jamovi (Jamovi, 2024).

Таблиця 3.1

Коефіцієнти надійності (α -Кронбаха) психодіагностичних шкал, використаних у дослідженні

Назва шкали	Показник α -Кронбаха
Почуття когерентності	0,873
Евдемонічне благополуччя	0,812
Тривога перед майбутнім	0,894
Часова перспектива:	
Негативне минуле	0,872
Позитивне минуле	0,715
Гедоністичне теперішнє	0,784
Фаталістичне теперішнє	0,739
Майбутнє	0,680

Усі використані шкали продемонстрували прийнятний рівень внутрішньої узгодженості, що свідчить про їхню надійність для подальшого статистичного аналізу. Зокрема, шкали почуття когерентності, евдемонічного благополуччя та тривоги перед майбутнім показали високий рівень внутрішньої узгодженості, що дозволяє зробити висновок про їхню добру психометричну якість. Підшкали часової перспективи за методикою Ф. Зімбардо також продемонстрували задовільні показники: найвищим був показник шкали негативного минулого, а найнижчим – шкали майбутнього, що все ж входить у допустимий інтервал. Отже, результати α -Кронбаха свідчать про те, що всі шкали можуть бути використані в подальших етапах дослідження для аналізу взаємозв'язків між конструкціями.

Конфірматорний факторний аналіз (Confirmatory Factor Analyses) був використаний для додаткової перевірки шкал на відповідність їх компонентів факторній структурі. Результати підтверджують факторну структуру використаних шкал. Загалом, показники моделей вказують на те, що деякі шкали демонструють прийнятні або близькі до прийятних індекси відповідності, тоді як інші потребують перегляду або уточнення на рівні емпіричної валідності.

Найкращі показники відповідності моделі були отримані для шкал тривоги перед майбутнім та гедоністичного теперішнього, що свідчить про задовільну модельну відповідність. Водночас шкала почуття когерентності та евдемонічного благополуччя мають наближені до прийятних індекси відповідності, хоча й залишаються прийнятними для досліджень із комплексною багатовимірною структурою.

Інші шкали, зокрема позитивне минуле та майбутнє, продемонстрували незадовільні індекси відповідності. Ці результати свідчать про необхідність подальшого вдосконалення цих шкал або їх адаптації під конкретний контекст вибірки. У цілому, отримані дані дозволяють використовувати більшість шкал для подальшого аналізу, з урахуванням рівня їх психометричної якості.

Таблиця 3.2

Показники якостей факторних моделей для кожної зі шкал.

Factor	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
							Lower	Upper
Почуття когерентності	1118	377	<0,001	0,646	0,618	0,0986	0,0920	0,105
Евдемонічне благополуччя	541	189	<0,001	0,666	0,629	0,0960	0,0866	0,106
Тривога перед майбутнім	841	377	<0,001	0,824	0,811	0,0781	0,0710	0,0852
Гедоністичне теперішнє	250	119	<0,001	0,747	0,711	0,0738	0,0610	0,0866
Негативне минуле	153	54	<0,001	0,887	0,862	0,0954	0,0778	0,113
Майбутнє	213	54	<0,001	0,625	0,542	0,121	0,104	0,138
Позитивне минуле	168	27	<0,001	0,616	0,488	0,161	0,138	0,185
Фаталістичне теперішнє	109	35	<0,001	0,763	0,695	0,103	0,0812	0,125

Примітка: χ^2 – критерій хі-квадрат, df – ступені свободи, p – p -значення, TLI – індекс Такера Льюїса, CFI – порівняльний індекс відповідності, $RMSEA$ – середня квадратична помилка апроксимації

Попри те, що деякі шкали продемонстрували дещо незадовільні показники відповідності у конфірмаційному факторному аналізі, рішення про їх подальше використання в дослідженні було обґрунтоване високими значеннями коефіцієнтів надійності за Кронбахом. На цьому етапі важливо було врахувати не

лише формальні статистичні критерії, а й змістовну релевантність обраних інструментів до дослідницьких цілей. Високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha > 0.70$ для більшості шкал) свідчить про стабільність і узгодженість відповідей респондентів, що дозволяє зробити висновок про достатню надійність інструментів. Відтак, шкали були включені до подальших етапів статистичного аналізу, з урахуванням їх концептуальної значущості в межах дослідницької моделі. Такий підхід є виправданим у прикладних психологічних дослідженнях, де незначні відхилення у структурній відповідності можуть компенсуватися внутрішньою надійністю та змістовою валідністю.

3.2. Первинна обробка емпіричних даних.

3.2.1 Описові статистики. В межах первинної обробки даних було розглянуто описові статистики використаних у дослідженні шкал. Такий етап є базовим для розуміння загального розподілу даних, виявлення потенційних аномалій та оцінки варіативності вибірки. У перелік вимірних метрик було включено: середнє, медіану, стандартне відхилення, а також мінімальні та максимальні значення (Табл. 3.3). Це дозволило сформулювати попереднє уявлення про характер змінних, які досліджувалися у подальшому аналізі.

Таблиця 3.3

Представлення загальних описових статистик досліджуваних шкал.

Назва шкали	Mean	Median	SD	Min	Max
Почуття когерентності	131	132	22,6	73	182
Евдемонічне благополуччя	76	76	10,7	51	98
Тривога перед майбутнім	63,2	64	15,9	19	99

Продовження Таблиці 3.3

Назва шкали	Mean	Median	SD	Min	Max
Часова перспектива:					
Негативне минуле	3,14	3,17	0,60	1,75	4,83
Позитивне минуле	3,39	3,44	0,59	1,56	4,78
Гедоністичне теперішнє	3,05	3,06	0,47	1,78	4,44
Фаталістичне теперішнє	2,84	2,90	0,60	1,30	4,30
Майбутнє	3,55	3,58	0,48	2,42	4,67

Примітка: Mean – середнє значення; Median - медіана; SD – стандартне відхилення; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення.

3.2.2. Нормальність розподілу. Наступним важливим етапом первинної обробки даних стало визначення характеру розподілу змінних за кожною з використаних психометричних шкал у межах досліджуваної вибірки. З огляду на обсяг вибірки ($N = 202$), для оцінки відповідності розподілу нормальному було застосовано критерій Колмогорова-Смирнова, використання якого є найбільш доцільним у випадках великої кількості спостережень.

Результати продемонстрували задовільні показники стосовно характеру розподілу: SOC-29 (Statistic = 0,05, $p = 0,805$); QEWB (Statistic = 0,03, $p = 0,954$); FAS (Statistic = 0,05, $p = 0,702$), а також шкали опитувальника часової перспективи (ZTPI) (негативне минуле (Statistic = 0,04, $p = 0,862$); позитивне минуле (Statistic = 0,07, $p = 0,272$); гедоністичне теперішнє (Statistic = 0,05, $p = 0,668$); фаталістичне теперішнє (Statistic = 0,05, $p = 0,805$) та майбутнє (Statistic = 0,09, $p = 0,06$)), – всі p -значення перевищують 0,05, що говорить про нормальність

розподілу. Відображення показників в графіках лише підтверджує цей висновок (Рис 3.1).

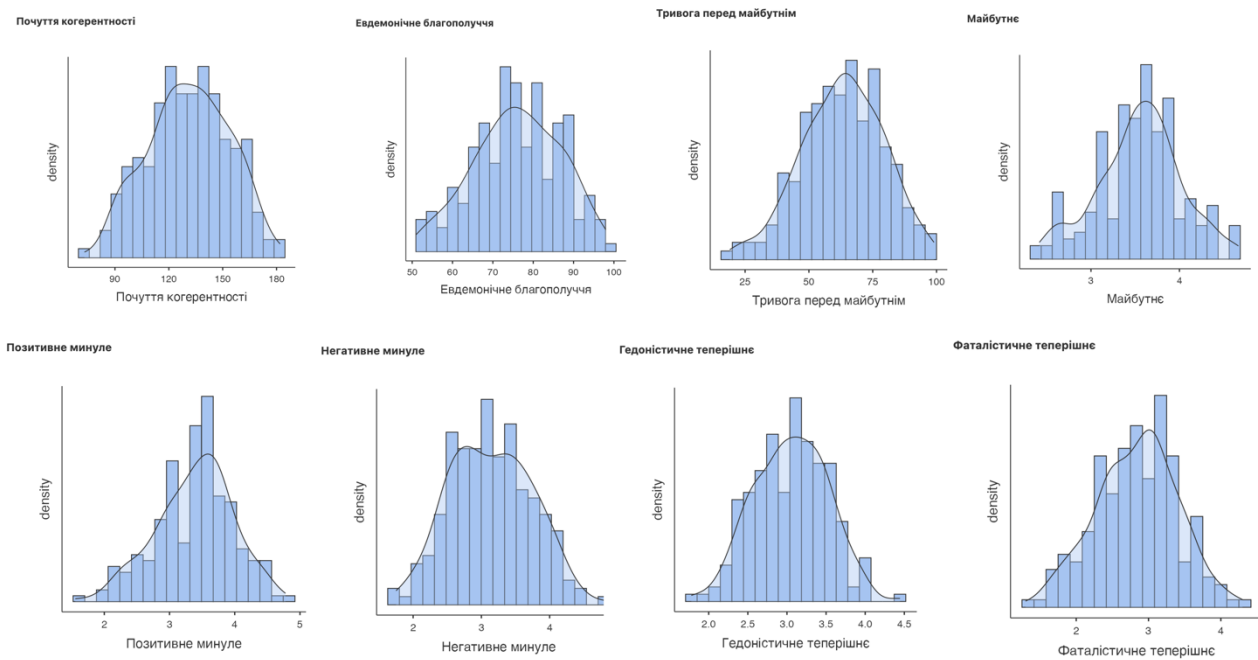


Рис. 3.1. Графічне відображення розподілів вимірюваних шкал

3.3. Аналіз міжгрупових відмінностей у рівнях досліджуваних змінних.

3.3.1. Відмінності у групах жінок, розподілених за віком. Першим критерієм, за яким було поділено групи, став вік. Респондентки були розподілені на 4 групи, відповідно до вікової категорії, до якої вони належали згідно з періодизацією Еріка Еріксона (Orenstein, & Lewis, 2022). Таким чином, вибірку було поділено на представниць юнацького ($n=84$), молодого ($n=65$), середнього ($n=45$) та похилого ($n=8$) віку. З допомогою однофакторного дисперсійного аналізу з використанням критерія Велча (One-Way ANOVA (Welch's)) було виявлено наявність статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних осіб (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати однофакторного дисперсійно аналізу для різних вікових груп респонденток.

Назва шкали	F	df1	df2	p
Почуття когерентності	9,908	3	31,7	<0,001
Негативне минуле	7,558	3	32,7	<0,001
Позитивне минуле	1,148	3	34,8	0,344
Гедоністичне теперішнє	3,147	3	31,3	0,039
Фаталістичне теперішнє	4,092	3	33,2	0,014
Майбутнє	0,691	3	33,6	0,564
Евдемонічне благополуччя	7,556	3	31,0	<0,001
Тривога перед майбутнім	6,791	3	32,3	0,001

Примітка: F - значення критерію; df1 - ступені свободи між групами; df2 - ступені свободи всередині груп; p - рівень статистичної значущості

За результатами аналізу можна побачити, що статистично значущі відмінності було виявлено за шкалами почуття когерентності, евдемонічного благополуччя, тривоги перед майбутнім, а також часової перспективи, націленої та негативне минуле.

