

DOI: 10.33270/03253601.1
УДК 159.9:316.6:005.96

БОЙКО-БУЗИЛЬ Юлія*

доктор психологічних наук, професор, завідувач науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ

м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1715-4327>

Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності

Анотація. Актуальність обраної теми обумовлена необхідністю розроблення ефективних підходів до підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. У сучасному світі, де динамічні зміни в економічній, політичній та соціальній сферах стали нормою, розроблення таких підходів є ключовим складником забезпечення стабільності та гармонійного розвитку суспільства. Метою статті є теоретико-методичне обґрунтування стратегій підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. Для досягнення поставленої мети було здійснено узагальнення та систематизацію наукових досліджень як зарубіжного, так і вітчизняного досвіду. Сформульовано дефініцію поняття «психологічне благополуччя», окреслено багатовимірний характер цієї категорії, що охоплює як внутрішній світ особистості, так і зовнішні вияви поведінки. Розглянуто особливості впливу невизначеності на психоемоційний стан, зокрема крізь призму гедонічного й евдемонічного підходів, а також визначено фактори, що сприяють адаптації, усвідомленості ситуації та формуванню життєстійкості. Методологія дослідження передбачала застосування підходів до соціально-психологічної підтримки в індивідуальній та груповій формах з використанням методів аналізу, узагальнення, систематизації наукових даних і кейс-методу для вивчення конкретних ситуацій практики. Запропоновано й обґрунтовано ключові стратегії підтримання психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій, зокрема: розвиток гнучкості мислення, емоційної регуляції, підтримання соціальних зв'язків, перетворення сприйняття невизначеності з негативного на можливість для зростання, зміцнення усвідомленості та прийняття ситуації, застосування практик релаксації, розвитку самосвідомості й рефлексії, а також оптимізацію планування та управління очікуваннями. Стаття спрямована на поглиблення розуміння психологічних механізмів, що забезпечують стійкість особистості перед викликами невизначеності, а також створення наукової бази для розроблення ефективних заходів підтримання психічного здоров'я в сучасних умовах.

Ключові слова: психологічне благополуччя; особистість; психічне здоров'я; умови невизначеності; психологічна підтримка; психологічна допомога.

Історія статті:

Отримано: 03.02.2025

Переглянуто: 05.03.2025

Прийнято: 07.04.2025

Рекомендоване посилання:

Бойко-Бузиль Ю. Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія*. 2025. № 1 (36). С. 7–17. DOI: 10.33270/03253601.1

*Відповідальний автор

Вступ

Сучасне життя в Україні супроводжується безпрецедентними викликами, які позначаються на психологічному стані громадян, змінюючи їх адаптаційні механізми та поведінкові стратегії. Тривала війна призвела до масштабного психоемоційного виснаження населення, посилення відчуття невизначеності й нестабільності, втрати довіри до майбутнього, руйнування соціальних зв'язків і перегляду життєвих пріоритетів. Якщо ще кілька років тому пандемія коронавірусу здавалася однією з найглобальніших загроз, то нині українці одноставно визнають, що найважчим випробуванням стало збройне вторгнення, яке не лише загрожує фізичному існуванню, а й глибоко впливає на емоційний та когнітивний стан кожного.

Постійне напруження, тривоги, невтішні новини, втрати, необхідність швидко адаптуватися до змінюваних обставин виснажують внутрішні ресурси, що призводить до зниження емоційного фону, виникнення хронічного стресу, тривожних розладів і депресивних станів. Цей процес впливає не лише на окремих індивідуумів, а й на суспільство загалом, змінюючи колективні норми та стандарти поведінки.

Водночас, попри всі складнощі, українці демонструють високий рівень стійкості, згуртованості та прагнення до взаємодопомоги. Це підтверджують результати Міжнародного опитування Gallup International End of Year Survey (ЕoY), яке щорічно проводять у різних країнах. 2024 року дослідження охопило 35 країн, і в Україні його здійснювала група «Рейтинг». За результатами опитування, Україна посіла 15-те місце серед країн з найвищими позитивними очікуваннями на 2025 рік, що свідчить про глибоку віру в здатність подолати складнощі та готовність опікуватися власним психологічним благополуччям (DO YOU THINK..., 2024).

Психологічне благополуччя особистості в умовах війни безпосередньо залежить від наявності соціальної підтримки, ефективних стратегій подолання стресу та внутрішніх ресурсів саморегуляції. Ці чинники відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я та забезпеченні здатності індивіда продовжувати активне життя, навіть в умовах глибокої кризової ситуації. З огляду на це, дослідження стратегій підтримки психологічного благополуччя як прикладних інструментів забезпечення психологічної допомоги набуває особливої актуальності. Розроблення стратегії підтримання психологічного благополуччя не лише сприятиме збереженню особистісної рівноваги кожного українця, а й визначатиме потенціал суспільства до після-воєнного відновлення та розвитку.

Огляд літератури

Психологічне благополуччя є важливим компонентом суб'єктивного відчуття задоволення життям, яке формується через усвідомлення, активізацію та реалізацію внутрішніх ресурсів у теперішньому часі, а також розвиток здатності до самодетермінації та самореалізації в майбутньому (Bidi et al., 2024; Pietukhova, Zausnikova, & Kaskov, 2023). Це поняття залишається об'єктом наукових пошуків, що охоплюють різні аспекти психології та соціальної підтримки особистості в умовах нестабільності.

Учені здійснили всебічний аналіз феномену психологічного благополуччя, визначили його основні ознаки, критерії та вияви. З'ясовано, що одним із ключових аспектів є прагнення людей досягти внутрішньої рівноваги та відчуття щастя, що є головним рушієм психологічного благополуччя (Khomenko, Shevchuk, & Sedykh, 2024). Емпірично встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з такими рисами особистості, як невротизм, екстраверсія, сумлінність і відкритість до досвіду, що своєю чергою впливає на здатність особистості долати життєві складнощі (Joshani, 2023).

