

УДК 159.9:159.942.4

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3740-3754](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3740-3754)

Сметаняк Владислав Ігорович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології, факультет психології, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0000-0002-1238-6807>

Пилипенко Надія Миколаївна кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри економіки та підприємництва, факультет економіки і менеджменту, Сумський національний аграрний університет, м. Суми, <https://orcid.org/0000-0002-1064-389X>

Грицук Оксана Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту, Національний університет «Острозька академія», м. Острог, <https://orcid.org/0000-0002-6672-4701>

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Анотація. В умовах сучасної реальності, що характеризується високою динамічністю та непередбачуваністю змін, здатність людини адекватно реагувати на невизначені ситуації набуває особливої ваги для збереження психічного здоров'я й загального благополуччя. Актуальність порушеної проблематики зумовлена зростаючим значенням ЕІ як внутрішнього ресурсу, що забезпечує ефективне подолання стресових і кризових обставин.

Метою дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем ЕІ та сприйняттям невизначеності, а також аналіз психологічних реакцій і стратегій подолання невизначених ситуацій. Для досягнення цієї мети використовуються теоретичні методи (аналіз, синтез, абстрагування, індукція, дедукція) та емпіричні методи (опис), що дозволяє отримати комплексне уявлення про проблему.

Отримані результати свідчать про суттєвий вплив рівня ЕІ на характер сприйняття невизначеності. Простежується тенденція, відповідно до якої підвищення рівня ЕІ супроводжується зростанням толерантності до невизначених ситуацій. Особи з високим рівнем ЕІ виявляють більшу здатність до адаптивного подолання труднощів, смислотворення та ефективної емоційної саморегуляції. Натомість за низького рівня ЕІ невизначеність частіше провокує негативні емоційні реакції та схильність до катастрофізації. За середнього рівня ЕІ спостерігається помірна стійкість до неоднозначності, що проявляється у поєднанні унікальних тенденцій із активним пошуком можливих рішень.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє підкреслити значущість розвитку ЕІ як чинника підвищення адаптації до невизначених життєвих обставин. Практичне значення роботи полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій, спрямованих на розвиток екзистенційної рефлексії, формування толерантності до невизначеності, поглиблення смислотворчих процесів і зміцнення психологічної стійкості.

Ключові слова: невизначеність, ЕІ, психологічні реакції, адаптація, толерантність, копінг-стратегії, смислотворення, емоційна стійкість, рефлексія, гнучкість мислення.

Smetaniak Vladyslav PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0000-0002-1238-6807>

Pylypenko Nadiia PhD in Economics, Associate Professor, Economics and Entrepreneurship Department, Faculty of Economics and Management, Sumy National Agrarian University, Sumy, <https://orcid.org/0000-0002-1064-389X>

Hrytsuk Oksana PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Educational and Scientific Institute of Social and Humanitarian Management, National University «Ostroh Academy», Ostroh, <https://orcid.org/0000-0002-6672-4701>

EXPERIENCING UNCERTAINTY IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF EXISTENTIAL INTELLIGENCE

Abstract. In the context of contemporary reality, characterized by high dynamism and unpredictability of changes, an individual's ability to respond adequately to uncertain situations becomes particularly important for maintaining mental health and overall well-being. The relevance of this issue is determined by the growing significance of existential intelligence (EI) as an internal resource that enables effective coping with stressful and crisis situations.

The aim of the study is to examine the relationship between the level of EI and the perception of uncertainty, as well as to analyze psychological reactions and strategies for coping with uncertain situations. To achieve this aim, both theoretical methods (analysis, synthesis, abstraction, induction, deduction) and empirical methods (description) are employed, allowing for a comprehensive understanding of the problem.

The results indicate a significant influence of EI on the way uncertainty is perceived. A clear tendency is observed whereby an increase in EI corresponds with higher tolerance for uncertain situations. Individuals with a high level of EI

demonstrate greater capacity for adaptive coping, meaning-making, and effective emotional self-regulation. In contrast, low EI is associated with more frequent negative emotional responses and a tendency toward catastrophizing. Those with an average level of EI show moderate resilience to ambiguity, manifested in a combination of avoidance tendencies with active search for possible solutions.

The generalization of the study's findings emphasizes the importance of developing EI as a factor that enhances adaptation to uncertain life circumstances. The practical significance of this work lies in the possibility of applying the proposed recommendations aimed at fostering existential reflection, developing tolerance for uncertainty, deepening meaning-making processes, and strengthening psychological resilience.

Keywords: uncertainty, EI, psychological reactions, adaptation, tolerance, coping strategies, meaning-making, emotional resilience, reflection, cognitive flexibility.

Постановка проблеми. Умови сучасного життя, позначені швидкими трансформаціями суспільних процесів, розвитком технологій та зростанням соціально-економічної нестабільності, актуалізують проблему невизначеності як одну з ключових психологічних реалій сьогодення. У повсякденному досвіді дедалі частіше виникають ситуації, у яких необхідно ухвалювати рішення за браку чіткої інформації та прогнозованості, що нерідко супроводжується переживанням напруження, тривоги й емоційного виснаження. У цьому контексті особливої ваги набуває здатність особистості пристосовуватися до мінливих обставин і знаходити внутрішні ресурси для ефективного реагування на життєві виклики.

Одним із психологічних чинників, що істотно визначає характер сприйняття невизначеності та способи реагування на неї, розглядається ЕІ. Його зміст пов'язується зі здатністю осмислювати власне буття, шукати сенс життєвих подій, приймати обмеженість і кінченість існування, а також опиратися на внутрішні ціннісні орієнтири в складних ситуаціях. Водночас, попри зростаючий інтерес до проблематики ЕІ в межах психологічних і філософських досліджень, питання його впливу на переживання невизначеності та формування адаптивних стратегій залишається недостатньо вивченим.