З огляду на графічний вираз порівняльного опису цих шкал (Рис. 3.2) можна говорити, що зі збільшенням віку спостерігається збільшення почуття когерентності, тобто світ відчувається більш керованим та зрозумілим, що можна пояснити більшим життєвим досвідом і вищим рівнем внутрішньої опори та реалізованості. Також можна побачити, що серед юначок тривога перед майбутнім є кардинально вищою за молодих людей, та людей середнього віку, що може говорити про більшу вразливість цього вікового періоду до часу невизначеності, що саме вони переживають це найгостріше, не маючи ще такої реалізованості та досвіду, як старші жінки, що підкріплюється і значно нижчими показниками евдемонічного благополуччя.

Цікаво, що серед усіх видів часової перспективи саме негативне минуле виступає на перший план як компонент, що відрізняє групи між собою (ця тенденція зустрічатиметься і далі). Можливо, це можна пояснити тим, що з віком негативний досвід частково забувається, приймається та переосмислюється, загалом починає сприйматися не так гостро, як в юнацькому віці і не фокусує на собі такої уваги. Фаталістичне теперішнє найбільш виразно демонструється у людей похилого віку, що можна пояснити віком і прийняттям свого фатуму і змиренням з реальністю, якою б вона не була.

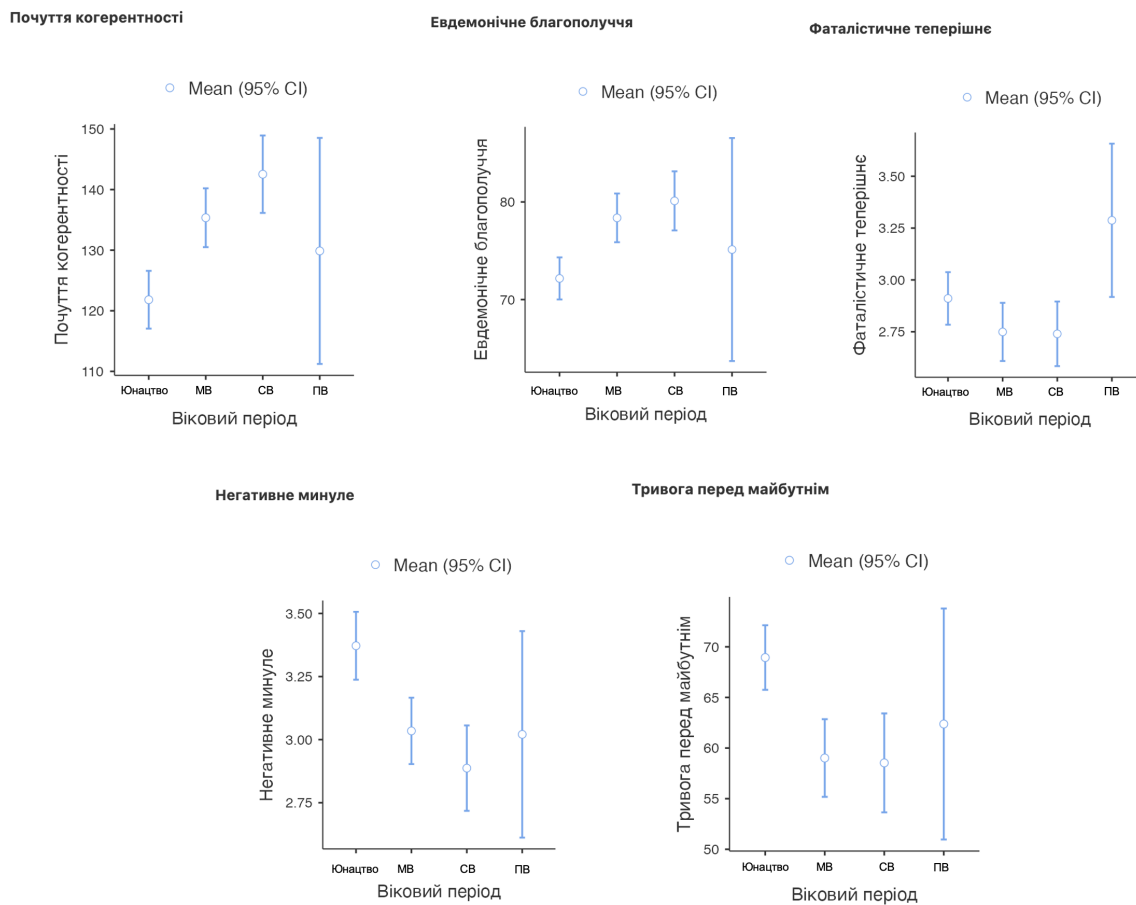


Рис. 3.2. Розподіл вікових груп за значущо відмінними показниками.

Отримані результати підкреслюють важливість урахування вікового контексту в розумінні переживання часу невизначеності. Зростання показників

когерентності та благополуччя з віком, а також зниження тривоги перед майбутнім, дозволяє припустити, що старший вік пов'язаний з більшою здатністю адаптуватися до життєвих викликів. Водночас високий рівень тривоги та фокусу на негативних спогадах у молодших респонденток свідчить про потребу в додатковій підтримці під час цього вразливого періоду становлення особистості.

3.3.2. Відмінності у групах жінок, розподілених за наявністю стосунків.

Другим критерієм розподілу на групи стала наявність чи відсутність на момент заповнення анкети постійних романтичних стосунків у досліджуваних осіб. Так, вибірка розподілилася на дві групи: ті, хто перебуває у стосунках зараз ($n=104$), та ті, хто не перебуває ($n=98$). За використанням t-критерія Ст'юдента групи було порівняно між собою для виявлення статистично значущих відмінностей (Табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати t-тесту незалежних груп для груп респонденток, розподілених за наявністю романтичних стосунків

Назва шкали	Statistic	df	p
Почуття когерентності	-3,891	200	<0,001
Негативне минуле	3,055	200	0,003
Позитивне минуле	-0,147	200	0,883
Гедоністичне теперішнє	0,138	200	0,890
Фаталістичне теперішнє	1,819	200	0,070
Майбутнє	-0,140	200	0,889
Евдемонічне благополуччя	-2,446	200	0,015
Тривога перед майбутнім	2,583	200	0,011

Примітка: *Statistic* - значення критерію; *df* - ступені свободи між групами; *p* - рівень статистичної значущості

Цікавою тенденцією залишається відмінність у тих самих шкалах, що і при розподілі за віковим принципом. При порівнянні результатів груп можна побачити, що наявність партнера підвищує показники, що стосуються задоволення життя та адаптивності, тобто почуття когерентності та евдемонічного благополуччя, у свою чергу демонструючи нижні показники тривоги перед майбутнім та часової перспективи, направленої на негативне минуле (Рис. 3.3).

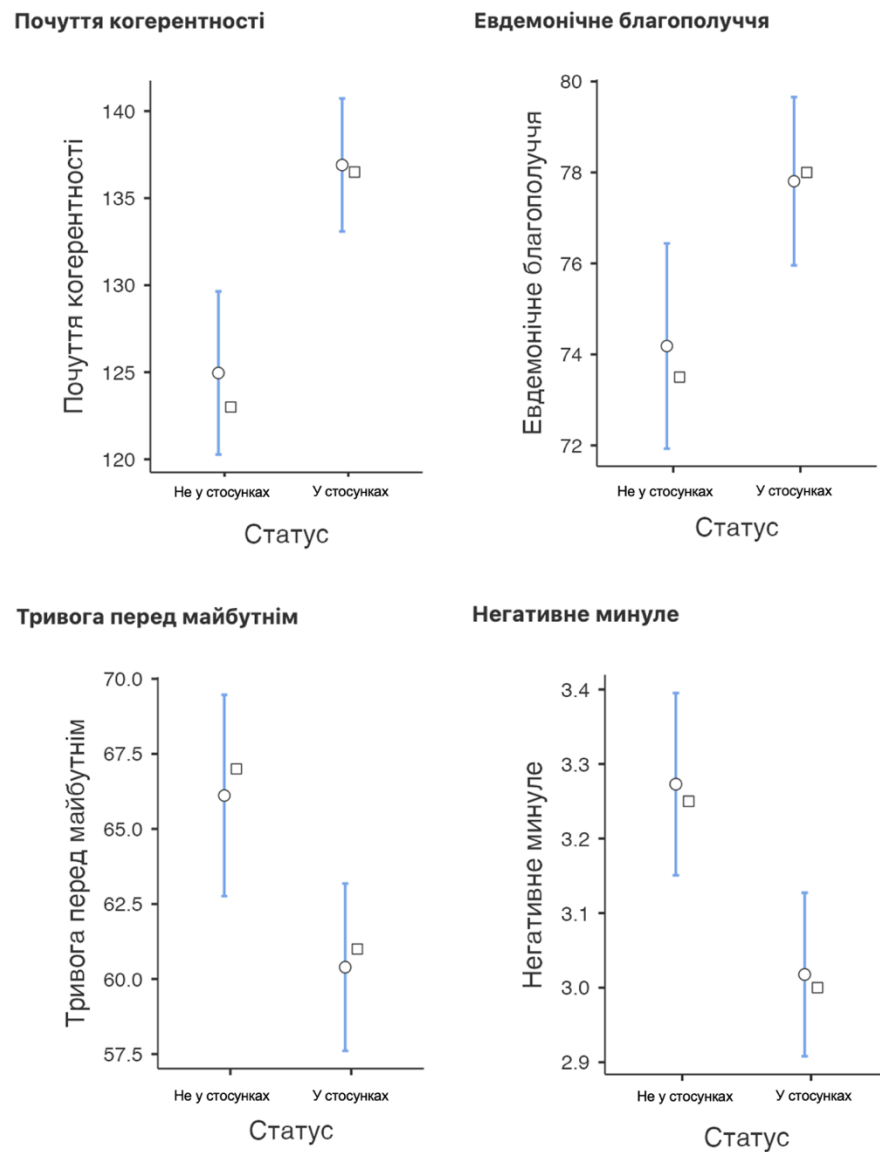


Рис 3.3. Розподіл груп відповідно до наявності стосунків за значущо відмінними показниками.

Отримані результати можуть бути пояснені тим фактом, що наявність партнера, як правило, асоціюється з вищим рівнем емоційної безпеки, підтримки та стабільності, що може сприяти кращій адаптації до життєвих труднощів і формуванню стійкішого почуття когерентності. Також важливим є те, що партнерські стосунки можуть посилювати відчуття реалізованості, належності та смислу, що напряду пов'язано зі складовими евідемонічного благополуччя. Зниження тривоги перед майбутнім можна інтерпретувати як наслідок спільного планування життя, відчуття «неодинокості» у вирішенні проблем. Нарешті, менша орієнтація на негативне минуле серед осіб у стосунках може свідчити про більшу здатність до психологічної реконструкції досвіду завдяки підтримці партнера, що полегшує процеси переосмислення та емоційної інтеграції минулого досвіду.

3.3.3. Відмінності у групах жінок, розподілених за наявністю дітей.

Третім критерієм для розподілу груп, який визначено як важливий, став факт наявності дітей, оскільки це також може значно впливати на сприймання світу, часову перспективу та почуття реалізації. Розподіл вибірки за цим критерієм вийшов наступним: є принаймні одна дитина ($n=84$), немає дітей ($n=118$). З використанням *t*-критерія Ст'юдента визначено шкали, що мають статистично значущі відмінності (Табл 3.6).