Дослідження також засвідчують важливість підтримки з боку наставників (менторів) і значення соціально-психологічної підтримки у формуванні позитивного психологічного стану, передусім в умовах соціальних змін та криз (Anderson et al., 2023). Також виявлено, що психологічне благополуччя має негативні кореляційні зв'язки з рівнями тривоги, депресії та суїцидальними тенденціями, що підтверджує важливість розроблення стратегій підтримання психічного здоров'я (Yeh et al., 2023).

У контексті постійної соціальної та політичної невизначеності, зокрема під час дії правового режиму воєнного стану, питання підтримання психологічного благополуччя населення набуло ще більшої актуальності. Прийняття Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я»¹ стало важливим кроком на шляху до розв'язання цієї проблеми. Однак, попри законодавчі зміни та створення нових інститутів психологічної підтримки, теоретико-методологічні засади підходів до підтримання психологічного благополуччя в умовах екстремальних ситуацій, зокрема воєнного стану, залишаються недостатньо розробленими.

Основна проблема полягає в тому, що, попри наявні законодавчі ініціативи та практичні зміни, низка аспектів ефективної психологічної допомоги досі не дістала достатнього теоретичного обґрунтування. Це ставить під сумнів можливість адекватного реагування на кризові

¹ Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15 січ. 2025 р. № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20>

ситуації та надання допомоги людям, які переживають психоемоційні потрясіння в умовах війни. Суттєвою перепорою є також необхідність адаптації наявних психологічних підходів до специфіки війни, що актуалізує потребу перегляду традиційних моделей психологічної підтримки та розроблення нових, ефективніших і гнучких стратегій підтримання психологічного благополуччя особистості.

Матеріали та методи

Мета статті полягає в теоретико-методичному визначенні й обґрунтуванні стратегій підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. Відповідно до мети, окреслено завдання дослідження, які зумовили відповідні етапи опрацювання проблеми: сформулювати дефініцію «психологічне благополуччя»; окреслити особливості впливу невизначеності на психологічне благополуччя особистості; виокремити ключові стратегії підтримання психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій та обґрунтувати ефективність їх застосування в контексті невизначеності. Методологія аналізу обраної проблематики ґрунтується на підходах до надання соціальної та психологічної підтримки як в індивідуальній, так і груповій формах. Використано такі методи дослідження, як аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел, а також кейс-метод вивчення конкретних ситуацій психологічної практики.

Результати й обговорення

Психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, що охоплює як організацію та зміст внутрішнього світу особистості – її емоційний стан, цінності, переконання, рівень самоусвідомлення і здатність до рефлексії, так і зовнішні вияви у вигляді поведінки та діяльності (Shevchuk, 2024). Саме ці внутрішні й зовнішні чинники формують суб'єктивне відчуття благополуччя, гармонії із собою та навколишнім світом, ілюструючи особистісне переживання психологічного благополуччя в реальному житті.

У вивченні психологічного благополуччя виокремлюють два основні підходи: гедонічний та евдемонічний (Pedditzi, & Scalas, 2024). Гедонічний підхід фокусується на щасті та задоволеності життям, визначаючи благополуччя через переживання позитивних емоцій і зменшення негативних. Він охоплює два ключові компоненти: афективний (баланс між позитивними та негативними емоціями) і когнітивний (оцінка рівня задоволеності життям). Натомість евдемонічний підхід розглядає благополуччя не лише як емоційний комфорт, а як результат особистісного зростання, усвідомлення сенсу життя та гармонійних соціальних зв'язків, акцентуючи на повноцінному функціонуванні особистості, її здатності до самореалізації та розвитку, що

забезпечує глибоке й стійке відчуття благополуччя. Обидва підходи доповнюють один одного, формуючи цілісне уявлення про психологічне благополуччя, що охоплює не лише емоційні, а й екзистенційні аспекти людського буття.

Поняття «психологічне благополуччя» особистості охоплює широкий спектр взаємопов'язаних категорій і часто асоціюється з такими близькими за змістом поняттями, як «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «внутрішня гармонія», «життєстійкість» (Serdiuk, 2017). *Психічне здоров'я* – це складова загального здоров'я людини, яку розглядають не лише як відсутність психічних чи поведінкових розладів, а як стан психоемоційного благополуччя, за якого особа здатна реалізовувати власний потенціал, ефективно долати життєві складнощі, продуктивно навчатися, працювати та робити свій внесок у життя суспільства¹. Поняття «*позитивний стиль життя*» не має усталеного визначення в науковій літературі, однак його можна схарактеризувати як спосіб життя, що спрямований на підтримання та покращення фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. *Емоційний комфорт* – це суб'єктивний психоемоційний стан, у якому переважають позитивні переживання, відчуття розслабленості, внутрішньої гармонії та оптимістичного погляду на життя. У такому стані людина відчуває задоволення, щастя, а її емоційний фон залишається стабільно піднесеним. Емоційний комфорт тісно пов'язаний зі зниженням рівня фізичного та психологічного дискомфорту, що сприяє загальному благополуччю та підвищує життєву стійкість особистості (Williams et al., 2017). *Якість життя* – це сприйняття особистістю власної позиції в житті, яке формується в контексті культури, в якій вона живе, а також у зв'язку з її цілями, очікуваннями, стандартами та проблемами. Коли йдеться про якість життя, пов'язану зі здоров'ям, – це оцінка фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, що зумовлена її самопочуттям, рівнем задоволення від життя та здатністю ефективно функціонувати в суспільстві (Haraldstad et al., 2019). *Задоволеність життям* – це когнітивна та глобальна оцінка якості свого життя, яка відображає загальне сприйняття особистістю рівня досягнення своєї мети, задоволення від життєвих обставин та реалізації своїх потреб та очікувань (Meule, & Voderholzer, 2020). *Внутрішня гармонія*, згідно з теорією зрілого щастя, є важливим аспектом добробуту, що відображає психічний стан особистості як наслідок ведення евдемонічного життя – життя, орієнтованого на досягнення глибокого сенсу, самореалізації та розвитку. Вона є відчуттям злагоди між внутрішніми переконаннями, цінностями та