З огляду на це постає необхідність цілісного та системного аналізу взаємозв'язку між рівнем ЕІ й особливостями сприйняття невизначених ситуацій. Таке дослідження має значення не лише для поглиблення теоретичних уявлень про психологічні механізми адаптації, але й для практичного застосування отриманих результатів. Розуміння зазначеного взаємозв'язку відкриває можливості для розроблення ефективних програм психологічної підтримки, освітніх і тренінгових заходів, спрямованих на розвиток ЕІ в осіб різного віку та соціального статусу. У ширшій перспективі це сприятиме формуванню більш стійких способів подолання стресових ситуацій і підвищенню загального рівня психологічної стійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення переживання невизначеності в осіб із різним рівнем ЕІ набуває особливої значущості в умовах глобальних криз, пандемій та соціально-економічних трансформацій. Виявлено, що різні рівні толерантності до невизначеності та ЕІ визначають здатність особистості адекватно адаптуватися до стресових ситуацій, регулювати емоції, ухвалювати рішення та підтримувати психічне здоров'я. Актуальність цієї теми підтверджується численними дослідженнями під час пандемії COVID-19, воєнних конфліктів і соціальних змін в Україні, які демонструють тісний взаємозв'язок між стресом, тривожністю, депресією та когнітивно-екзистенційними ресурсами.

У ході аналізу літератури встановлено, що сприйнята невизначеність є значущим чинником психічного навантаження. Дослідження А. Бена Салаха (A. Ben Salah), Б. Н. ДеАнджеліса (B. N. DeAngelis) та М. аль'Абсі (M. al'Absi) показали, що вища сприйнята невизначеність корелює з посиленням симптомів депресії та тривоги, тоді як стійкість і соціальна підтримка пом'якшують цей вплив, підтверджуючи значущість модераційних чинників у психологічних інтервенціях [1]. Дослідження М. Годара (M. Godara), Дж. Евераерта (J. Everaert), А. Санчес-Лопеса (A. Sanchez-Lopez), Дж. Джурманна (J. Joormann) та Р. Де Раедта (R. De Raedt) доповнюють цю картину, показуючи, що когнітивний контроль і гнучкість пом'якшують негативний вплив нетерпимості до невизначеності на психічне здоров'я, що підкреслює важливість розвитку когнітивних ресурсів у кризових умовах [2].

Подальші дослідження, зокрема роботи Т. Ван (T. Wang), Л. Цзян (L. Jiang), Т. Лі (T. Li), С. Чжана (X. Zhang) та С. Сяо (S. Xiao), засвідчили, що стиль подолання та стійкість є важливими чинниками регуляції тривожності здобувачів освіти під час пандемії, підтверджуючи необхідність формування адаптивних стратегій для зменшення психічного навантаження [3]. Дослідження Г. Н. Гури (G. N. Hura) доповнюють цей контекст, демонструючи, що високий рівень толерантності до невизначеності у бізнес-лідерів сприяє конструктивній адаптації, зниженню тривоги та ефективнішому ухваленню рішень у складних умовах, що підтверджує роль когнітивно-екзистенційних ресурсів у керівних процесах [4].

Дослідження А. Трофімова (A. Trofimov), О. Цикаленка (O. Tsykalenko) та В. Заболотної (V. Zabolotna) демонструють, що розвиток концептуальної моделі толерантності до невизначеності в бізнес-середовищі дає змогу точніше диференціювати поняття залежно від специфіки діяльності та непередбачуваних ситуацій [5]. Аналіз К. Сачка (K. Sachko) підтверджує, що ефективне медико-психологічне втручання під час екзистенційної кризи значно знижує тривожність та покращує якість життя молоді, а дослідження О. Лазорка (O. Lazorko) демонструє практичну цінність інтегративних моделей, таких як буддійська модель Чотирьох благородних істин, для розвитку психологічної стійкості та опрацювання травматичного досвіду [6; 7].

Робота О. Ярхо (O. Yarkho) доводить, що психічне здоров'я журналістів під час війни формується через багаторівневу систему ресурсів психологічної стійкості, що охоплює індивідуальні, соціальні, культурні та екзистенційні ком-

поненти, а унікальні стресори впливають на конфігурацію психічних реакцій [8]. Дослідження Дж. Фає (J. Faye) доповнює розуміння механізмів адаптації до невизначеності, підкреслюючи роль когнітивної подібності в сприйнятті світу та еволюційні підстави розвитку мови [9].

Аналіз Н. Родіної (N. Rodina) та О. Бабія (O. Babii) підтверджує, що ментальне здоров'я є важливим чинником формування суб'єктивного відчуття безпеки особистості, забезпечуючи життєстійкість та ефективну адаптацію в критичних та екстремальних умовах [10].

Можна констатувати, що переживання невизначеності безпосередньо пов'язане з рівнем ЕІ, толерантністю до невизначеності, стійкістю та стратегічними навичками подолання стресових ситуацій. Високий рівень ЕІ та стійкості сприяє конструктивній адаптації, зниженню тривожності й розвитку внутрішніх ресурсів, тоді як низький рівень толерантності до невизначеності асоціюється з проблемною адаптацією, стресом та погіршенням психічного здоров'я. Підтримка психологічних ресурсів, розвиток когнітивного контролю, формування адаптивних стратегій подолання та застосування психотерапевтичних інтервенцій є критично важливими для зменшення негативного впливу невизначеності та підвищення резильєнтності особистості.