У ході подальшого аналізу знову було виявлено статистично значущі відмінності за тими самими чотирма шкалами, що й у попередніх порівняннях, що свідчить про стійкість виявленої тенденції. Результати вказують на те, що наявність дитини асоціюється з вищими рівнями адаптивності та задоволеності життям, що відображається у підвищених показниках почуття когерентності й евідемонічного благополуччя. Одночасно, респонденти з досвідом батьківства характеризуються нижчими рівнями тривоги перед майбутнім і меншою орієнтацією на негативне минуле, що вказує на потенційний захисний ефект батьківської ролі щодо переживання невизначеності та ретроспективного фокусування на негативних життєвих подіях.

Таблиця 3.6

Результати t-тесту незалежних груп для груп респонденток, розподілених за наявністю дітей.

Назва шкали	Statistic	df	p
Почуття когерентності	-4,337	200	<0,001
Негативне минуле	4,403	200	<0,001
Позитивне минуле	-0,531	200	0,596
Гедоністичне теперішнє	1,833	200	0,068
Фаталістичне теперішнє	0,074	200	0,941
Майбутнє	0,123	200	0,900
Евдемонічне благополуччя	-2,398	200	0,017
Тривога перед майбутнім	4,510	200	<0,001

Примітка: *Statistic* - значення критерію; *df* - ступені свободи між групами; *p* - рівень статистичної значущості

3.3.4. Відмінності у групах жінок, розподілених за місцем перебування.

Четвертим критерієм стратифікації вибірки виступило актуальне місце перебування респонденток на момент проходження опитування. Було сформовано три групи: жінки, які виїхали за кордон ($n = 29$), внутрішньо переміщені особи ($n = 16$) та ті, хто не змінював місця проживання ($n = 157$), які склали більшість вибірки. Застосування однофакторного дисперсійного аналізу з використанням критерію Велча не виявило статистично значущих відмінностей між групами за жодною з досліджуваних шкал.

Отримані результати можуть бути зумовлені недостатньою однорідністю та репрезентативністю підгруп за цим критерієм, а також припущенням, що в умовах тривалої війни механізми адаптації поступово вирівнюють психологічні показники серед представниць усіх трьох категорій. Крім того, подібність результатів може свідчити про загальнонаціональний характер психологічної напруги, в межах якої як зовнішня, так і внутрішня міграція не є єдиним чинником варіативності благополуччя. Це підкреслює необхідність врахування

додаткових змінних, таких як рівень соціальної підтримки чи досвід травматичних подій.

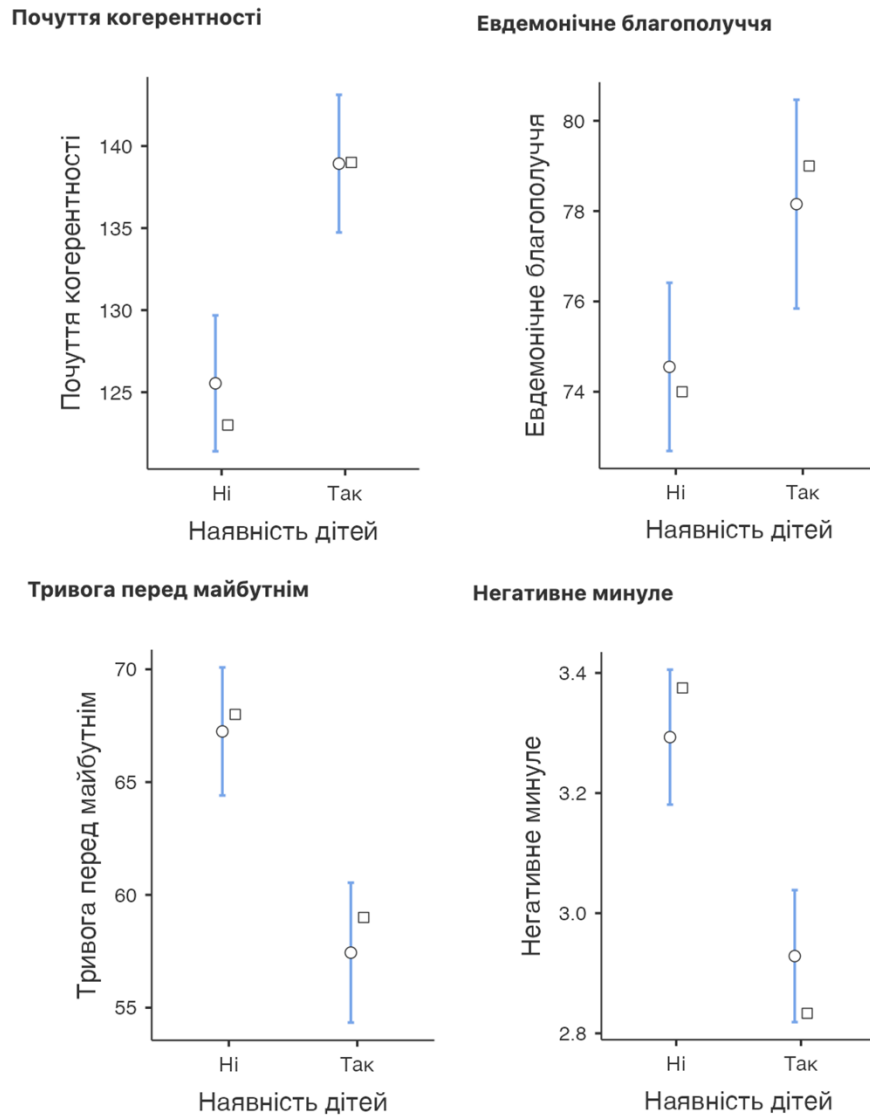


Рис 3.4. Розподіл груп відповідно до наявності дітей за значущо відмінними показниками.

3.3.5. Відмінності у групах жінок, розподілених за рівнем тривоги перед майбутнім. Останнім критерієм, за яким відбувалася стратифікація вибірки, став рівень тривоги. Розподіл на рівні тривоги перед майбутнім, за відсутності стандартизованого поділу, виконувався з використанням стандартного

відхилення. Низький рівень ($n=35$), середній рівень ($n=154$) та високий рівень ($n=34$) стали групами поділу вибірки (Табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати однофакторного дисперсійно аналізу для груп респонденток, розподілених за рівнем тривоги перед майбутнім.

Назва шкали	F	df1	df2	p
Почуття когерентності	68,270	2	70,8	<0,001
Негативне минуле	68,480	2	71,6	<0,001
Позитивне минуле	0,028	2	67,4	0,344
Гедоністичне теперішнє	2,672	2	65,1	0,039
Фаталістичне теперішнє	11,729	2	66,4	<0,001
Майбутнє	2,700	2	65,7	0,564
Евдемонічне благополуччя	14,557	2	59,8	<0,001

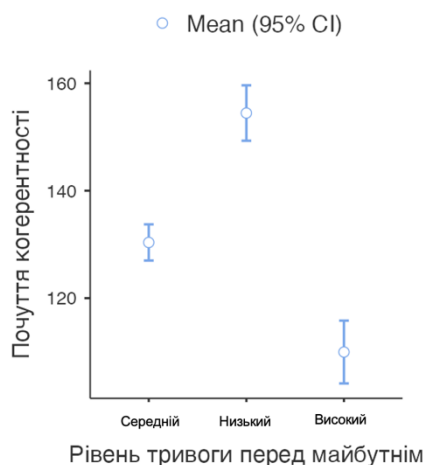
Примітка: F - значення критерію; df1 - ступені свободи між групами; df2 - ступені свободи всередині груп; p - рівень статистичної значущості

Аналіз графічного розподілу результатів за шкалами, у яких було виявлено статистично значущі відмінності (Рис. 3.5), вказує на те, що респондентки з високим рівнем тривожності перед майбутнім демонстрували істотно нижчі показники почуття когерентності та евдемонічного благополуччя. Це свідчить про зниження здатності інтерпретувати власне життя як зрозуміле, кероване та наповнене сенсом, а також про знижену залученість до реалізації власного потенціалу. Таким чином, високий рівень тривоги щодо майбутнього супроводжується втратою внутрішньої опори, що унеможливорює психологічну стійкість та знижує якість життя в евдемонічному вимірі.

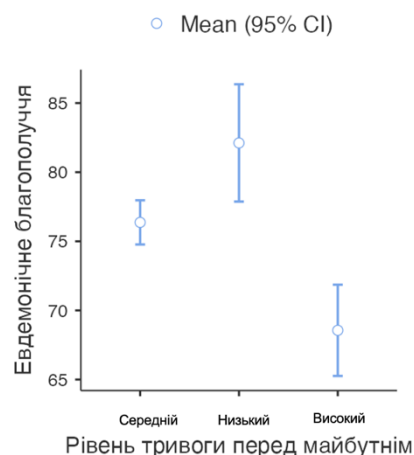
Особливої уваги заслуговує вираженість часових перспектив, зокрема орієнтації на негативне минуле та фаталістичне теперішнє, які були значно вищими саме у групі з підвищеною тривогою. Така конфігурація часової орієнтації може свідчити про психологічну фіксацію на невдалому або болючому

досвіді минулого, що у поєднанні з відчуттям безсилля перед теперішніми подіями (фаталізм) формує патерн безнадійності. У таких умовах майбутнє сприймається як неконтрольоване й загрозове, що призводить до уникання активних дій, зниження мотивації та пасивного прийняття реальності.

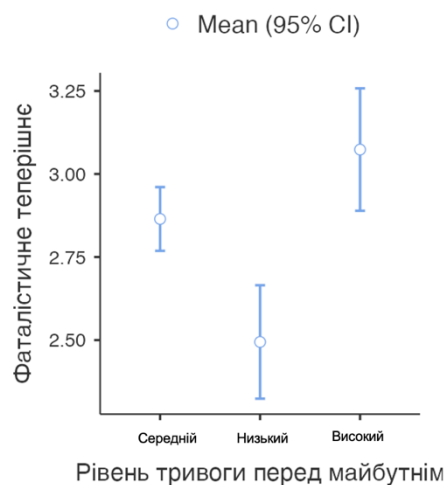
Почуття когерентності



Евдемонічне благополуччя



Фаталістичне теперішнє



Негативне минуле

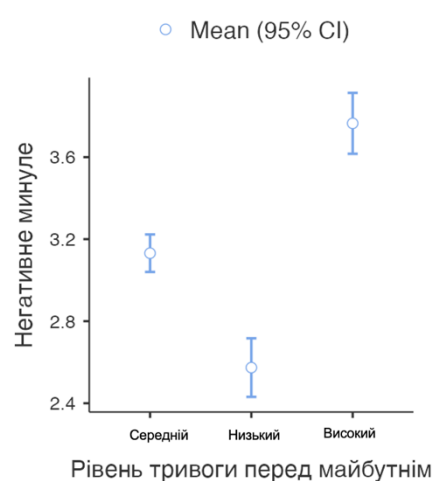


Рис. 3.5. Розподіл груп відповідно до рівня тривоги перед майбутнім за значущо відмінними показниками.

3.4. Оцінка почуття когерентності, часової перспективи та тривоги перед майбутнім як предикторів евдемонічного благополуччя.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення взаємозв'язків між основними психологічними змінними, що становили концептуальне ядро моделі. З цією метою було проведено кореляційний аналіз із використанням параметричного коефіцієнта кореляції Пірсона (Pearson's r) (Табл. 3.8). Застосування саме цього статистичного підходу є методологічно обґрунтованим, оскільки попередній аналіз розподілу змінних за критерієм Колмогорова–Смирнова (Kolmogorov-Smirnov Normality Test) підтвердив відповідність усіх досліджуваних шкал вимогам нормальності, що дозволило використовувати параметричні методи для оцінки лінійних зв'язків. Кореляційний аналіз дав змогу виявити значущі асоціації між рівнями евдемонічного благополуччя, почуття когерентності, часової перспективи та тривоги перед майбутнім, що створило підґрунтя для подальших статистичних процедур, зокрема регресійного та медіаційного аналізу.