¹ Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15 січ. 2025 р. № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20>

зовнішніми обставинами, що сприяє стійкому психологічному благополуччю (Carreno et al., 2021). *Життєстійкість* – це сформована риса особистості, яка виявляється в її здатності відчувати смак та інтерес до життя не всупереч викликам і складнощам, а завдяки їм. Вона також передбачає розвиток розширеної суб'єктності, де особистість стає інтегральним трансцендентним Я, для якого життя як екзистенція та всеохопне буття набуває особливої цінності. Життєстійкість виявляється у свідомих вчинках людини, що передбачають вчасно прийняті життєві вибори, передусім у кризові періоди (Smolska, 2021). Усі ці категорії відображають суб'єктивне переживання особистістю власного стану, рівень адаптованості до життєвих умов і здатність підтримувати емоційний баланс навіть в умовах зовнішньої нестабільності.

У психологічному контексті феномен психологічного благополуччя охоплює низку взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують внутрішню рівновагу особистості навіть в умовах стресу та невизначеності. Згідно з дослідженнями І. Петухової, М. Заушнікової та І. Каськова (2023), психологічне благополуччя охоплює такі ключові фактори:

1. Усвідомленість та оцінка ситуації. Психологічний стан особистості безпосередньо залежить від того, у якій ситуації вона перебуває, як сприймає її та які смисли їй надає. Усвідомлене ставлення до обставин сприяє збереженню психоемоційної стабільності. Водночас крайні оцінки подій – виключно негативні або надмірно позитивні – можуть спотворювати реальність й ускладнювати прийняття обставин, які не піддаються зміні.

2. Адаптація до змін. Психологічне благополуччя тісно пов'язане зі здатністю людини адаптуватися до раптових і вимушених змін. Одним із ключових завдань у цьому процесі є відновлення цілісності життєвого досвіду на когнітивному, емоційному, соціальному та психофізіологічному рівнях. Якщо індивід не здатен сформувати нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, це може порушити адаптаційні механізми й негативно позначитися на відчутті благополуччя.

3. Структурування майбутнього. Уявлення про майбутнє є важливим компонентом психологічного благополуччя. Позитивне ставлення до майбутнього здатне відображати як наявність внутрішньої стійкості, так і захисні механізми, які можуть маскувати складні переживання, пов'язані з теперішніми викликами. Баланс між реалістичним баченням і оптимізмом є необхідною умовою збереження психологічної рівноваги.

Водночас психологічне благополуччя вимагає особливої уваги в умовах невизначеності, коли постійна зміна обставин і стресові ситуації можуть безпосередньо впливати на внутрішній стан особистості. Особливості

сприйняття та адаптації до нових умов, здатність до структуризації майбутнього в умовах постійної непередбачуваності, а також ефективне управління емоційними та когнітивними ресурсами є ключовими факторами, що визначають рівень психологічного благополуччя в таких умовах. З огляду на це, розгляд психологічного благополуччя в умовах невизначеності вимагає фокусу на здатності індивіда зберігати внутрішню рівновагу та стійкість перед зовнішніми й внутрішніми викликами. Важливою є не лише здатність пристосовуватися до швидких змін, а й гнучкість психічних механізмів, які дають змогу людині ефективно реагувати на несподівані ситуації, зберігаючи психологічне благополуччя.

Невизначеність є невід'ємною складовою повсякденного життя людини, що впливає на її рішення та дії, змушуючи діяти в умовах неповної або недостовірної інформації. Вона виявляється в різних формах, залежно від контексту та специфіки ситуації, і може охоплювати як явне чи приховане незнання результатів, так і неоднозначність, коли різні варіанти розвитку подій є рівно ймовірними. Невизначеність має когнітивний та емоційний вимір, істотно впливаючи на сприйняття ситуації особистістю та її здатність ухвалювати рішення (Torpe et al., 2023).

У контексті психологічного благополуччя невизначеність стає важливим чинником, який безпосередньо впливає на психоемоційний стан особистості. Здатність адаптуватися до умов невизначеності й ефективно справлятися з нею є критично важливою для збереження психологічної стабільності та благополуччя. Хоча невизначеність може спричиняти тривогу, стрес і почуття безпорадності, вона також стимулює розвиток когнітивних й емоційних ресурсів, що допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу. Важливою складовою психологічного благополуччя є здатність сприймати невизначеність як частину життя, а не як загрозу. Це дає змогу особистості зберігати позитивне ставлення до майбутнього, ухвалювати ефективні рішення та підтримувати адаптаційні механізми навіть у складних умовах. Формування високого рівня емоційної стійкості й усвідомленості є ключовим для досягнення та підтримання психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Тому до стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності слід зарахувати:

1. *Розвиток гнучкості мислення.* Уміння адаптувати свої погляди до змінюваних обставин є основним елементом психологічної стійкості в умовах невизначеності. Людина з високим рівнем гнучкості мислення здатна швидше пристосовуватися до нових умов, зберігаючи емоційну рівновагу. Відкритість до нових можливостей та

варіантів дій дає змогу знижувати стрес, що виникає через непередбачувані ситуації. Це охоплює готовність змінювати свої переконання, шукати альтернативні шляхи розв'язання проблем і зберігати позитивний настрій навіть у кризових умовах.