Систематизація сучасних досліджень показала тісний взаємозв'язок між переживанням невизначеності, рівнем ЕІ та психічною стійкістю. Виявлено потенційні модератори та медіатори впливу невизначеності, серед яких стійкість, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість і стиль подолання стресу. Окрему увагу приділено концептуальним підходам до психологічних втручань і практичних програм підтримки психічного здоров'я в умовах кризових ситуацій, що підкреслює значення розвитку когнітивно-екзистенційних ресурсів для адаптації та внутрішньої стабільності особистості.

Мета статті – вивчення взаємозв'язку між рівнем ЕІ та сприйняттям невизначеності, а також аналіз психологічних реакцій і стратегій подолання невизначених ситуацій залежно від рівня ЕІ. Також метою є надання практичних рекомендацій щодо розвитку ЕІ як ефективного інструменту для покращення адаптації до умов невизначеності.

Завдання статті:

1. Проаналізувати вплив рівня ЕІ на сприйняття невизначеності.
2. Дослідити психологічні реакції та стратегії подолання невизначеності в осіб із різним рівнем ЕІ.
3. Розробити рекомендації щодо розвитку ЕІ як засобу покращення адаптації до невизначених ситуацій.

Виклад основного матеріалу. ЕІ – це здатність до глибокого усвідомлення власного існування, що охоплює не лише фізичний, а й духовно-ціннісний вимір життя. Його сутність в умінні осмислювати своє місце у світі, звертатися до фундаментальних питань про сенс життя та приймати реальність людської скінченності, що формує підґрунтя для глибшого розуміння власної життєвої позиції [11, с. 2732]. У ситуаціях невизначеності та життєвих викликів ЕІ постає внутрішнім ресурсом, який забезпечує здатність зберігати психологічну

рівновагу та знаходити адекватні способи подолання стресових станів. Завдяки цьому поглиблюється усвідомлення того, як внутрішні стани взаємодіють із зовнішніми умовами, що дає змогу ефективніше орієнтуватися в непередбачуваних обставинах.

Формуючи ставлення до невизначеності ЕІ сприяє появі відкритості до нового досвіду, оскільки розуміння власних цінностей і глибинних мотивацій допомагає приймати переживання тривоги й страху як природну частину життєвого шляху [12, с. 2363]. Таке усвідомлення сприяє формуванню більш гнучкого ставлення до змін і підвищує готовність пристосовуватися до них, оскільки невизначеність поступово втрачає характер суто загрозливого чинника й набуває значення внутрішнього імпульсу для особистісного осмислення досвіду. У результаті посилюється здатність сприймати непередбачувані обставини не лише крізь призму можливих ризиків, але й як простір для зростання та саморозвитку, що, своєю чергою, розширює уявлення про власні життєві можливості та перспективи. Таке усвідомлення сприяє формуванню більш гнучкого ставлення до змін і підвищує готовність пристосовуватися до них, оскільки невизначеність поступово втрачає характер суто загрозливого чинника й набуває значення внутрішнього імпульсу для особистісного осмислення досвіду. У результаті посилюється здатність сприймати непередбачувані обставини не лише крізь призму можливих ризиків, але й як простір для зростання та саморозвитку, що, своєю чергою, розширює уявлення про власні життєві можливості та перспективи. Типи ЕІ відіграють важливу роль у розумінні взаємодії людини зі світом та її здатності справлятися з викликами. Рефлексивно-усвідомлений тип сприяє саморефлексії й аналізу життєвих цінностей, тоді як емпатійно-екзистенційний – розумінню внутрішнього досвіду інших. Ціннісно-мотиваційний тип формує стабільну систему цінностей, а сенсоутворювальний допомагає знаходити сенс у складних ситуаціях. Екзистенційно-адаптивний тип забезпечує гнучкість у прийнятті змін, духовно-трансперсональний відображає відчуття єдності з більшими смислами, тоді як екзистенційно-креативний використовує творчість для осмислення досвіду. Самотрансцендентний тип спонукає до розвитку й служіння іншим, що сприяє особистісному зростанню. Усі ці типи підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння людської природи.

Отже, доцільно перейти до детального аналізу того, як рівень ЕІ впливає на сприйняття невизначеності та формування особливостей психологічного реагування (табл. 1). Аналіз впливу рівня ЕІ на сприйняття невизначеності свідчить про чітку кореляцію між цими явищами. Виявляється, що особи з низьким рівнем ЕІ демонструють обмежену здатність до конструктивного сприйняття невизначеності, що проявляється в підвищеній тривожності й схильності уникати складних чи нових ситуацій [13, с. 1212]. Така особливість вказує на труднощі в адаптації до змінних умов, які часто супроводжуються емоційною напругою та фрустрацією.

За середнього рівня ЕІ спостерігається помірна здатність приймати невизначеність. Особа виявляє певну готовність до нових ситуацій, проте її емоційні

реакції можуть залишатися нестабільними, іноді проявляючи тривожність [14, с. 2]. Водночас формується можливість частково використовувати внутрішні ресурси для подолання труднощів, що свідчить про наявність адаптивних механізмів, хоча їхня ефективність ще не є стабільною.

Натомість високий рівень ЕІ забезпечує здатність сприймати невизначеність як невіддільну частину життя. Особи з таким рівнем проявляють спокій і зацікавленість у нових обставинах, демонструють гнучкість у поведінці й готовність інтегрувати новий досвід. Усвідомлення сенсу подій і прийняття невизначеності зменшують рівень екзистенційної тривоги та сприяють ефективнішому використанню когнітивних та емоційних ресурсів [15, с. 7]. Це дає змогу глибше аналізувати життєві ситуації та знаходити можливості для особистісного розвитку.