Результати засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між основними змінними дослідження, що підтверджує їхню концептуальну взаємозалежність.

Найвищі коефіцієнти були виявлені між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям ($r = 0,602$, $p < 0,001$), що вказує на тісний зв'язок між здатністю інтерпретувати життя як зрозуміле, кероване та значуще, і рівнем реалізації особистісного потенціалу. Також спостерігається сильний негативний зв'язок між почуттям когерентності та тривогою перед майбутнім ($r = -0,702$, $p < 0,001$), що може свідчити про те, що сприйняття реальності у когерентний спосіб знижує схильність до прогнозування майбутнього як загрозливого, що у свою чергу викликає підвищену тривогу. Крім того, було зафіксовано помірно виражений негативний зв'язок між почуттям когерентності та фаталістичним

теперішнім ($r = -0,453, p < .001$), що свідчить про те, що особи з вищим рівнем когерентності рідше сприймають теперішнє як неконтрольоване або визначене зовнішніми обставинами, натомість демонструють вищу суб'єктивну відповідальність за події власного життя.

Значущі кореляції також виявлено між часовими перспективами та евдемонічним благополуччям. Додатково підтверджуючи попередню тенденцію, знайдений обернений зв'язок між негативною орієнтацією на минуле та рівнем евдемонічного благополуччя ($r = -0,449, p < -0,001$), а також вищою тривогою перед майбутнім ($r = 0,688, p < 0,001$), говорить про можливу важливість реструктуризації негативного досвіду задля зменшення тривоги перед майбутнім та покращенням власної реалізації, дій тут і тепер.

Цікаво, що гедоністичне теперішнє має позитивні зв'язки з позитивним минулим ($r = 0,212, p < 0,01$) та фаталістичним теперішнім ($r = 0,404, p < 0,001$), що може вказувати на тенденцію до ситуативного задоволення, яке не завжди супроводжується стійкою структурою часової орієнтації. Також вік респонденток позитивно корелює з почуттям когерентності ($r = 0,311, p < 0,001$), тривогою перед майбутнім ($r = -0,255, p < 0,001$) та евдемонічним благополуччям ($r = 0,249, p < 0,001$), що підтверджує попередні висновки про зростання адаптивних ресурсів із віком.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують ключову роль почуття когерентності як центрального чинника евдемонічного благополуччя в умовах невизначеності. Високий рівень когерентності пов'язаний не лише з вищим відчуттям життєвого сенсу та особистісної реалізації, а й зі зниженням тривожності щодо майбутнього та менш вираженим фаталістичним сприйняттям теперішнього. Це свідчить про те, що здатність осмислювати події як зрозумілі й контрольовані забезпечує вищу емоційну стійкість та конструктивне ставлення до власного досвіду.

Також отримані дані підкреслюють важливу роль часової перспективи у формуванні психологічного благополуччя. Негативна орієнтація на минуле виявилася чинником, що посилює тривожність і знижує рівень евдемонічного функціонування, тоді як позитивна орієнтація на минуле та гедоністичне теперішнє пов'язані з вищим ситуативним задоволенням, хоча й не завжди супроводжуються стабільною структурою психологічного функціонування.

Таблиця 3.8

Матриця кореляцій за критерієм Пірсона.

	Вік	Почуття когерентності	Негативне минуле	Позитивне минуле	Гедоністичне теперішнє	Фаталістичне теперішнє	Майбутнє	Евдемонічне благополуччя
Почуття когерентності	0,311***	-						
Негативне минуле	-0,279***	-0,734***	-					
Позитивне минуле	-0,032	0,021	-0,107	-				
Гедоністичне теперішнє	-0,173*	-0,098	0,212**	0,158*	-			
Фаталістичне теперішнє	-0,020	-0,453***	0,490***	0,181**	0,404***	-		
Майбутнє	0,108	0,131	-0,095	0,004	-0,313***	-0,402***	-	
Евдемонічне благополуччя	0,249***	0,602***	-0,449***	-0,042	-0,114	-0,403***	0,356***	-
Тривога перед майбутнім	-0,255***	-0,702***	0,688***	0,054	0,154*	0,405***	-0,016	-0,441***

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Виявлені вікові кореляції також вказують на поступове зростання когерентності та психологічної стійкості з віком, що, ймовірно, пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, переосмисленням минулого та формуванням ширших адаптаційних стратегій.

Результати кореляційного дослідження дали підстави для подальшого використання методу множинної лінійної регресії (Multiple Linear Regression) для дослідження впливу почуття когерентності, тривоги перед майбутнім та часової перспективи на рівень евдемонічного благополуччя.

Загальна оцінка моделі свідчить про наявність значущих зв'язків, що незалежні змінні пояснюють залежну, що у нашому випадку представлена евдемонічним благополуччям (Табл. 3.9.). Коефіцієнт детермінації (R^2) становить 0.458, що вказує на близько 47% варіації рівня евдемонічного благополуччя пояснюється рівнями почуття когерентності, тривоги перед майбутнім та часовою перспективою.

Таблиця 3.9

Таблиця якості регресійної моделі.

Model	R	R^2	Adj. R^2	AIC	BIC	Overall Model Test			
						F	df1	df2	p
1	0,687	0,471	0,449	1419	1452	21,5	8	193	<0,001

Примітка: R – множинний коефіцієнт кореляції; R^2 – коефіцієнт детермінації; Adj. R^2 – скоригований коефіцієнт детермінації; AIC – інформаційний критерій Акаїке; BIC – байєсівський інформаційний критерій; F – значення F -статистики для перевірки загальної значущості моделі; $df1$, $df2$ – ступені свободи моделі та залишків відповідно; p – рівень статистичної значущості

Перевірка припущень регресійного аналізу засвідчила коректність моделі. Тести Шапіро-Віллка (Shapiro-Wilk Normality Test) ($p = 0.189$) та Колмогорова-Смирнова (Kolmogorov-Smirnov Normality Test) ($p = 0,808$) підтвердили, що залишки розподілені нормально, що є важливим критерієм для коректності

регресійних оцінок. Тест автокореляції з використанням критерія Дурбіна-Вотсона (Durbin–Watson Test for Autocorrelation) показав відсутність автокореляції залишків ($DW = 1.89$, $p = 0.390$), тобто похибки не мають систематичних залежностей. Відсутність проблеми мультиколінеарності була підтверджена значеннями статистики VIF, що не перевищує значення 5, та рівня толерантності (Tolerance), чий показник не є нижчим за 0,2, що свідчить про незалежність предикторів (негативного минулого (VIF = 1,63; Tolerance = 0,615), фаталістичного теперішнього (VIF = 1,37; Tolerance = 0,728), рівень тривоги перед майбутнім (VIF = 1,15; Tolerance = 0,871), почуття когерентності (VIF = 1,59; Tolerance = 0,628), позитивного минулого (VIF = 1,07; Tolerance = 0,936), гедоністичного теперішнього (VIF = 1,14; Tolerance = 0,876) та майбутнього (VIF = 1,15; Tolerance = 0,872).

Аналіз навантажень кожного з предикторів продемонстрував, що частина змінних у моделі мають статистично незначущі коефіцієнти (Табл. 3.10.), але це не суперечить загальній значущості моделі. Такий результат може свідчити про те, що деякі предиктори мають опосередкований або слабший унікальний вплив на залежну змінну в контексті спільної варіації з іншими змінними. Їхня присутність у моделі забезпечує контроль за супутніми ефектами та підвищує інтерпретаційну точність оцінки загальної моделі.

Особливої уваги заслуговує змінна «Тривоги перед майбутнім», представлена у вигляді категоріальної змінної за рівнем. Порівняння високого та середнього рівня тривоги виявило статистично значущу відмінність ($\beta = -3,748$, $p = 0,032$), що свідчить про негативний вплив високої тривожності щодо майбутнього на евдемонічне благополуччя. Це означає, що респондентки з високим рівнем тривоги демонструють суттєво нижчі показники евдемонічного благополуччя, навіть за контролю інших змінних. Таким чином, тривога перед майбутнім дійсно є значущим і впливовим чинником, який варто враховувати в подальших теоретичних моделях і психологічних інтервенціях.

Таблиця навантажень предикторів моделі.

Predictor		Estimate	SE	t	p
Intercept		22,490	10,8311	2,0764	0,039
Негативне минуле		-0,121	1,4965	0,0810	0,936
Фаталістичне теперішнє		-0,494	1,3461	-0,3669	0,714
Почуття когерентності		0.253	0,0394	6,4328	<0,001
Позитивне минуле		-2,002	1,0036	-1,9949	0,047
Гедоністичне теперішнє		1,293	1,3588	0,9519	0,342
Майбутнє		7,050	1,545	5,2052	<0,001
Рівень тривоги перед майбутнім	Низький – Середній рівні	-1,109	1.6972	-0,6534	0,514
	Високий – Середній рівні	-3,748	1,7336	-2,1621	0,032

Примітка: *Estimate* – незастандартизований регресійний коефіцієнт; *SE* – стандартна похибка; *t* – *t*-статистика; *p* – рівень статистичної значущості.

3.5. Аналіз медіаційної ролі часової перспективи у взаємозв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям

Для перевірки однієї з гіпотез про опосередкованість зв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям через види часової перспективи було використано медіаційний аналіз (Mediation Analyses) з додатково встановленого статистичного пакета для Jamovi “MedMod”.

Основним позитивним результатом стало виявлення опосередкованої ролі фаталістичної часової перспективи у зв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям (Рис. 3.6.). Аналіз засвідчив наявність статистично значущого прямого ефекту почуття когерентності на евдемонічне благополуччя

($\beta = 0,2492$, $SE = 0,0293$, $Z = 8,52$, $p < 0,001$), а також значущого загального ефекту ($\beta = 0,2842$, $SE = 0,0265$, $Z = 10,71$, $p < 0,001$). Непрямий ефект, що реалізується через фаталістичне теперішнє, також виявився значущим ($\beta = 0,0351$, $SE = 0,0141$, $Z = 2,48$, $p = 0,013$), що вказує на наявність часткової медіації.

Аналіз окремих шляхів показав, що підвищене почуття когерентності асоціюється зі зниженням фаталістичного сприйняття теперішнього часу ($\beta = -0,0114$, $SE = 0,00158$, $Z = -7,23$, $p < .001$), тоді як фаталістичне теперішнє, у свою чергу, негативно пов'язане з евдемонічним благополуччям ($\beta = -3,07$, $SE = 1,16$, $Z = -2,64$, $p = 0,008$). Таким чином, фаталістична установка щодо теперішнього часу частково пояснює механізм, через який почуття когерентності впливає на рівень особистісного благополуччя.