Гнучкість мислення також допомагає людині краще орієнтуватися в непередбачуваних ситуаціях, розуміти різноманітність варіантів розвитку подій та не зупинятися на одній стратегії. Це сприяє прийняттю обґрунтованих рішень, а також допомагає знижувати тривогу та паніку, які доволі часто виникають у ситуаціях невизначеності (Tugade, & Fredrickson, 2004).

Крім того, гнучкість мислення надає можливість переосмислювати досвід, знаходити нові перспективи й варіанти дій у складних ситуаціях, що забезпечує ефективніше подолання кризових моментів і збереження психологічного благополуччя. Розвиток цієї риси допомагає не лише пристосовуватися до змін, а й активно їх використовувати для саморозвитку та підвищення якості життя в ситуаціях нестабільності та непевності.

2. Покращення емоційної регуляції. Розвиток емоційної стійкості та управління емоціями є важливим аспектом психологічного благополуччя, передусім в умовах невизначеності. Коли особистість здатна регулювати свої емоційні реакції, вона може зберігати спокій і чіткість у прийнятті рішень, навіть в екстремальних та стресових ситуаціях, що дає змогу уникати імпульсивних дій, які можуть погіршити ситуацію (Sahib, et al., 2024). Емоційна регуляція допомагає уникати емоційного виснаження, яке може виникнути внаслідок постійного перебування в умовах стресу, і сприяє підтриманню стабільності в умовах тривоги чи невизначеності.

Покращення цієї навички також передбачає здатність особистості усвідомлювати й аналізувати власні емоційні реакції, щоб краще розуміти їх причини та наслідки. Це надає можливість приймати обґрунтованіші рішення, знижувати рівень тривожності й паніки, оскільки людина може усвідомлено обирати стратегії для послаблення негативних емоційних впливів. Наприклад, техніки релаксації, медитації, дихальні вправи або когнітивна перебудова можуть бути використані для регулювання стресу та збереження емоційної рівноваги.

Крім того, емоційна регуляція допомагає особистості встановлювати здорові міжособистісні стосунки, ефективно управляючи емоціями в спілкуванні з іншими людьми. Це є критично важливим у складних соціальних або професійних ситуаціях, де невизначеність може спричинити конфлікти або непорозуміння. Загалом розвиток емоційної регуляції підвищує здатність людини

адаптуватися до змін і зберігати психологічну стійкість навіть у складних обставинах, що є важливою складовою підтримання психологічного благополуччя в мінливих та непередбачуваних умовах.

3. Сприяння розвитку підтримувальних соціальних зв'язків. Психологічне благополуччя безпосередньо залежить від рівня соціальної підтримки, яку особистість отримує в складних і непередбачуваних ситуаціях. Міцні міжособистісні зв'язки, побудовані на взаєморозумінні, довірі й емоційній підтримці, створюють відчуття безпеки, що сприяє збереженню психологічної стабільності навіть у періоди невизначеності.

Соціальні зв'язки виконують кілька важливих функцій: вони є джерелом емоційної підтримки, забезпечують можливість отримати необхідну інформацію для прийняття рішень, а також допомагають зменшити почуття самотності, ізоляції та безпорадності, що можуть виникнути в умовах невизначеності. У кризових ситуаціях наявність близьких людей, готових вислухати та підтримати, може істотно знизити рівень стресу і тривоги (Brashers, Neidig, & Goldsmith, 2004).

Надзвичайно важливою є підтримка з боку людей, які розуміють специфіку ситуації та можуть запропонувати реалістичні стратегії подолання складнощів. Така підтримка не лише допомагає зберігати емоційну рівновагу, а й стимулює розвиток адаптивних стратегій, що дають змогу ефективно справлятися з непередбачуваними змінами. Водночас важливо, щоб соціальні зв'язки були взаємними. Що більше індивід готовий надавати підтримку іншим, то більше він отримує в разі потреби. Це створює здорову атмосферу взаємодії, де кожна сторона може активно долучатися до збереження психологічного благополуччя.

Формування та підтримка таких соціальних зв'язків, як у родині, так і в професійному середовищі, є одним із ключових аспектів у забезпеченні психологічної стійкості та благополуччя в умовах невизначеності. Активна участь у групах підтримки, соціальних ініціативах чи організаціях також допомагає особистості відчувати себе частиною спільноти, що знижує рівень стресу та сприяє формуванню оптимістичного погляду на майбутнє.

4. Перехід від сприйняття невизначеності як загрози до можливості для розвитку є важливим аспектом психологічного благополуччя. Це дає змогу послабити страх перед невідомим і зберегти оптимістичний погляд на майбутнє. У науковій літературі цей підхід відомий як перефреймінг, що передбачає зміну сприйняття ситуації шляхом надання їй нового значення. Дослідження засвідчують, що перефреймінг може позитивно

впливати на емоційний стан та адаптацію до стресових умов (Kross, & Ayduk, 2011).