Таблиця 1
Аналіз впливу рівня ЕІ на сприйняття невизначеності

Показники	Низький рівень ЕІ	Середній рівень ЕІ	Високий рівень ЕІ	Аналітичні висновки
Толерантність до невизначеності	Невизначеність здебільшого сприймається як загроза, що викликає тривогу та прагнення уникнути нестабільних ситуацій	З'являється здатність частково приймати новизну, хоча потреба в стабільності залишається актуальною	Сприяє сприйняттю невизначеності як природної складової життєвого досвіду	Отримані узагальнення свідчать про зростання толерантності до невизначеності зі підвищенням рівня ЕІ
Емоційна реакція	Емоційні реакції характеризуються переважанням напруги, страху та фрустрації, що посилюються в умовах нестабільності	Емоційний стан є відносно врівноваженим, хоча в окремих ситуаціях виникає тривога	Реакції набувають спокійного характеру та супроводжуються прийняттям і зацікавленістю	Простежується зворотний зв'язок між рівнем ЕІ та інтенсивністю негативних емоцій
Подолання невизначеності	Переважає орієнтація на контроль і чіткі правила, що обмежує адаптаційні можливості	Використовуються більш гнучкі підходи, засновані на аналізі ситуації та пошуку інформації	Актуалізується рефлексивне ставлення та відкритість до змін	Вищий рівень ЕІ пов'язаний із застосуванням адаптивних стратегій подолання
Смислотворення та поведінка	Складність осмислення подій поєднується з імпульсивними або ригідними поведінковими реакціями	Формується часткове розуміння ситуації та помірна поведінкова гнучкість	Забезпечується цілісне осмислення подій і здатність до усвідомленого вибору дій	Зростання ЕІ сприяє розвитку саморегуляції та смислової інтеграції досвіду
Екзистенційна тривога	Рівень екзистенційної тривоги залишається високим у ситуаціях невизначеності	Тривога має помірний характер і частково регулюється	Спостерігається низький рівень екзистенційної тривоги та прийняття життєвих невизначеностей	Високий ЕІ полегшує інтеграцію екзистенційних переживань без надмірної напруги

Джерело: створено за джерелами [13, с. 1212; 14, с. 2; 15, с. 7].

Зростання рівня ЕІ позитивно позначається на способі переживання невизначеності, оскільки сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій і формуванню більш гнучких та адаптивних реакцій на життєві труднощі. За високого рівня ЕІ посилюється здатність ефективно справлятися зі складними ситуаціями й знаходити сенс навіть у напружених або кризових обставинах. Це, своєю чергою, виступає важливим чинником збереження психічного благополуччя, адже створює умови не лише для витримування стресових періодів, але й для особистісного розвитку в їхніх межах.

Матеріали, подані в таблиці 2 та присвячені аналізу психологічних реакцій і способів подолання невизначеності, розглядаються як підґрунтя для глибшого осмислення того, яким чином особистість реагує на виклики нестабільного середовища. Узагальнення цих даних дозволяє простежити зв'язок між рівнем ЕІ та особливостями емоційного стану, перебігом когнітивних процесів і характером поведінкових реакцій. Таке осмислення створює можливість виокремлення найбільш ефективних способів адаптації до змін, а також окреслення тих сфер психологічного функціонування, у яких потреба в додатковій підтримці є найбільш вираженою.

Таблиця 2

Психологічні реакції та стратегії подолання невизначеності в осіб із різним рівнем ЕІ

Показники	Низький рівень ЕІ	Середній рівень ЕІ	Високий рівень ЕІ	Інтерпретаційні висновки
Емоційні реакції	Висока тривога, страх, фрустрація; невизначеність сприймається як загроза	Помірна тривога, емоційні коливання; здебільшого конструктивне ставлення	Спокій, прийняття, зацікавленість; невизначеність переживається як виклик	Зі зростанням ЕІ зменшується інтенсивність негативних емоцій
Когнітивні реакції	Катастрофізація, ригідне мислення, прагнення до контролю	Частковий аналіз ситуації, пошук додаткової інформації	Гнучке мислення, схильність до рефлексії, усвідомлене ставлення до незвіданого	Вищий рівень ЕІ пов'язаний із більшою когнітивною гнучкістю та рефлексивністю
Поведінкові реакції	Уникання, імпульсивність, дезорганізованість	Комбіновані реакції: часткове уникання та пошук рішень	Усвідомлені дії, адаптивність, стратегічність	ЕІ посилює саморегуляцію поведінки
Стратегії подолання (копінг)	Емоційне уникання, залежність від зовнішнього контролю	Раціональний аналіз, соціальна підтримка, часткове прийняття	Активний копінг, рефлексивний копінг, позитивне переосмислення	Високий ЕІ пов'язаний з адаптивними копінг-стратегіями
Здатність приймати невизначеність	Низька; прагнення до конкретності та передбачуваності	Середня; здатність витримати помірний рівень неоднозначності	Висока; готовність жити в умовах невизначеності, підтримання внутрішньої рівноваги	Толерантність до невизначеності зростає зі збільшенням ЕІ
Смислотворення в умовах невизначеності	Зниження відчуття сенсу, відчуття хаосу	Часткове конструювання сенсу через аналіз і досвід	Активне сенсотворення, інтеграція невизначеності у життєву картину	Високий рівень ЕІ зумовлює здатність осмислювати мінливі обставини та знаходити в них сенс навіть за умов невизначеності
Психологічна стійкість	Низька; швидке виснаження ресурсів	Помірна; залежить від зовнішньої підтримки	Висока; внутрішні смислові опори, стійкість у кризах	ЕІ є важливим предиктором психологічної стійкості

Джерело: створено за джерелами [16, с. 76; 17, с. 53; 18, с. 216; 19, с. 105].