Estimate Plot

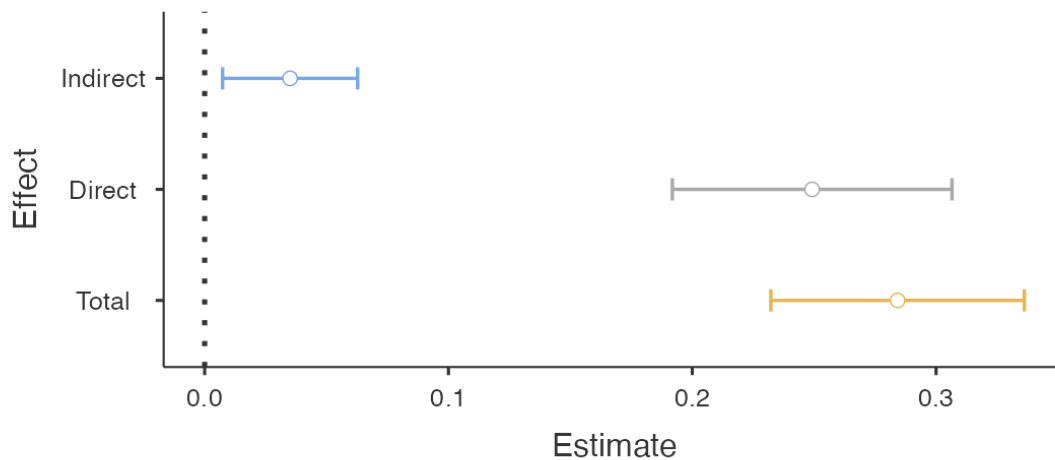


Рис. 3.6 Діаграма медіаційної моделі впливу почуття когерентності на евдемонічне благополуччя через часову перспективу на фаталістичне теперішнє.

Інші типи часової перспективи не продемонстрували статистично значущих результатів, а тому не можуть вважатися медіаторами у зв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям. Єдине, що варте уваги,

є показники медіації часової перспективи з вектором на майбутнє, що мають маргінально-межові показники, що може говорити про потенційну тенденцію, але не однозначну медіаційну функції перспективи на майбутнє у зв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям. Так, прямий ефект почуття когерентності на евдемонічне благополуччя є статистично значущим ($\beta = 0,2668$, $SE = 0,02506$, $Z = 10,64$, $p < 0,001$), як і загальний ефект ($\beta = 0,2842$, $SE = 0,02653$, $Z = 10,71$, $p < 0,001$). Лише непрямий ефект через часову перспективу на майбутнє виявився маргінально значущим ($\beta = 0,0175$, $SE = 0,00986$, $Z = 1,77$, $p = 0,076$), що може свідчити лише про часткову опосередковану дію і вимагає більшої пильності при застосуванні цих даних на практиці.

Аналіз шляхів, у свою чергу, прояснив, що почуття когерентності пов'язане з орієнтацією на майбутнє на рівні тенденції ($\beta = 0,00274$, $SE = 0,00146$, $Z = 1,88$, $p = 0,060$), тоді як зв'язок між орієнтацією на майбутнє та евдемонічним благополуччям виявився сильним і статистично значущим ($\beta = 6,37$, $SE = 1,20$, $Z = 5,32$, $p < 0,001$). Отже, хоча часову перспективу на майбутнє не можна впевнено розглядати як повноцінний медіатор у цій моделі, вона все ж може виступати як потенційний посередницький механізм, що вартий подальшого дослідження.

На основі проведеного медіаційного аналізу можна зробити висновок, що серед усіх типів часових перспектив саме фаталістичне теперішнє продемонструвало статистично значущу опосередковану роль у зв'язку між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям. Це свідчить про наявність часткової медіації: більш виражене почуття когерентності пов'язане зі зменшенням фаталістичної орієнтації на теперішнє, що, у свою чергу, асоціюється зі зростанням рівня евдемонічного благополуччя. Таким чином, підкреслюється важливість сприйняття теперішнього як такого, що перебуває під особистісним контролем, для збереження психологічного функціонування в умовах невизначеності. Інші часові перспективи не виявили статистично значущих медіаційних ефектів у межах досліджуваної моделі. Лише для часової

перспективи, орієнтованої на майбутнє, було зафіксовано маргінально значущий непрямий ефект, що свідчить про потенційно опосередковану дію цього чинника.

3.6. Обговорення результатів та рекомендації для роботи з жінками, що перебувають в умовах невизначеності за результатами дослідження

Аналізуючи результати дослідження, насамперед варто звернути увагу на роль почуття когерентності як ключового чинника евдемонічного благополуччя. Цей висновок підтверджується як сильними прямими зв'язками у регресійній моделі, так і через опосередковані механізми, що були виявлені в медіаційному аналізі. Підвищення відчуття керованості, смислу та осмисленості життя має пряме значення для зміцнення психічної стійкості жінок у кризових соціальних контекстах.

Особливої уваги потребують молоді жінки віком до 24 років, які виявилися найбільш вразливою групою. У них було зафіксовано найвищий рівень тривоги перед майбутнім, а також найнижчі показники евдемонічного благополуччя та почуття когерентності. Це може бути пов'язано з тим, що саме в юності відбувається активне формування ідентичності, ціннісних орієнтацій і життєвих стратегій, які ще не набули стійкості. В умовах зовнішньої нестабільності, війни або соціальних криз, відсутність життєвого досвіду, внутрішніх опор і сформованих адаптивних механізмів робить цей період особливо вразливим до переживань невизначеності й екзистенційної тривоги.

Окрім віку, додатковими факторами вразливості виступають відсутність партнерських стосунків і дітей, а також наявність фаталістичної теперішньої та негативної минулої часової орієнтації. Такі соціально-психологічні характеристики можуть свідчити про знижений рівень суб'єктивної підтримки та меншу включеність у стабільні міжособистісні зв'язки, що відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості. Крім того, домінування негативного

минулого й фаталістичного сприйняття теперішнього часу вказує на тенденцію до пасивного, песимістичного погляду на життя, що позбавляє особистість активного ставлення до реальності, знижує мотивацію до змін та утруднює відновлення внутрішнього балансу в умовах невизначеності.

Окрему увагу варто звернути на часову перспективу як психологічний механізм, що піддається зміні в процесі психотерапії. Дані медіаційного аналізу показали, що фаталістична орієнтація на теперішнє опосередковує негативний вплив зниженого почуття когерентності на евдемонічне благополуччя. Це свідчить про доцільність роботи з актуалізацією досвіду суб'єктивного контролю, зменшенням установки на безпорадність і розвитком проактивної позиції. Згідно з теорією часової перспективи Ф. Зімбардо, часові орієнтації є гнучкими і можуть змінюватися через психотерапевтичне втручання, що відкриває можливості для інтервенцій, спрямованих на корекцію фокусування на минулому чи теперішньому на користь більш конструктивної орієнтації на майбутнє.

Також було виявлено тенденцію до позитивного зв'язку між орієнтацією на майбутнє та евдемонічним благополуччям. Хоча цей ефект у межах медіаційної моделі не досяг повної статистичної значущості, результати свідчать про потенційну ефективність психотерапевтичної роботи, спрямованої на формування цілей, надії та активного планування.

На основі виявлених у дослідженні закономірностей щодо ролі почуття когерентності, тривоги перед майбутнім та часових перспектив у формуванні евдемонічного благополуччя, можна окреслити кілька психотерапевтичних підходів, які є релевантними для практичної роботи з подібною проблематикою.

Центрована на особистості терапія за Карлом Роджерсом (Person-Centered Therapy), імовірно, буде дуже у нагоді як ефективний метод при роботі зі зниженим почуттям когерентності, оскільки вона передбачає створення безпечного простору для дослідження клієнтом власного внутрішнього світу,

посилення суб'єктивного відчуття смислу та автономії. Такий підхід сприяє розвитку внутрішньої узгодженості, що, згідно з даними дослідження, безпосередньо впливає на рівень евдемонічного благополуччя. Взагалі, евдемонічне благополуччя добре узгоджується з ідеями Карла Роджерса (Rogers, 1995), тому використання недирективної стратегії в теплом і емпатичному контакті можуть допомогти особі вільно досліджувати власний внутрішній світ, актуалізувати свої переживання та поступово наближатися до більш автентичного розуміння себе, що потенційно призведе до реалізації власних потенціалів, реструктуризації ідей майбутнього (Дмитрієва, 2018) та розгортання особистості, загалом.

У той самий час, когнітивно-біхевіоральна терапія (Cognitive Behavioral Therapy) є доцільною для роботи з високим рівнем тривоги перед майбутнім та негативними часовими установками. Когнітивно-біхевіоральний підхід дозволяє ідентифікувати й трансформувати автоматичні думки, пов'язані з відчуттям безпорадності, катастрофізацією майбутнього або фіксацією на негативному минулому (Westbrook, 2011). Такий підхід також дає змогу поступово формувати більш адаптивну та проактивну часову орієнтацію, рухаючись до покращення стану через когнітивну та поведінкову сфери особистості. Робота в межах КПТ сприяє зниженню тривожності шляхом оволодіння навичками самоспостереження, раціоналізації оцінки майбутніх подій та розвитку функціональних стратегій реагування. Крім того, регулярна практика поведінкових експериментів та технік релаксації дозволяє зміцнювати відчуття контролю над власним життям і зменшувати загальне емоційне напруження.

Екзистенційна терапія (Existential Psychotherapy), у свою чергу, може бути корисною у випадках втрати сенсу, зниженого евдемонічного благополуччя та труднощів з прийняттям невизначеності. Цей напрям дозволяє опрацьовувати фундаментальні теми смислу життя, свободи вибору, відповідальності та часової обмеженості, які є особливо актуальними в умовах воєнного стану чи соціальної

нестабільності (Yalom, 2020). Гуманістичний екзистенційний напрям дає змогу працювати з почуттями втрати відчуття життя, що може спостерігатися в результаті травматичних чи напружуючих подій як в житті індивідуальному, та і в суспільному (Bugental, 1976).

Також доцільними можуть стати методики позитивної психотерапії Пезешкіана (Positive Psychotherapy) (Peseschkian, 2012), зокрема техніки, спрямовані на розвиток майбутньої перспективи, постановку цілей, активацію особистісних ресурсів та переживання автентичного задоволення (Лесик, 2024). Така робота може бути ефективною у контексті підвищення емоційної стійкості та формування ресурсного бачення майбутнього, що, згідно з дослідженням, позитивно корелює з евдемонічним благополуччям.

Цікавим методом для роботи з часової перспективою є терапія часової перспективи (Time Perspective Therapy), розроблена на основі теорії Філіпа Зімбардо (Sword et al., 2014). Цей підхід передбачає ідентифікацію та модифікацію дисфункціональних часових уявлень, що можуть сприяти розвитку тривожності, депресії та зниженню благополуччя. Терапія часової перспективи була ефективною у зменшенні симптомів посттравматичного стресу, тривожності та депресії (Mirzania, 2021). Описаний метод може проявити свою користь з клієнтами, що мають схильність до негативного сприйняття теперішнього або майбутнього часу, що, як показало дослідження, пов'язано зі зниженим рівнем евдемонічного благополуччя.

Нарешті, у випадках вираженого фаталізму або відчуття відсутності контролю також здається доцільним застосування методів наративної терапії, які дозволяють клієнту переосмислити особисту історію, віднайти інші сенси у пережитому досвіді та сформулювати нові наративи, спрямовані на активну життєву позицію (White, 2024).

На основі результатів дослідження психологам і психотерапевтам, що працюють із жінками в умовах соціальної та екзистенційної невизначеності,

рекомендується звертати особливу увагу на оцінку рівня почуття когерентності у клієнток. Як показали результати, саме цей конструкт має найбільш стабільний позитивний вплив на евдемонічне благополуччя і виступає захисним чинником у переживанні тривоги. Важливо не лише оцінювати загальний рівень когерентності, а й окремі її компоненти – відчуття керованості, смислу та зрозумілості життєвих подій – які можуть бути порушеними внаслідок хронічної невизначеності, втрат чи соціального дистресу.