Перехід від сприйняття невизначеності як загрози до можливості для розвитку охоплює кілька ключових елементів, наприклад:

- перерозподіл фокусу уваги – замість того, щоб зосереджуватися на потенційних негативних наслідках, людина може почати шукати нові можливості для особистісного зростання, навчання чи вдосконалення. Це допомагає формувати відчуття контролю за ситуацією, навіть коли фактичні результати залишаються непередбачуваними;

- позитивне переосмислення ситуації – через зміну перспективи невизначеність не сприймають як перешкоду, вона стає інструментом для вивчення нових підходів до розв'язання проблем, розвитку нових навичок чи зміцнення стійкості. Такий підхід підтримує оптимістичний погляд на майбутнє, зменшуючи емоційний стрес;

- залучення до творчих процесів – здатність бачити в невизначеності потенціал для інновацій або творчих рішень дає змогу знаходити нестандартні підходи до подолання наявних проблем. Це допомагає зберегти мотивацію та рухатися вперед, навіть коли обставини здаються непевними;

- зміцнення емоційної стійкості – здатність оцінювати невизначеність не як загрозу, а як шанс для зростання, що допомагає розвивати здорові механізми подолання стресу.

5. *Зміцнення усвідомленості та прийняття ситуації.* Уміння бути присутнім у моменті, зберігаючи спокій і не піддаючись надмірним переживанням щодо майбутнього, є важливим інструментом для зниження стресу й тривоги. Усвідомленість (майндфулнес) передбачає здатність приймати ситуацію такою, якою вона є, без надмірної оцінки чи осуду, що дає змогу зберігати психологічний баланс навіть у періоди невизначеності (Schuman-Olivier et al., 2020). Розвиток цієї навички передбачає формування:

- здатності зосередитися на тому, що відбувається тут і зараз, а не на занепокоєннях щодо майбутнього чи на переживаннях про минуле. Це допомагає знизити тривогу й уникнути надмірних думок про непевність, які можуть посилювати стрес;

- спостереження за своїми думками й емоціями без втручання, оцінки та осуду. Це дає змогу зберігати емоційну дистанцію від ситуації, що сприяє здоровому реагуванню на виклики, зберігаючи внутрішню рівновагу;

- усвідомлення того, що невизначеність є природною частиною життя. Це дає змогу змінити ставлення до невизначених ситуацій, зменшуючи їхній негативний вплив на емоційний стан;

- уникнення зациклення на конкретних результатах чи варіантах розвитку подій, що може обмежувати здатність до адаптації;

- фокусу на емоціях і відчуттях, що дає змогу зосередитися на тому, що відчувається в тілі та розумі в моменті й допомагає зменшити інтенсивність емоційних переживань і покращити саморегуляцію.

Усвідомленість дає змогу людині не лише зберігати психологічний баланс в умовах невизначеності, а й сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності до адаптації в мінливому світі. Це важливий інструмент підтримки психологічного благополуччя, який надає можливість краще справлятися з несподіваними ситуаціями та зберігати оптимістичний погляд на майбутнє.

6. *Практики релаксації.* Релаксаційні техніки, такі як медитація, йога, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та візуалізація, є ефективними інструментами зниження рівня фізіологічного та психологічного напруження (Pascoe, et al., 2017). У контексті невизначеності, коли психіка постійно знаходиться в стані очікування загроз або змін, такі практики допомагають активізувати парасимпатичну нервову систему, що відповідає за відновлення та заспокоєння. Регулярне застосування релаксаційних технік сприяє покращенню якості сну, зниженню тривожності, підвищенню здатності до концентрації, а також покращує загальне відчуття контролю за власним станом.

Крім того, ці практики можуть слугувати ресурсом, що підвищує рівень усвідомленості, надаючи можливість людині краще помічати свої емоційні реакції та справлятися з ними в конструктивний спосіб. Отже, практика релаксації стає не лише способом зняття напруження, а й активною стратегією підтримання психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

7. *Розвиток самосвідомості та рефлексії.* Самосвідомість і рефлексія є ключовими компонентами емоційного інтелекту, які сприяють глибшому розумінню власних переживань, мотивів і поведінкових реакцій. У контексті невизначеності ці здібності відіграють надзвичайно важливу роль, адже завдяки їм людина усвідомлює, як саме вона реагує на нестабільність, які емоції переважають і що є основою її рішень. Учені емпіричним шляхом з'ясували, що високий рівень усвідомленості й здатність до рефлексії корелюють із вищим рівнем психологічного благополуччя, зниженою тривожністю та кращим емоційним саморегулюванням (Brown, & Ryan 2003).

Регулярна рефлексія (ведення щоденника, індивідуальні консультації, групи аналізу досвіду) допомагає помічати автоматичні патерни

мислення, емоційні тригери, а також усвідомлено змінювати деструктивні стратегії реагування. Самосвідомість сприяє прийняттю власної вразливості, знижує ризик емоційного вигорання та підтримує цілісність особистості в ситуаціях постійних змін. Розвиток здатності до само-спостереження і внутрішнього діалогу забезпечує гнучкішу адаптацію, підвищує внутрішній контроль і сприяє зміцненню психологічного благополуччя в нестабільних умовах.

8. Управління очікуваннями та оптимізація планування. В умовах нестабільного середовища, коли події часто розвиваються непередбачувано, здатність формувати реалістичні очікування та адаптивні плани стає важливою складовою психологічного благополуччя, де ключовими компонентами визнано гнучкість планування, адаптацію до змін, управління очікуваннями (Bonanno, Romero, & Klein, 2015). Нереалістичні очікування або надмірний контроль за майбутнім можуть спричиняти хронічний стрес, тривогу та розчарування, коли реальність не відповідає прогнозам. Натомість управління очікуваннями передбачає вміння визнавати межі власного впливу та приймати ймовірність змін як природну частину життя.

Оптимізація планування в таких умовах ґрунтується на принципах гнучкості та пріоритизації. Це означає створення не жорсткого, а умовно гнучкого плану дій, з огляду на альтернативи. Уміння переглядати мету, адаптувати кроки та приймати необхідні корективи без втрати мотивації допомагає знизити напруження, зберігати емоційну стабільність і впевненість у власних силах. Такий підхід також стимулює розвиток стресостійкості й формує відчуття контролю за життям навіть у контексті невизначеності.