Аналізуючи таблицю 2, можна виявити чіткі закономірності, які демонструють, як ЕІ впливає на емоційні, когнітивні та поведінкові реакції.

Емоційні реакції істотно варіюються залежно від рівня ЕІ. В осіб із низьким рівнем ЕІ спостерігається висока тривожність, страх і фрустрація, що свідчить про сприйняття невизначеності як загрози. Водночас середній рівень ЕІ характеризується помірною тривогою та емоційними коливаннями, що дає змогу частково конструктивно ставитися до ситуації. Високий рівень ЕІ, навпаки, забезпечує спокій та прийняття невизначеності як виклику, що відкриває можливості для розвитку [16, с.76].

Когнітивні реакції також демонструють цю тенденцію. Особи з низьким рівнем ЕІ часто піддаються катастрофізації й ригідному мисленню, прагнучи контролювати ситуацію. Середній рівень ЕІ дає змогу частково аналізувати обставини та шукати додаткову інформацію. Натомість високий рівень ЕІ виявляється в гнучкому мисленні та схильності до рефлексії, що свідчить про усвідомлене ставлення до невідомого [17, с.53].

Поведінкові реакції змінюються від уникання та імпульсивності в осіб із низьким рівнем ЕІ до комбінованих стратегій у тих, хто має середній рівень. Високий рівень ЕІ проявляється в усвідомлених діях та адаптивності, що підкреслює важливість саморегуляції в подоланні труднощів [18, с. 216].

Стратегії подолання невизначеності (копінг) також відрізняються. В осіб із низьким рівнем ЕІ домінують емоційне уникання та залежність від зовнішнього контролю. Середній рівень дає змогу використовувати раціональний аналіз і соціальну підтримку, тоді як високий рівень ЕІ пов'язаний з активним і рефлексивним копінгом, а також позитивним переосмисленням ситуацій.

Здатність приймати невизначеність змінюється від низької (в осіб з низьким рівнем ЕІ) до високої (в осіб, які мають високий рівень). Це свідчить про те, що толерантність до невизначеності зростає разом із розвитком ЕІ.

Смислотворення в умовах невизначеності також підлягає аналізу. В осіб із низьким рівнем ЕІ спостерігається зниження відчуття сенсу й хаосу. Середній рівень дає змогу частково конструювати сенс через аналіз і досвід, тоді як високий рівень ЕІ сприяє активному сенсотворенню та інтеграції невизначеності в життєву картину.

Крім того, психологічна стійкість прямо корелює з рівнем ЕІ. Особи з низьким рівнем ЕІ демонструють низьку стійкість і швидке виснаження ресурсів, тоді як ті, хто має високий рівень, володіють внутрішніми смисловими опорами та стійкістю в кризових ситуаціях [19, с. 105]. Це підкреслює роль ЕІ як важливого предиктора психологічної стійкості.

ЕІ посідає особливе місце в процесі переживання та осмислення невизначеності, оскільки саме він дає змогу відчути внутрішній ґрунт під час неминучого зіткнення з тривогою та страхом. Коли реальність втрачає визначеність, виникає природна потреба глибше прислухатися до власного існування, і це усвідомлення стає важливою умовою психологічної стійкості. У такому стані з'являється

ся можливість уважніше придивитися як до зовнішніх подій, що порушують звичний порядок, так і до внутрішніх переживань, які вимагають осмислення. Саме через таке поєднання внутрішнього та зовнішнього досвіду поступово формується здатність знаходити нові підходи до проблем, які спершу здаються непереборними, але виявляються відкритими до розв'язання за умови глибшої самосвідомості.

У моменти найбільшої нестабільності ЕІ дає змогу окреслити те, що залишається незмінним і справді цінним, навіть коли навколишній світ постає мінливим та непередбачуваним. Усвідомлення власних цінностей і переконань поступово формує інше бачення невизначеності – вона перестає сприйматися як загроза й починає відкриватися як можливість для внутрішнього зростання. Відчуття хиткості, що супроводжує такі періоди, мимоволі спонукає замислитися над життєвими пріоритетами, віднайти автентичні орієнтири та визначити нові способи самореалізації. У цьому процесі невизначеність постає не лише викликом, а й каталізатором глибшого самопізнання, яке дає змогу сформувати цілісніше ставлення до власного життя.

Крім того, ЕІ поступово формує здатність сприймати невизначеність як природний, невіддільний вимір людського існування. Коли це усвідомлення стає глибшим, внутрішня напруга втрачає свою перевагу, а відчуття спокою вибудовується на прийнятті того, що контроль над обставинами завжди має межі. У такому стані виникає готовність відкриватися новим ідеям і досвіду, що підтримує гнучкість мислення й дає змогу легше пристосовуватися до змін. Усе це створює підґрунтя для того, щоб взаємозв'язок між ЕІ та здатністю переживати невизначеність перетворювався на ресурс, здатний відкривати нові перспективи особистісного зростання та надавати сенс навіть найбільш суперечливим і складним періодам життя.

З огляду на це важливим постає завдання розробити рекомендації щодо розвитку ЕІ як ефективного засобу підвищення адаптивності в умовах непередбачуваності (табл. 3).