Окремо рекомендовано діагностувати та працювати з часовими перспективами жінок, особливо з фокусом на фаталістичне теперішнє та негативне минуле. Ці часові орієнтації були пов'язані з нижчим рівнем адаптивності та благополуччя, і, як виявилось, одна з них (фаталістичне теперішнє) відіграє медіаційну роль у механізмі впливу когерентності на психологічний стан. Психологам варто уважно досліджувати, як клієнтки сприймають свій минулий досвід і сьогодення, та допомагати їм переосмислювати власну часову лінію таким чином, щоб зменшити почуття безпорадності й активізувати відчуття контролю й суб'єктності. Залучення практик, спрямованих на формування майбутньої орієнтації, постановку реалістичних цілей і актуалізацію особистісних ресурсів може стати важливою складовою психологічної підтримки.

Особливої уваги вимагає робота з тією категорією жінок, яка виявилася найбільш вразливою – молодими жінками віком до 24 років. У цій групі були зафіксовані найвищі рівні тривоги перед майбутнім та найнижчі показники евдемонічного благополуччя і почуття когерентності. Психологам варто враховувати, що саме на цьому етапі життя відбувається активне формування ідентичності, життєвих орієнтирів і механізмів саморегуляції, які ще не мають стійкої структури. У ситуації невизначеності такі особи є більш чутливими до зовнішніх впливів і схильні до підвищеного емоційного реагування. Тому в роботі з ними особливо важливо створювати підтримувальне, безпечне

середовище, в якому можливе дослідження особистісних ресурсів, актуалізація внутрішньої опори та поступове формування довіри до себе й майбутнього.

Висновки до Розділу 3

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено низку статистично значущих зв'язків між почуттям когерентності, часовими перспективами, тривогою перед майбутнім та евдемонічним благополуччям жінок в умовах соціальної невизначеності. Найсильніший позитивний зв'язок встановлено між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям, що свідчить про важливу роль здатності інтерпретувати життєві події як осмислені, зрозумілі й контрольовані у підтримці психологічного функціонування. Водночас було зафіксовано негативні кореляції між тривогою перед майбутнім і як когерентністю, так і благополуччям, що свідчить про деструктивну роль тривожного очікування та екзистенційної невпевненості в майбутньому.

Міжгруповий аналіз показав, що найбільш вразливою категорією учасниць є молоді жінки віком до 24 років. Саме у цієї групи було зафіксовано найвищий рівень тривоги перед майбутнім, а також найнижчі показники когерентності та евдемонічного благополуччя. Це може бути пояснено природною нестабільністю ідентичності на етапі юності, відсутністю життєвого досвіду та сформованих механізмів адаптації. Молоді жінки особливо чутливі до невизначених соціальних обставин, що вимагає підвищеної уваги до формування у них ресурсних станів, таких як впевненість у собі, смислова стабільність та майбутня орієнтація.

Крім віку, іншими факторами вразливості виявились відсутність партнерських стосунків і дітей, що корелювало з нижчими показниками психологічного благополуччя та когерентності. Також було виявлено, що наявність фаталістичної та негативної часової орієнтації знижує рівень адаптації,

сприяє тривожним очікуванням і зменшує здатність бачити себе як активного суб'єкта власного життя. Ці результати підкреслюють значення суб'єктивного досвіду часу як одного з ключових компонентів, що визначають якість психологічного функціонування в кризовий період.

Медіаційний аналіз дозволив уточнити роль часових перспектив у впливі почуття когерентності на евдемонічне благополуччя. Найбільш переконливі результати були отримані для фаталістичної перспективи теперішнього, яка опосередковувала зв'язок між когерентністю та благополуччям. Цей ефект свідчить про важливість зниження фаталістичних установок на користь активного, відповідального ставлення до реальності. Перспектива на майбутнє, хоча й не продемонструвала повної медіаційної функції, проявила себе як потенційний компенсаторний механізм, здатний підтримувати позитивний образ життя за рахунок орієнтації на цілі, плани та смисли.

Отже, можна зазначити що сформовані при розробці дослідження гіпотези – підтвердилися, лише остання, що стосувалася медіаційної ролі часової перспективи, підтвердилася частково, з огляду на статистичну значущість лише однієї медіаційної моделі.

З огляду на отримані результати, можна рекомендувати застосування низки психотерапевтичних підходів, зокрема центрованої на особистості терапії, яка сприяє посиленню внутрішньої узгодженості, автентичності та смислового переживання досвіду. Для клієнток з високим рівнем тривоги доцільним буде використання когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяє працювати з негативними установками щодо майбутнього та минулого. Особливо перспективною є терапія часової перспективи, яка базується на концепції Ф. Зімбардо і має на меті балансування часових установок шляхом розвитку гнучкішого й конструктивнішого ставлення до часу.

Таким чином, результати дослідження не лише поглиблюють розуміння зв'язків між часовими конструктами, тривогою та благополуччям, але й

відкривають конкретні напрямки психотерапевтичної підтримки жінок у кризовий період. Найбільш ефективною виявляється стратегія, яка враховує індивідуальні особливості часової орієнтації, рівень когерентності та наявні адаптаційні ресурси. Практичне застосування таких підходів здатне посилити внутрішню стійкість, знизити рівень тривоги перед майбутнім і сприяти формуванню позитивного образу себе в теперішньому та майбутньому.

Всі поставлені задачі емпіричного дослідження були виконані.

ВИСНОВКИ

1. У процесі підготовки кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення евдемонічного благополуччя жінок у контексті невизначеності. Теоретичний аналіз літератури дозволив окреслити ключові підходи до розуміння психологічного благополуччя, зокрема його евдемонічної моделі, що базується на самореалізації, відчутті життєвої цілісності, смислу та внутрішньої узгодженості. Особливу увагу було приділено розгляду почуття когерентності як базового адаптаційного ресурсу, часової перспективи як когнітивно-особистісної установки та тривоги перед майбутнім як потенційного дестабілізуючого чинника.

2. На основі теоретичного аналізу було побудовано концептуальну модель дослідження, що передбачала вивчення зв'язків між почуттям когерентності, часовими перспективами, тривогою перед майбутнім і евдемонічним благополуччям. Для реалізації емпіричного етапу було розроблено анкету, яка включала психодіагностичні інструменти з підтвердженою надійністю (α -Кронбаха > 0.70) та загальновизнаними психометричними властивостями: почуття когерентності (Antonovsky, 1993) в адаптації І. Галецької (2005), Опитувальник часової перспективи (Zimbardo & Boyd, 1999) в адаптації О. Сенік (2012), а також шкали Евдемонічного благополуччя (Waterman et al., 2010) та Тривоги перед майбутнім (Zeleski, 1996).

Дослідження було реалізовано у форматі онлайн-опитування, у якому взяли участь 202 жінки віком від 17 до 71 року. Вибірка була сформована за ознаками статі (виключно жінки), віку, національності (українки) та добровільної інформованої згоди на участь. Первинна обробка даних включала описові статистики, перевірку нормальності розподілу та надійності інструментів. Було здійснено кореляційний аналіз, аналіз відмінностей між групами та побудовано

множинну регресійну модель, що дозволила виявити чинники впливу на евдемонічне благополуччя.

3. Аналіз відмінностей між групами виявив, що найвищу психологічну вразливість демонструють жінки віком до 24 років – у них зафіксовано підвищену тривогу щодо майбутнього, а також знижені рівні когерентності та евдемонічного благополуччя. Це, ймовірно, пов'язано з віковими особливостями становлення ідентичності, браком життєвого досвіду та недостатньо сформованими адаптивними навичками. Додатковими факторами, що посилюють вразливість, виявились відсутність близьких стосунків і дітей, а також негативне чи фаталістичне ставлення до часу, яке обмежує адаптивні можливості, підсилює тривожність і знижує відчуття суб'єктності.

4. Ключовим результатом регресійного аналізу стало встановлення сильного позитивного впливу почуття когерентності та часової перспективи на рівень евдемонічного благополуччя. Натомість високий рівень тривоги перед майбутнім та фіксація на негативному минулому були пов'язані з його зниженням. Значущі відмінності у досліджуваних змінних були виявлені між віковими групами, жінками з різним сімейним статусом, наявністю дітей і рівнем тривоги.

5. Медіаційний аналіз дозволив встановити, що фаталістична орієнтація на теперішнє виступає частковим медіатором між почуттям когерентності та евдемонічним благополуччям. Можна говорити про непрямий механізм впливу, за яким осмисленість і цілісність сприйняття життя зменшують схильність до фаталізму, що, своєю чергою, сприяє вищому рівню благополуччя. Часова перспектива на майбутнє також виявила маргінально значущу медіаційну роль, що дозволяє припустити її компенсаторну функцію в умовах тривоги й невизначеності.

6. Отримані результати стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги. Було визначено, що ефективною

психотерапевтичною підтримкою в таких випадках можуть бути центрована на особистості терапія, когнітивно-поведінкова терапія, позитивна та наративна психотерапія, а також більш специфічна терапія часової перспективи. Ці підходи дозволяють працювати з часовими установками, відчуттям внутрішнього контролю, смыслом життя та самоприйняттям, що є критично важливими факторами стабілізації психологічного стану в умовах невизначеності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що результати дослідження підтвердили значущість особистісних та часових чинників у підтримці евідемонічного благополуччя жінок у кризових обставинах, а всі поставлені задачі були досягнуті. Сформульовані гіпотези майже повністю були підтверджені, лише медіаційну значущість продемонстрував лише один тип часової перспективи, а саме фаталістичне теперішнє. Практичне застосування цих висновків у роботі психологів дозволить більш прицільно допомагати жінкам, орієнтуючись не лише на зниження симптомів, а й на активізацію внутрішніх ресурсів, розвиток когерентності та цілісного бачення себе в часі.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бакаленко, О. А. (2017). Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки*, 76-81.
2. Боснюк, В. Ф. (2023). Модель евдемонічної активності як пояснювальна концепція благополуччя особистості. *Психологічні студії*, (1), 12–20. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.2>
3. Буланов, В. А. (2016). Психологічні аспекти складових салютогенезу в основі показників якості життя. *Загальна психологія, Психологія особистості*, 8.
4. Галамага, А. Я. (2024). Особливості психологічної готовності вагітних жінок до материнства від час війни. *Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців*, 34.
5. Галецька І. (2005) Психологічні властивості компонентів відчуття когеренції. *Вісник Львівського університету*. 7(8). 273–281.
6. Гречкосій, М. С. (2017). Взаємозв'язок часової перспективи зі складовими почуття когерентності особистості [Дисертація кандидата наук]. *Одеський національний університет імені І. І. Мечникова*. <https://uacademic.info/ua/document/0417U003505>
7. Гринів, О. (2015). *Історія філософії: Курс лекцій для аспірантів*. Львів: б. в. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3443>
8. Дмитрієва, В. (2018). Вплив особистої історії клієнта, його уявлення про краще майбутнє. На прикладі роману Германа Гессе «Гра у бісер». *Регістри стосунків VI*, 72-76
9. Клепікова, О. В. (2020). Античні витоки сучасних наукових досліджень благополуччя людини. *Габітус*, 14, 122-127. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.19>

10. Клепікова, О. В. (2021). Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів (докторська дисертація, *Київський університет імені Бориса Грінченка*). <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39940/>
11. Коваленко, В. С. (2017). Психологічне благополуччя як складова психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. *Вісник Одеського національного університету*, (22), 40–50. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_3_7
12. Кузьміна, М. О. (2024). Психологічні особливості ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни (Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр», *Чорноморський національний університет імені Петра Могили*). <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3320>
13. Кузьо, Л. І. (2011). Зміст поняття часова перспектива як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*, (2), 39-51. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2011_2_6
14. Лесик, О. А. (2024). Позитивна психотерапія як ефективний метод в роботі психолога (Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр», *Волинський національний університет імені Лесі Українки*). https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25473/1/Lesyck_2024.pdf
15. Мицьовда, М. (2023). Переживання плину часу українцями від початку повномасштабної війни в Україні. (Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр», *Український Католицький Університет*) <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ff5f9ef3-10ec-4c12-be0c-fc4255e0620f/content>
16. Моржевська, Т. (2024). Особливості часової перспективи особистості у вимушеній еміграції. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4 (76), 387-392. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-387-392>