9. Підтримання позитивного ставлення до майбутнього. Оптимістичне бачення майбутнього є важливою психологічною установкою, яка відіграє ключову роль у збереженні психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Здатність сприймати майбутнє як простір можливостей, а не виключно як джерело загроз, сприяє формуванню внутрішньої мотивації, віри у власні сили та готовності до дії навіть у складних обставинах.

Позитивне ставлення до майбутнього не означає наївного ігнорування складнощів, а передбачає реалістичний оптимізм – усвідомлення викликів, поєднаних з переконанням, що ці виклики можна подолати. Такий підхід стимулює розвиток проактивної поведінки, сприяє зниженню рівня тривожності й депресивних виявів, а також підвищує здатність до довгострокового планування і досягнення мети.

Формування позитивного ставлення до майбутнього охоплює практики подяки, візуалі-

зацію бажаних результатів, постановку досяжних завдань і концентрацію на особистих ресурсах. Украй важливим є вміння зберігати надію як базову емоційну опору в ситуаціях невизначеності, що забезпечує психологічну стабільність і підтримує віру в сприятливі зміни.

10. Розвиток здатності до прийняття обґрунтованого ризику. В умовах невизначеності психологічне благополуччя безпосередньо залежить від здатності особистості не лише уникати загроз, а й свідомо та обґрунтовано приймати ризики. Це означає готовність діяти в ситуаціях, де неможливо повністю передбачити наслідки, але водночас є потенціал для розвитку, навчання чи досягнення значущої мети.

Прийняття обґрунтованого ризику ґрунтується на здатності критично оцінювати ситуацію, прогнозувати можливі результати, зважувати переваги й недоліки різних варіантів дій, а також брати на себе відповідальність за прийняті рішення (Byrnes, Miller & Schafer, 1999).

Готовність до ризику дає змогу особистості адаптуватися до нових і непередбачуваних умов, розширювати особисті та професійні горизонти, виходити із зони комфорту та відкривати нові можливості для зростання. Це важлива стратегія підтримання психологічного благополуччя, оскільки вона допомагає уникнути стагнації, розвивати гнучкість мислення та підтримувати відчуття контролю за власним життям навіть у періоди нестабільності.

Отже, інтеграція запропонованих стратегій допоможе особистості не лише зберегти психологічне благополуччя в умовах невизначеності, а й розвивати адаптивні механізми, що сприятимуть внутрішній стійкості, емоційному балансу й здатності до самореалізації.

Висновки

Психологічне благополуччя є комплексним феноменом, який охоплює внутрішній стан особистості, її емоційне, когнітивне та соціальне функціонування, а також здатність до адаптації в умовах зовнішніх викликів і невизначеності. Теоретичне осмислення дефініції «психологічне благополуччя» крізь призму гедонічного й евдемонічного підходів надало можливість розширити розуміння чинників, що його формують, а аналіз близьких за змістом понять – виявити взаємозв'язок із психічним здоров'ям, емоційним комфортом, життєстійкістю та якістю життя. У контексті зростання рівня невизначеності як у повсякденному житті, так і в кризових ситуаціях ключовими стратегіями підтримання психологічного благополуччя є: розвиток гнучкості мислення, удосконалення емоційної регуляції та сприяння формуванню підтримувальних соціальних зв'язків. Ці стратегії спрямовані на

підвищення внутрішньої стійкості особистості, забезпечення адаптаційної здатності, зниження рівня тривожності та сприяння ефективнішому функціонуванню в складних життєвих обставинах. Отже, в умовах невизначеності вкрай важливо створити систему психологічної підтримки, яка враховуватиме індивідуальні ресурси особистості

та сприятиме збереженню її внутрішньої рівноваги, стійкості й цілісності. Застосування запропонованих стратегій може стати основою для практичних психопрофілактичних і психокорекційних програм, орієнтованих на підтримання психологічного благополуччя в умовах сучасних викликів.