Аналіз інноваційних підходів до його розвитку дає змогу побачити, що кожен із них потенційно розширює можливості людини конструктивно взаємодіяти з невизначеністю. Коли практики екзистенційної рефлексії, зокрема нейрорефлексивні методи чи письмові «екзистенційні діалоги із собою», інтегруються в повсякденний досвід, поступово з'являється глибше розуміння власних цінностей, внутрішніх реакцій та мотивів. Таке усвідомлення не лише знижує тривожність перед незнайомими ситуаціями, а й сприяє появі більшої впевненості у власних рішеннях, що дає змогу діяти послідовно й зосереджено навіть коли контекст залишається непередбачуваним. Формування толерантності до невизначеності шляхом поступового впровадження мікродозованих експозицій та тренування сценарного мислення є важливим механізмом зниження тривожності. Зокрема, використання віртуальних середовищ для моделювання контрольованих ситуацій сприяє розвитку відчуття комфорту в умовах змін, що підвищує здатність індивіда адаптуватися до нових викликів.

Водночас розвиток смислотворчих стратегій, зокрема через методи логотерапії та формування «смилових дорожніх карт», зміцнює внутрішню психологічну опору. Це дає змогу особам знаходити значущість у складних життєвих обставинах, що є критично важливим для підтримки психічного здоров'я в контексті невизначеності.

Посилення психологічної стійкості через «психічні мікротренування» та практики усвідомленості з біофідбеком сприяє швидшому відновленню після стресу. Наприклад, короткі модулі можуть стати корисним інструментом для тих, хто намагається зберегти спокій у напружених обставинах.

Таблиця 3

Інноваційні рекомендації щодо розвитку ЕІ для підвищення адаптації до невизначеності

Напрямок розвитку ЕІ	Інноваційні методи / практики	Очікуваний ефект для адаптації до невизначеності	Можливості впровадження
1. Розвиток екзистенційної рефлексії	Нейрорефлексивні техніки (нейродидактичні карти смислів) Письмові практики «екзистенційних діалогів із собою» Технологія психософту: цифрові щоденники самоспостереження	Підвищення усвідомленості, краща орієнтація у власних цінностях і реакціях на невизначеність	Онлайн-платформи, мобільні застосунки, індивідуальна психотерапія
2. Формування толерантності до невизначеності	Мікродозовані експозиції до «контрольованої невизначеності» (симуляції, VR-середовища) Тренування сценарного мислення	Зниження тривоги, підвищення гнучкості мислення	VR-кабінети закладів освіти, тренінгові центри
3. Розвиток смислотворення	Методи логотерапії+дизайн-мислення (поєднання сенсу й творчого планування) Створення «смилових дорожніх карт» у складних життєвих ситуаціях	Зміцнення внутрішньої опори, здатність знаходити сенс у неоднозначних умовах	Коучингові програми, групові тренінги, освітні курси
4. Підсилення психологічної стійкості	Технології «психічних мікротренувань» (п'ятихвилинні модулі стрес-толерантності) Практики усвідомленості з біофідбеком	Швидше відновлення після стресу, здатність діяти у невідомих умовах	Кабінети психолога, корпоративні програми здоров'я
5. Розвиток екзистенційної гнучкості мислення	Когнітивні ігри та симуляції з непередбачуваними сценаріями Практики «екзистенційних парадоксів» (питання без однозначних відповідей)	Підвищення здатності приймати нові моделі поведінки й мислення	Освітні платформи, інтерактивні курси
6. Робота з емоційною регуляцією в умовах невизначеності	Техніки емоційного апгрейду («перекодування» реакцій) Нейропластичні вправи: тренування зміни емоційних патернів через фокус уваги	Стабілізація емоцій у складних умовах, зменшення імпульсивності	Індивідуальна терапія, онлайн-навчання
7. Формування екзистенційної автономії та відповідальності	Методи вибору в умовах невідомості Тренування відповідальності через практики «життєвих мікрорішень»	Підвищення самостійності, здатності ухвалювати рішення без гарантій	Молодіжні програми розвитку, тренінги лідерства
8. Інтеграція духовно-ціннісних ресурсів	Практики «ціннісного центрування» Духовні інтервенції (не релігійні, а смислотворчі): медитації сенсу	Глибше переживання життєвих цінностей, стійкість у кризах	Групові програми, коучинг сенсу

Джерело: авторська розробка

Розвиток екзистенційної гнучкості мислення через когнітивні ігри та практики «екзистенційних парадоксів» забезпечує можливість приймати нові моделі поведінки. Це важливо, оскільки у світі стрімких і непередбачуваних змін здатність адаптуватися є визначальною.

Робота з емоційною регуляцією в умовах невизначеності охоплює техніки емоційного апгрейду, які допомагають стабілізувати емоції та зменшити імпульсивність. Застосування нейропластичних вправ може стати ефективним способом зміни патернів реакції на стрес.

Розвиток екзистенційної автономії та відповідальності через методи вибору в умовах невідомості сприяє розвитку самостійності. Це особливо актуально для молоді, яка навчається ухвалювати рішення без гарантій успіху.

Інтеграція духовно-ціннісних ресурсів через практики «ціннісного центрування» та медитації сенсу допомагає людям глибше переживати свої життєві цінності. Це може забезпечити стійкість у кризових ситуаціях, адже знання своїх цінностей створює основу для ухвалення рішень.

Реалізація цих інноваційних методів і практик може значно підвищити ЕІ особи, що позитивно вплине на її здатність адаптуватися до невизначених обставин.