- 17.Пасюкевич, А. В. (2024). Тривожність сучасної молоді як наслідок переживання впливу воєнних подій (Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня «бакалавр», *Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*). <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/45923>
- 18.Ружицька, М. С. (2014). Індивідуально-типологічні та особистісні властивості, що впливають на почуття когерентності суб'єкта діяльності. *Вісник Одеського національного університету*, 3(11), 100-110. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_3_12
- 19.Сеник, О. (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). *Соціальна психологія*, 1-2 (51-52), 153-168.
- 20.Сеник, О. М. (2012). Роль часової перспективи у психологічному здоров'ї особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (17).
- 21.Сеник, О., Абрамов, В., Ружицька, М., Бабатіна, С., Бедан, В., Бунас, А., Дворник, М., Євченко, І., Клименко, О., Кузьменко, Я., Луценко, О., Мандзик, Т., Охріменко, В., Різник Р. (2017). Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо: результати валідизації російськомовної версії на російськомовних українцях та перегляду ключів української версії. *Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"*, 1(37), 428-449.
- 22.Слободянюк, І. А. (2024). Основи клієнт-центрованої терапії. Навчальний посібник. *КПП «Барська районна друкарня»*, 148.
- 23.Тінін, Д. Г. (2023). Гендерна рівність у воєнний час: як війна змінює роль жінок у суспільстві, 2(80), 432-437. <http://visnyk-pravo.uzhnu.edu.ua/article/view/297110/290044>
- 24.Хараджи, М. В., & Федоренко, А. П. (2024). Дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (2), 97-101. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2>

25. Яворовська, Л. М., & Хафізова, Г. С. (2011). Теоретичний аналіз підходів до визначення часової перспективи особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, (46), 200–203. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_959_46_50
26. Яцюк, М., & Прядкін, К. (2023). Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, (3). <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2023-3.17>
27. Alotaibi, N. M. (2021). Future anxiety among young people affected by war and armed conflict: Indicators for social work practice. *Frontiers in Sociology*, 6, 729811. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.729811>
28. Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping. *Jossey-Bass*.
29. Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. *Jossey-Bass*.
30. Antonovsky A. (1993) The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & medicine*. 36(6). 725–733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
31. Ben-Ezra, M., Mor-Ben-Ishai, S., Hamama-Raz, Y., Bachem, R., Leshem, E., & Levin, Y. (2024). The association between negative war-related beliefs and probable PTSD and complex PTSD among Ukrainians during the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*, 339, 116051. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116051>
32. Bergson, H. (2002). Time and free will: An essay on the immediate data of consciousness. *Dover Publications*.
33. Block, R. A., & Gruber, R. P. (2014). Time perception, attention, and memory: A selective review. *Consciousness and Cognition*, 27, 144–158. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2013.11.003>

- 34.Branković, M., & Ninković, M. (2024). Impact of political instability and wars on mental health of people in European countries. *Policy Press*. 98–112. <https://doi.org/10.2307/jj.12348190.15>
- 35.Bugental, J. F. (1976). The search for existential identity. *San Francisco: Jossey-Bass*.
- 36.Chen, F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033-1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>
- 37.Delgado C. (2007). Sense of coherence, spirituality, stress and quality of life in chronic illness. *Journal of nursing scholarship : an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*, 39(3), 229–234. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2007.00173.x>
- 38.Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- 39.Elliott, R. (2013). Person-centered/experiential psychotherapy for anxiety difficulties: *Theory, research and practice. Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(1), 16-32. <https://doi.org/10.1080/14779757.2013.767750>
- 40.Eriksson, M., & Contu, P. (2022). The sense of coherence: Measurement Issues. *The Handbook of Salutogenesis*, 79-91.
- 41.Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 460–466. <https://doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- 42.Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>

43. Feldt, T. (1997). The role of sense of coherence in well-being at work: Analysis of main and moderator effects. *Work & stress*, 11(2), 134-147. <https://doi.org/10.1080/02678379708256830>
44. Fuentes, A., Oyanadel, C., Zimbardo, P., González-Loyola, M., Olivera-Figueroa, L. A., & Peñate, W. (2022). Mindfulness and Balanced Time Perspective: Predictive Model of Psychological Well-Being and Gender Differences in College Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(3), 306-318. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12030022>
45. Geyer, S. (1997). Some conceptual considerations on the sense of coherence. *Social Science & Medicine*, 44(12), 1771–1779. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(96\)00288-9](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(96)00288-9)
46. Gosling, S. D., et al. (2003). A temporal perspective on well-being: The role of temporal focus in predicting well-being outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 811-823.
47. Greenglass, E., Begic, P., Buchwald, P., Karkkola, P., & Hintsala, T. (2024). Anxiety and watching the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*, 59(2), 340-352. <https://doi.org/10.1002/ijop.13099>
48. Hall, E. T. (2011). The dance of life: The other dimension of time. *Anchor Books*.
49. Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
50. Haybron, D. M. (2008). The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being. *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199545988.001.0001>
51. Jaspal, R., Assi, M., & Maatouk, I. (2020). Potential impact of the COVID-19 pandemic on mental health outcomes in societies with economic and political instability: case of Lebanon. *Mental Health Review Journal*. <https://doi.org/10.1108/mhrj-05-2020-0027>

52. Joireman, J. A., et al. (2012). Time perspective and health: The role of temporal focus in health behaviors. *Journal of Health Psychology*, 17(8), 1043-1054.
<https://doi.org/10.1007/s12160-011-9312-y>
53. Keough, K. A., et al. (1999). The effects of time perspective on the health and well-being of individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(2), 189-210.
<https://doi.org/10.1080/0887044031000110447>
54. Khan, A. T., Ullah, A., Ahmad, I., & Kazmi, M. Z. (2025). The Impact of Political Instability on Financial Anxiety, Career Orientation, Job Aspirations, Academic Performance, and Psychological Well-being among University Students. *Physical Education, Health and Social Sciences*, 3(1), 161–171.
[https://doi.org/10.14505/tpref.v15.2\(30\).22](https://doi.org/10.14505/tpref.v15.2(30).22)
55. Krok, D. (2009). Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych. *Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego*.
56. Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>
57. Krok, D. (2022). Sense of coherence and psychological well-being among coronary heart disease patients: a moderated mediation model of affect and meaning in life. *Current Psychology*, 41(7), 4828-4836. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00982-z>
58. Krok, D., & Kleszczewska-Albańska, A. (2019). Sense of coherence and psychological well-being in cardiac patients: Is the association mediated by self-efficacy. *Archives of psychiatry and psychotherapy*, 21(3), 15-24.
<https://doi.org/10.12740/APP/109754>
59. Kunzler, A. M., Helmreich, I., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare

- professionals. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7(7), CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>
60. Kuzmuk O. Ukrainian refugee women's experiences in Poland in the first months of Russian invasion: a qualitative account. *European societies*. 2024. 26(2). 501–521. <https://doi.org/10.1080/14616696.2024.2351595>
61. Lee, E., & Carey, T. (2013). Eudaimonic well-being as a core concept of positive functioning. *MindPad*, 17-20. https://cpa.ca/docs/File/Students/MindPad/articles/v3.1-17_Lee.pdf
62. Lorini, C., Cavallo, G., Vettori, V., Buscemi, P., Ciardi, G., Zanolini, P., ... & Bonaccorsi, G. (2023). Predictors of well-being, future anxiety, and multiple recurrent health complaints among university students during the COVID-19 pandemic: the role of socioeconomic determinants, sense of coherence, and digital health literacy. An Italian cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1210327. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1210327>
63. Mohammadzadeh, A., Poursharifi, H., & Alipour, A. (2010). Validation of Sense of Coherence (SOC) 13-item scale in Iranian sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1451-1455. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2010.07.306>
64. Martela F., Sheldon K.M. Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. *Review of General Psychology*. 2019. 4(23), 458–474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
65. Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being (2nd ed.). *Van Nostrand Reinhold*.
66. McElheran, J. J. N. (2012). *Time perspective, well-being, and hope* (Master's thesis, University of Alberta). <https://doi.org/10.7939/R3SJ0H>
67. Mengxin, Z., & Zilan, Y. (2022). The relationship between intrusive rumination and post-traumatic stress disorder: the mediating role of balanced time

- perspective. *Advances in Educational Technology and Psychology*, 6(11), 55-62.
<http://dx.doi.org/10.23977/aetp.2022.061107>
68. Mioni, G., Cellini, N., & Bruno, F. (2022). The association between balanced time perspective, personality traits, subjective well-being, and distress during the COVID-19 pandemic. *Timing & Time Perception*, 10(4), 344–367.
<https://doi.org/10.1163/22134468-bja10062>
69. Mirzania, A., Firoozi, M., & Saberi, A. (2021). The Efficacy of Time Perspective Therapy in Reducing Symptoms of Post-traumatic Stress, Anxiety, and Depression in Females with Breast Cancer. *International Journal of Cancer Management*, 14(12). <https://doi.org/10.5812/ijcm.112915>.
70. Mittelmark, M. B., & Bauer, G. F. (Eds.). (2017). *The handbook of salutogenesis*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6>
71. Mujibah, S. N., & Faizah, I. N. (2023). Description of Future Anxiety on Generation Z. In *Proceeding Of International Conference On Psychology, Health And Humanity*. 1. 149-156.
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/ICPSYH2/article/view/127>
72. Neufeld, R. & Paterson, R. (1989). Issues concerning control and its implementation. In Neufeld, R. (Ed.) *Advances in the investigation of psychological stress*. Wiley.
73. Nilsson, K. W., Leppert, J., Simonsson, B., & Starrin, B. (2010). Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 64(4), 347-352. <https://doi.org/10.1136/jech.2008.081174>
74. Nowakowska, I., & Jelonkiewicz, I. (2022). The Mediation Role of Future and Past Time Perspectives in the Relationship Between Negative Affectivity and Sense of Coherence. *Psychological Reports*, 127(4), 1864-1885. <https://doi.org/10.1177/00332941221144607>
75. Nygren, B., Al  x, L., Jons  n, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to

- perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & mental health*, 9(4), 354-362. <https://doi.org/10.1080/1360500114415>
76. Orenstein, G. A., & Lewis, L. (2022). Eriksons stages of psychosocial development. *In StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/>
77. Overchuk, V., Smulson, M., Liashch, O., Ihnatovych, O., Kovalova, O., & Smokova, L. (2022). Personal factors of psychological well-being in conditions of socioeconomic instability. 162-167. <http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/PDF/12023...>
78. Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., & Churpita, S. (2022). Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
79. Öztekin, E. E., Gómez-Salgado, J., & Yıldırım, M. (2025). Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology*, . <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
80. Pavlenko H. (2020). A sense of coherence as a factor in an individual's well-being. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (67), 41-46. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2019-67-05>
81. Peseschkian, N. (2012). Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method. *Springer Science & Business Media*.
82. Pittman, T. S., & Zeigler, K. R. (2007). Basic human needs. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles*. The Guilford Press, 473–489. <https://psycnet.apa.org/record/2007-11239-020>
83. Ricci Bitti, P. E., Zambianchi, M., & Bitner, D. (2014). Successful aging and time perspective: A lifespan approach. *Aging & Mental Health*, 18(7), 897-905.