References

- [1] Anderson, A.J., Jones, K.V., Melton, T.N., Keller, T.E., & DuBois, D.L. (2023). Identifying predictors of psychological well-being among volunteer mentors in Big Brothers Big Sisters. *Journal of community psychology*, 51(7), 2802-2827. DOI: 10.1002/jcop.23073
- [2] Bidi, S.B., Alapati, V., Jenifer Dmello, V., Weesie, E., Gil, M.T., Shenoy, S.S., Kurian, S., & Rajendran, A. (2024). Prevalence of stress and its relevance on psychological well-being of the teaching profession: A scoping review. *F1000Research*, 12. DOI: 10.12688/f1000research.131894.2
- [3] Bonanno, G.A., Romero, S.A., & Klein, S.I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139-169. DOI: 10.1080/1047840X.2015.992677
- [4] Brashers, D.E., Neidig, J.L., & Goldsmith, D.J. (2004). Social support and the management of uncertainty for people living with HIV or AIDS. *Health communication*, 16(3), 305-331. DOI: 10.1207/S15327027HC1603_3
- [5] Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- [6] Byrnes, J.P., Miller, D.C., & Schafer, W.D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367-383. DOI: 10.1037/0033-2909.125.3.367
- [7] Carreno, D.F., Eisenbeck, N., Pérez-Escobar, J.A., & García-Montes, J.M. (2021). Inner Harmony as an Essential Facet of Well-Being: A Multinational Study During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.648280
- [8] DO YOU THINK THESE COUNTRIES WILL BE THE SUPERPOWERS (SUPERPOWERS) IN THE WORLD IN 2030? USA. (2024). Retrieved from https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_gallup_2024.pdf
- [9] Haraldstad, K., Wahl, A., Andenæs, R., Andersen, J.R., Andersen, M.H., Beisland, E., Borge, C.R., Engebretsen, E., Eisemann, M., Halvorsrud, L., Hanssen, T.A., Haugstvedt, A., Haugland, T., Johansen, V.A., Larsen, M.H., Løvereide, L., Løyland, B., Kvarme, L.G., Moons, P., Norekvål, T.M. (2019). A systematic review of quality of life research in medicine and health sciences. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*. *Livsforsk network*, 28(10), 2641-2650. DOI: 10.1007/s11136-019-02214-9
- [10] Joshanloo, M. (2023). Reciprocal relationships between personality traits and psychological well-being. *British journal of psychology*, 114(1), 54-69. DOI: 10.1111/bjop.12596
- [11] Khomenko Y.H., Shevchuk V.V., Sedykh K.V. (2024). Study of the psychological well-being of academic staff under martial law. *The importance of pedagogy and psychology in the modern world* (pp. 254-275). Riga, Latvia: Baltija Publishing. DOI: 10.30525/978-9934-26-435-1-13
- [12] Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187-191. DOI: 10.1177/0963721411408883
- [13] Meule, A., & Voderholzer, U. (2020). Life satisfaction in persons with mental disorders. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 29(11), 3043-3052. DOI: 10.1007/s11136-020-02556-9
- [14] Pascoe, M.C., Thompson, D.R., Jenkins, Z.M., & Ski, C.F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156-178. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2017.08.004
- [15] Pedditzi, M.L., & Scalas, L.F. (2024). Psychological Well-Being and Self-Efficacy for Self-Regulated Learning. *International journal of environmental research and public health*, 21(8). DOI: 10.3390/ijerph21081037
- [16] Pietukhova, I.O., Zaushnikova, M.Yu., & Kaskov, I.V. (2023). Psychological well-being of the individual in wartime. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 3, 124-129. DOI: 10.33099/2617-6858-23-73-3-124-129

- [17] Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., Caele, A.L., & Wilson, C. (2024). Emotion regulation mediates the relation between intolerance of uncertainty and emotion difficulties: A longitudinal investigation. *Journal of affective disorders*, 364, 194-204. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.056
- [18] Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D.A., Brewer, J.A., Vago, D.R., Gawande, R., Dunne, J.P., Lazar, S.W., Loucks, E.B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371-394. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000277
- [19] Serdiuk, L.Z. (2017). Structure and function of psychological well-being of a personality. *Actual problems of psychology*, 17, 124-133. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>
- [20] Smolska, L.M. (2021). Stress resistance and resilience: a creative model of formation in modern conditions. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University* 4, 113-117. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22
- [21] Topel, S., Ma, I., Sleutels, J., van Steenberg, H., de Bruijn, E.R.A., & van Duijvenvoorde, A.C.K. (2023). Expecting the unexpected: a review of learning under uncertainty across development. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*, 23(3), 718-738. DOI: 10.3758/s13415-023-01098-0
- [22] Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320
- [23] Williams, A.M., Lester, L., Bulsara, C., Petterson, A., Bennett, K., Allen, E., & Joske, D. (2017). Patient Evaluation of Emotional Comfort Experienced (PEECE): developing and testing a measurement instrument. *BMJ*, 7(1). DOI: 10.1136/bmjopen-2016-012999
- [24] Shevchuk, V.V. (2024). Evolution of scientific views on the concept of "psychological well-being". *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*, 2, 71-76. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2024.2.14
- [25] Yeh, P.M., Moxham, L., Patterson, C., Antoniou, C., & Liou, J.C. (2023). A Comparison of Psychological Well-Being, Coping Strategies, and Emotional Problems Between Taiwanese and Australian Nursing Students. *The journal of nursing research*, 31(2). DOI: 10.1097/jnr.0000000000000543

Список використаних джерел

- [1] Anderson A. J., Jones K. V., Melton T. N., Keller T. E., DuBois D. L. Identifying predictors of psychological well-being among volunteer mentors in Big Brothers Big Sisters. *Journal of community psychology*. 2023. No. 51 (7). P. 2802–2827. DOI: 10.1002/jcop.23073
- [2] Bidi S. B., Alapati V., Jenifer Dmello V., Weesie E., Gil M. T., Shenoy S. S., Kurian S., Rajendran A. Prevalence of stress and its relevance on psychological well-being of the teaching profession: A scoping review. *F1000Research*. 2024. No. 12. DOI: 10.12688/f1000research.131894.2
- [3] Bonanno G. A., Romero S. A., Klein S. I. The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*. 2015. No. 26 (2). P. 139–169. DOI: 10.1080/1047840X.2015.992677
- [4] Brashers D. E., Neidig J. L., Goldsmith D. J. Social support and the management of uncertainty for people living with HIV or AIDS. *Health communication*. 2004. No. 16 (3). P. 305–331. DOI: 10.1207/S15327027HC1603_3
- [5] Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. No. 84 (4). P. 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- [6] Byrnes J. P., Miller D. C., Schafer W. D. Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 1999. No. 125 (3). P. 367–383. DOI: 10.1037/0033-2909.125.3.367
- [7] Carreno D. F., Eisenbeck N., Pérez-Escobar J. A., García-Montes J. M. Inner Harmony as an Essential Facet of Well-Being: A Multinational Study During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*. 2021. No. 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.648280
- [8] DO YOU THINK THESE COUNTRIES WILL BE THE SUPERPOWERS (SUPERPOWERS) IN THE WORLD IN 2030? – USA. 2024. URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_gallup_2024.pdf
- [9] Haraldstad K., Wahl A., Andenæs R., Andersen J. R., Andersen M. H., Beisland E., Borge C. R., Engebretsen E., Eisemann M., Halvorsrud L., Hanssen T. A., Haugstvedt A., Haugland T., Johansen V. A., Larsen M. H., Løvereide L., Løyland B., Kvarme L. G., Moons P., Norekvål T M. A systematic review of quality of life research in medicine and health sciences. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*. 2019. No. 28 (10). P. 2641–2650. DOI: 10.1007/s11136-019-02214-9