Таким чином, ЕІ – своєрідний «компас» у світі, де панує непередбачуваність. Він забезпечує здатність ухвалювати рішення в умовах невизначеності, підтримує внутрішній спокій і формує впевненість у власних силах. Розвинений ЕІ не лише допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин, а й сприяє її процвітанню, відкриваючи можливості для пошуку сенсу й особистісного зростання навіть у найскладніші періоди.

Висновки. Дослідження засвідчило значний вплив рівня ЕІ на сприйняття невизначеності та способи її подолання. Встановлено, що зростання рівня ЕІ супроводжується підвищенням толерантності до невизначених ситуацій, що дозволяє більш ефективно регулювати емоційні реакції у стресових обставинах. Емпіричні дані підтверджують, що особи з високим рівнем ЕІ демонструють адаптивні копінг-стратегії, які забезпечують кращу саморегуляцію та сприяють смислотворенню навіть у складних і непередбачуваних умовах.

Дослідження також виявило, що психологічні реакції на невизначеність залежать від рівня ЕІ. За низького рівня ЕІ переважають негативні емоції, ригідне мислення та схильність до катастрофізації, тоді як середній рівень характеризується помірною емоційною стабільністю та частковим прийняттям ситуації. У випадку високого ЕІ спостерігаються спокійні, усвідомлені реакції, когнітивна гнучкість і здатність інтегрувати невизначеність у загальну життєву картину. На основі цих результатів були сформульовані рекомендації для розвитку ЕІ, що включають екзистенційну рефлексію, підвищення толерантності до невизначеності, розвиток смислотворення, посилення психологічної стійкості та гнучкості мислення, роботу з емоційною регуляцією, формування автономії й відповідальності, а також інтеграцію духовно-ціннісних ресурсів.

Подальші дослідження взаємозв'язку ЕІ та сприйняття невизначеності можуть бути зосереджені на вивченні впливу культурних та соціальних чинників на розвиток ЕІ та толерантності до невизначеності. Це дозволить точніше адаптувати програми психологічної підтримки та навчальні тренінги для різних груп населення. Крім того, доцільним є вивчення зв'язку ЕІ з іншими психоемоційними характеристиками, такими як стресостійкість, креативність і емоційна інтелектуальність, що може слугувати основою для комплексних підходів до особистісного розвитку. Перспективним також є застосування експериментальних методів для оцінки ефективності програм і тренінгів з розвитку ЕІ у різних сферах діяльності, включно з освітою, бізнесом та психотерапією, що сприятиме інтеграції теоретичних знань у практику та підвищенню загального психологічного благополуччя індивідів у сучасному світі.

Література:

1. Ben Salah A., DeAngelis B. N., al'Absi M. Uncertainty and psychological distress during COVID-19: What about protective factors? *Current Psychology*. 2022. № 42. P. 21470–21477. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03244-2>.
2. Godara M., Everaert J., Sanchez-Lopez A., Joormann J., De Raedt R. Interplay between uncertainty intolerance, emotion regulation, cognitive flexibility, and psychopathology during the COVID-19 pandemic: A multi-wave study. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Article number 9854. P. 1-12. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36211-3>.
3. Wang T., Jiang L., Li T., Zhang X., Xiao S. The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. P. 1-9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1136084>.
4. Гура Г. Н. Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 2. С. 39–49. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-6>.
5. Трофімов А., Цикаленко О., Заболотна В. Толерантність до невизначеності в сучасному бізнесі. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2022. Т. 3. С. 80–95. DOI: <https://doi.org/10.48020/mpj.2022.01.06>.
6. Сачко К. Особливості переживання екзистенційної кризи у молоді під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8, № 2. С. 1-13. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i2.434>.
7. Лазорко О. Від екзистенційної кризи до процвітання: Чотири благородні істини як інтегративна рамка психологічної стійкості особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2025. № 45. С. 74–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-laz>.
8. Yarkho O. Ukrainian context of preserving journalists' mental health: challenges of full-scale war and resources of resilience. *Personality and Environmental Issues*. 2025. Vol. 4, № 2. P. 69–77. DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4\(2\)-69-77](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(2)-69-77).
9. Faye J. Understanding meaning through human evolution. *Danish Yearbook of Philosophy*. 2024. № 57(1). P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1163/24689300-bja10048>.
10. Родіна Н., Бабій О. Теоретичні підходи до проблеми впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості. *Психологічні перспективи*. 2024. № 44. С. 96–109. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-rod>.
11. Satıcı B., Saricali M., Satıcı S.A., Griffiths M.D. Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2022. Vol. 20. P. 2731–2742. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>.

12. Okayama S., Minihan S., Andrews J.L., Daniels S., Grunewald K., Richards M., Wang W., Hasan Y., Schweizer S. Intolerance of uncertainty and psychological flexibility as predictors of mental health from adolescence to old age. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2024. Vol. 59. P. 2361–2368. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02724-z>.
13. Uzun K., Arslan G. Meaning in life across life stages: pathways from uncertainty to subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*. 2025. № 20. P. 1197–1220. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x>.
14. Korkmaz H., Güloğlu B. The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 179, Article number 110952. P. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>.
15. Sun L., Zou H., Li W., Li H., Pang J., Cui H., Li C. Intolerance of uncertainty and emotion regulation in generalized anxiety disorder: the role of reappraisal and suppression. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, № 9. Article number 1238. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15091238>.
16. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12, № 1. С. 73–79. DOI: <https://doi.org/10.15330/ps.12.1.73-79>.
17. Zaviatzkina N., Yatsenko V. Intolerance of uncertainty as a factor of social anxiety in student youth. *Collection of Research Papers "Problems of Modern Psychology"*. 2021. № 52. P. 39–60. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-52.39-60>.
18. Яцюк М., Савишен О. Психологічні чинники інтеролерантності до невизначеності дорослих осіб. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка, психологія»*. 2024. № 5. С. 215–219. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.31>.
19. Проць О.І. Толерантність до незнаності осіб з різними ознаками релігійності. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1 (28). С. 102–108. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-12>.