84. Rogers, C. R. (1995). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin Harcourt.
85. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
86. Ryff, C. D., & Singer, J. H. (1998). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
87. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
88. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
89. Schüz, B., Wurm, S., Ziegelmann, J. P., & Tesch-Römer, C. (2021). Sense of coherence and health: A conceptual review. *European Journal of Health Psychology*, 28(1), 1-14. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000068>
90. Senyk, O., Abramov, V., Bedan, V., Bunas, A., Hrechkosii, M., Lutsenko, O., Mandzyk, T., & Wittmann, M. (2022). Differences in Time Perspectives Measured under the Dramatically Changing Socioeconomic Conditions during the Ukrainian Political Crises in 2014/2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7465. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127465>
91. Serdiuk L., Lytvynenko O., Serdiuk O., Denchyk A. Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises. *Psychological journal*. 2024. 10(2). 27-37. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
92. Sjöström, H., Langius-Eklöf, A., & Hjertberg, R. (2004). Well-being and sense of coherence during pregnancy. *Acta Obstetrica et Gynecologica*

- Scandinavica, 83(12), 1112–1118. <https://doi.org/10.1080/j.0001-6349.2004.00153.x>
93. Slone, M., & Peer, A. (2021). Children's Reactions to War, Armed Conflict and Displacement: Resilience in a Social Climate of Support. *Current Psychiatry Reports*, 23(11), 76. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01283-3>
94. Smeeth, D., Beck, S., Karam, E. G., & Pluess, M. (2021). The role of epigenetics in psychological resilience. *The Lancet Psychiatry*, 8(7), 620–629. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30515-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30515-0)
95. Stein, N. (2016). Aristotle on Parts of Time and Being in Time. *The Review of Metaphysics*, 69(3), 495–518. <https://www.jstor.org/stable/44806840>
96. Susułowska M (1985) Treść lęków w przebiegu życia ludzkiego a lęki patologiczne. *Przegląd Psychologiczny*. 28(4). 1065–1085.
97. Sword, R. M., Sword, R. K., & Brunskill, S. R. (2014). Time perspective therapy: Transforming Zimbardo's temporal theory into clinical practice. *In Time perspective theory; Review, research and application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo*. 481-498. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_31
98. Tov, W. (2013). Well-being concepts and components. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. 6607–6610. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3019
99. Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
100. Vittersø, J. (Ed.). (2016). Handbook of eudaimonic well-being. *Springer*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3>
101. Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H., Martsenkovskyi, D., Holovanova, I., Marchak, O., Ishchenko, L., Haque, U., & Fiedler, N. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in

- Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry research*, 339, 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>
102. Waterman AS (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3, 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
 103. Waterman AS, Schwartz SJ, & Conti R (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41–79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>
 104. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
 105. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., ... & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The journal of positive psychology*, 5(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
 106. Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications. *Sage publications*.
 107. White, M. (2024). Maps of narrative practice. *WW Norton & Company*.
 108. Wiesmann, U., Ballas, D., & Hannich, H. J. (2017). Sense of coherence and aging: The mediating role of time perspective. *Journal of Aging Studies*, 42, 40–48. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9850-5>
 109. Yablonska T., Vernyk O., & Haivoronskyi H. (2023). Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. *Insight: the psychological dimensions of society*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

110. Yablonska T., Vernyk O., & Haivoronskyi H., (2025) Coping strategies of displaced Ukrainian mothers. Insight: the psychological dimensions of society, 13. 49-70.
111. Yalom, I. D. (2020). Existential psychotherapy. *Basic books*.
112. Yildirim, M., Öztekin, E. E., & Gómez-Salgado, J. (2025). The relationship of future anxiety with a multidimensional framework of well-being among undergraduate students: optimism and pessimism as mediators. *BMC Psychology*, 13(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02387-8>
113. Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [http://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](http://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)
114. Zambianchi, M., & Ricci Bitti, P. E. (2012). Psychological well-being and time perspective in adolescence and youth. *Psicologia della Salute*, 2012(2), 83–102.
115. Zambianchi, M. (2019). Time perspective and eudaimonic well-being: Gender differences and life satisfaction. *Journal of Happiness and Well-Being*, 7(2), 89-103.
116. Zhang, S. X., & Li, L. Z. (2025). War Anxiety: A Review. *Current psychiatry reports*, 27(2), 140–146. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01583-4>
117. Zimbardo, P. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. *Free Press*.
118. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала когерентності А. Антоновскі (SOC-29)

Українська адаптація: І. Галецька, 2005

Інструкція: Нижче Вам будуть наведені деякі твердження. На шкалі від 1 до 7 відмітьте будь ласка, яка із двох запропонованих відповідей Вам ближче, де 1 - це "Повністю погоджуюсь з першим варіантом", а 7 - це "Повністю погоджуюсь з другим варіантом".

[illegible]

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо
(Zimbardo Time Perspective Inventory)

Українська адаптація: О. Сенік, 2012

Інструкція: Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?» Поставте позначку у відповідній клітинці, користуючись поданою нижче шкалою. Будь ласка, дайте відповіді на УСІ запитання.

1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво; 2 – не характерно/ не правдиво; 3 – нейтрально; 4 – характерно/ правдиво; 5 – дуже характерно/ дуже правдиво

	1	2	3	4	5
1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задовольнень у житті.					
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.					
3. У моєму житті багато визначає доля.					
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.					
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.					
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.					
7. Мені приємно думати про своє минуле.					
8. Я дію імпульсивно.					
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.					
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.					
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.					
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.					

13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.					
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.					
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».					
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.					
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.					
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.					
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.					
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.					
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.					
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.					
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.					
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.					
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.					
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.					
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.					
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.					
29. Я інколи сумую за дитинством.					
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».					
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.					
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.					
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.					
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.					
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.					

36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.					
37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.					
38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.					
39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.					
40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.					
41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.					
42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.					
43. Я складаю список того, що маю зробити.					
44. Часто слухаюся серця, а не розуму.					
45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.					
46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.					
47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.					
48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.					
49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.					
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.					
51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.					
52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.					
53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.					
54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.					
55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.					
56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.					

Шкала евдемонічного благополуччя (Eudemonic Well-Being Scale)

Український переклад: Г. Гайворонський, А. Заварзіна, О. Гайворонська

Інструкція: Цей опитувальник містить низку тверджень, які стосуються того, як, на Вашу думку, складаються події у Вашому житті. Прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки Ви з ним погоджуєтеся або не погоджуєтеся. Намагайтеся відповідати на кожне твердження відповідно до Ваших власних відчуттів щодо того, як справи йдуть насправді, а не так, як Ви хотіли б, щоб вони йшли.

		Повністю не згодна	Не згодна	Не впевнена	Згодна	Повністю згодна
1.	Я відчуваю, що активно залучена у багато повсякденних справ					
2.	Я вважаю, що відкрила для себе, хто я є насправді.					
3.	Я думаю, що було б ідеально, якби в моєму житті все давалося мені легко.					
4.	Моє життя зосереджене навколо певних глибинних переконань, що надають моєму життю сенс					
5.	Важливіше, щоб те, що я роблю приносило мені задоволення, ніж справляло враження на інших людей					
6.	Я вірю, що обізнана у своїх здібностях і що намагаюся їх розвивати за можливості					
7.	Інші люди зазвичай краще за мене знають, що мені робити					

8.	Найкраще я почуваюся, коли роблю те, що дійсно варте моїх зусиль					
9.	Я можу сказати, що знайшла своє призначення у житті					
10.	Я не думаю, що зможу продовжувати робити те, що не принесе мені винагороди					
11.	Поки що я не вияснила, що робити зі своїм життям					
12.	Я не можу зрозуміти, чому деякі люди так старанно працюють над тим, що вони роблять					
13.	Я вважаю, що важливо знати, як те, що я роблю, відповідає насправді гідним цілям					
14.	Я зазвичай знаю, що маю зробити, тому що певні дії просто відчуються правильними					
15.	Коли я займаюся діяльністю, що залучає мої найкращі здібності, то відчую, що я дійсно живу.					
16.	Я не розумію, у чому насправді полягають мої таланти.					
17.	Я вважаю, що багато речей, які я роблю, виражають особисто мене					
18.	Мені важливо відчувати внутрішнє наповнення від того, чим я займаюся					
19.	Якщо щось дійсно важке, то, напевно, воно і варте, щоб його виконати					
20.	Мені важко по-справжньому вкластися в те, що я роблю.					
21.	Я вважаю, що знаю, чим я маю займатися в житті.					

Шкала тривоги перед майбутнім (Future Anxiety Scale)

Український переклад: Г. Гайворонський, А. Заварзіна, О. Гайворонська

Інструкція: Наведені нижче твердження стосуються вашого ставлення до майбутнього. Прочитайте їх уважно. Якщо твердження точно описує Ваше ставлення, позначте відповідь "Повністю згодна" на шкалі, що додається. Якщо твердження не є вірним описом Вашого ставлення, позначте відповідь "Повністю не згодна". Кожне твердження може відображати Ваше ставлення різною мірою. Вкажіть відповідь, яка найбільш точно визначає Вашу точку зору. Немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Цінними є всі відповіді, за умови, що вони є щирими.

		Повністю не згодна	Не згодна	Дещо не згодна	Не впевнена	Дещо згодна	Згодна	Повністю згодна
1.	Моє майбутнє невизначене							
2.	Я боюсь, що може статися якась катастрофа							
3.	Я тремчу від страху при думці про те, що принесе наступний день, місяць, рік							
4.	Я впевнена, що в майбутньому я не буду самотньою чи відкинутою							
5.	Я боюся планувати майбутнє							

6.	Я хвилююся через можливі неприємності							
7.	Я боюся, що в мене не вийде подолати труднощі							
8.	Я хвилююся щодо невдач, що на мене очікують							
9.	Я жахаюся думки, що я можу стикнутися з життєвими кризами або складнощами							
10.	Я відчуваю напругу і занепокоєння, коли думаю про майбутні проблеми							
11.	Я впевнена, що в майбутньому реалізую найважливіші цілі (цінності)							
12.	Я переживаю, що не зможу забезпечити своїй сім'ї хороше матеріальне становище							
13.	У мене є враження, що світ наближається до колапсу (апокаліптичного кінця)							
14.	Я боюся моменту, коли доведеться відповідати за власні рішення і вчинки							
15.	Чим ближче я наближаюся до смерті, тим більше я боюся її							
16.	Я вірю, що в майбутньому зможу вирішити свої проблеми самостійно							
17.	Я боюся, що зміни в економіко-політичній ситуації становитимуть загрозу моєму майбутньому							
18.	Я налякана думкою, що життя швидко минає							
19.	Я стурбована думкою, що в майбутньому не матиму змоги реалізувати свої цілі							
20.	Я боюся, що поточні проблеми довго триватимуть							
21.	Навіть, коли все йде добре, доля повернеться проти мене							
22.	Я занепокоєна можливістю раптового нещасного випадку чи серйозної хвороби (наприклад, СНІД, рак)							

23.	Життя варте того, щоб жити в цьому прекрасному світі, який постійно розвивається							
24.	Я не боюся, що в майбутньому люди будуть «вовками» один до одного							
25.	Я боюся, що в майбутньому і інших буде негативна думка про мене							
26.	Я боюся через декілька років оцінити своє життя як беззмістовне							
27.	Я боюся, в майбутньому моє життя зміниться на гірше							
28.	Я боюся, що мене не будуть цінувати у моїй професії							
29.	Я переживаю, що в старості стану тягарем для когось							