- [10] Joshanloo M. Reciprocal relationships between personality traits and psychological well-being. *British journal of psychology*. 2023. No. 114 (1). P. 54–69. DOI: 10.1111/bjop.12596
- [11] Khomenko Y. H., Shevchuk V. V., Sedykh K. V. Study of the psychological well-being of academic staff under martial law. *The importance of pedagogy and psychology in the modern world : Scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing. 2024. P. 254–275. DOI: 10.30525/978-9934-26-435-1-13
- [12] Kross E., Ayduk O. Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*. 2011. No. 20 (3). P. 187–191. DOI: 10.1177/0963721411408883
- [13] Meule A., Voderholzer U. Life satisfaction in persons with mental disorders. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*. 2020. No. 29 (11). P. 3043–3052. DOI: 10.1007/s11136-020-02556-9
- [14] Pascoe M. C., Thompson D. R., Jenkins Z. M., Ski C. F. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*. 2017. No. 95. P. 156–178. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2017.08.004
- [15] Pedditzi M. L., Scalas L. F. Psychological Well-Being and Self-Efficacy for Self-Regulated Learning. *International journal of environmental research and public health*. 2024. No. 21 (8). DOI: 10.3390/ijerph21081037
- [16] Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 3. С. 124–129. DOI: 10.33099/2617-6858-23-73-3-124-129
- [17] Sahib A., Chen J., Cárdenas D., Caele A. L., Wilson C. Emotion regulation mediates the relation between intolerance of uncertainty and emotion difficulties: A longitudinal investigation. *Journal of affective disorders*. 2024. No. 364. P. 194–204. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.056
- [18] Schuman-Olivier Z., Trombka M., Lovas D. A., Brewer J. A., Vago D. R., Gawande R., Dunne J. P., Lazar S. W., Loucks E. B., Fulwiler C. Mindfulness and Behavior Change. *Harvard review of psychiatry*. 2020. No. 28 (6). P. 371–394. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000277
- [19] Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 17. С. 124–133. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>
- [20] Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. Вип. 4. С. 113–117. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22
- [21] Topel S., Ma I., Sleutels J., van Steenbergen H., de Bruijn E. R. A., van Duijvenvoorde A. C. K. Expecting the unexpected: a review of learning under uncertainty across development. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*. 2023. No. 23 (3). P. 718–738. DOI: 10.3758/s13415-023-01098-0
- [22] Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. No. 86 (2). P. 320–333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320
- [23] Williams A. M., Lester L., Bulsara C., Petterson A., Bennett K., Allen E., Joske D. Patient Evaluation of Emotional Comfort Experienced (PEECE): developing and testing a measurement instrument. *BMJ*. 2017. No. 7 (1). DOI: 10.1136/bmjopen-2016-012999
- [24] Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. Вип. 2. С. 71–76. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2024.2.14
- [25] Yeh P. M., Moxham L., Patterson C., Antoniou C., Liou J. C. A Comparison of Psychological Well-Being, Coping Strategies, and Emotional Problems Between Taiwanese and Australian Nursing Students. *The journal of nursing research*. 2023. No. 31 (2). DOI: 10.1097/jnr.0000000000000543

BOIKO-BUZYL Yuliia

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Research Laboratory on Law Enforcement Management and Psychological Support of the Educational and Research Institute of Postgraduate Education of the National Academy of Internal Affairs

Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1715-4327>

Strategies to Support the Psychological Well-Being of the Individual in Conditions of Uncertainty

Abstract. The relevance of the chosen topic is determined by the need to develop effective approaches for supporting the psychological well-being of the individual under conditions of uncertainty, particularly in the context of social and political transformations characteristic of modern Ukraine. In today's world, where dynamic changes in the economic, political, and social spheres have become the norm, the development of such approaches is crucial for ensuring the stability and harmonious development of society. The aim of the article is to provide a theoretical and methodological justification for strategies supporting the psychological well-being of the individual in conditions of uncertainty. To achieve this goal, a generalization and systematization of scientific research from both foreign and domestic sources was conducted. The article elucidates the definition of «psychological well-being» and its multidimensional nature, which encompasses both the inner world of the individual and the external manifestations of behavior. It examines the peculiarities of uncertainty's impact on the psycho-emotional state, particularly through the prism of hedonic and eudaimonic approaches, and identifies factors that contribute to adaptation, situational awareness, and the formation of resilience. The research methodology was based on the application of approaches to socio-psychological support in both individual and group settings, utilizing methods of analysis, generalization, systematization of scientific data, and the case method to study specific practical situations. Key strategies for supporting psychological well-being in crisis situations are proposed and justified, including the development of flexible thinking, emotional regulation, maintenance of social ties, transforming the perception of uncertainty from a negative threat into an opportunity for growth, strengthening awareness and acceptance of the situation, applying relaxation practices, fostering self-awareness and reflection, as well as optimizing planning and expectation management. The article aims to deepen the understanding of the psychological mechanisms that ensure individual resilience in the face of uncertainty and to establish a scientific basis for the development of effective measures to support mental health in modern conditions.

Keywords: psychological well-being; individual; mental health; conditions of uncertainty; strategy; psychological support; psychological assistance.