References:

1. Ben Salah, A., DeAngelis, B. N., & al'Absi, M. (2022). Uncertainty and psychological distress during COVID-19: What about protective factors? *Current Psychology*, 42, 21470–21477. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03244-2>
2. Godara, M., Everaert, J., Sanchez-Lopez, A., Joormann, J., & De Raedt, R. (2023). Interplay between uncertainty intolerance, emotion regulation, cognitive flexibility, and psychopathology during the COVID-19 pandemic: A multi-wave study. *Scientific Reports*, 13, Article number 9854, 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36211-3>
3. Wang, T., Jiang, L., Li, T., Zhang, X., & Xiao, S. (2023). The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1136084>
4. Hura, H. N. (2023). Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk ukhvalennia rishen ta stresovoi adaptatsii kerivnykiv biznesu [Tolerance for uncertainty as a factor in decision-making and stress adaptation of business leaders]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya "Psykhologichni nauky"* – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences", 2, 39–49. Retrieved from <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-6> [in Ukrainian].
5. Trofimov, A., Tsykalenko, O., & Zabolotna, V. (2022). Tolerantnist do nevyznachenosti v suchasnomu biznesi [Tolerance for uncertainty in modern business]. *Kyivskyi zhurnal suchasnoi psykhologii ta psykhoterapii* – Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy, 3, 80–95. Retrieved from <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.01.06> [in Ukrainian].
6. Sachko, K. (2023). Osoblyvosti perezhyvannia ekzystentsiinoi kryzy u molodi pid chas viiny [Features of experiencing existential crisis in young people during the war]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka* – Psychosomatic Medicine and General Practice, 8(2), 1-13. Retrieved from <https://doi.org/10.26766/pmmp.v8i2.434> [in Ukrainian].

7. Lazorko, O. (2025). Vid ekzystentsiinoi kryzy do protsvitannia: Chotyry blahorodni istyny yak inteohratyvna ramka psykholohichnoi stiikosti osobystosti v umovakh viiny [From existential crisis to flourishing: Four noble truths as an integrative framework of psychological resilience of personality in conditions of war]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Perspectives*, 45, 74–90. Retrieved from <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-laz> [in Ukrainian].
8. Yarkho, O. (2025). Ukrainian context of preserving journalists' mental health: challenges of full-scale war and resources of resilience. *Personality and Environmental Issues*, 4(2), 69–77. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4\(2\)-69-77](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(2)-69-77)
9. Faye, J. (2024). Understanding meaning through human evolution. *Danish Yearbook of Philosophy*, 57(1), 1–20. <https://doi.org/10.1163/24689300-bja10048>
10. Rodina, N., & Babii, O. (2024). Teoretychni pidkhody do problemy vplyvu mentalnoho zdorovia na subiektyvnu bezpeku osobystosti [Theoretical approaches to the problem of mental health impact on subjective security of personality]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Perspectives*, 44, 96–109. Retrieved from <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-rod> [in Ukrainian].
11. Satıcı, B., Saricali, M., Satıcı, S. A., & Griffiths, M. D. (2022). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2731–2742. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
12. Okayama, S., Minihan, S., Andrews, J. L., Daniels, S., Grunewald, K., Richards, M., et al. (2024). Intolerance of uncertainty and psychological flexibility as predictors of mental health from adolescence to old age. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 2361–2368. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02724-z>
13. Uzun, K., & Arslan, G. (2025). Meaning in life across life stages: pathways from uncertainty to subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 20, 1197–1220. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x>
14. Korkmaz, H., & Güloğlu, B. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 179, Article number 110952, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>
15. Sun, L., Zou, H., Li, W., Li, H., Pang, J., Cui, H., & Li, C. (2025). Intolerance of uncertainty and emotion regulation in generalized anxiety disorder: the role of reappraisal and suppression. *Behavioral Sciences*, 15(9), Article number 1238, 1–10. <https://doi.org/10.3390/bs15091238>
16. Fedoryshyn, H. (2022). Tolerantnist do nevyznachenosti yak profesiina kompetentnist psykholoha [Tolerance for uncertainty as a professional competence of a psychologist]. *Psykholohiia osobystosti – Psychology of Personality*, 12(1), 73–79. Retrieved from <https://doi.org/10.15330/ps.12.1.73-79> [in Ukrainian].
17. Zaviazkina, N., & Yatsenko, V. (2021). Intolerance of uncertainty as a factor of social anxiety in student youth. *Collection of Research Papers “Problems of Modern Psychology”*, 52, 39–60. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-52.39-60>
18. Yatsiuk, M., & Savyshen, O. (2024). Psykholohichni chynnyky intolerantnosti do nevyznachenosti doroslykh osib [Psychological factors of intolerance to uncertainty in adults]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity. Seriya “Pedagogika, psykholohiia” – Scientific Bulletin of Vinnytsia Academy of Continuing Education. Series “Pedagogy, Psychology”*, 5, 215–219. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2024-1.31> [in Ukrainian].
19. Prots, O. I. (2023). Tolerantnist do neznasnosti osib z riznymy oznakamy relihiinosti [Tolerance for uncertainty in persons with different signs of religiosity]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii – Journal of Modern Psychology*, 1(28), 102–108. Retrieved from <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-12> [in Ukrainian].