

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ШВЕЦЬ МАРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК РЕСУРС
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Шель Н.В., к.психол.н.,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця – 2024

АНОТАЦІЯ

Швець М.О. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Спеціальність 053 "Психологія", освітня програма "Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях". Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У магістерській роботі проаналізовано взаємозв'язок та вплив рівня толерантності до невизначеності на психологічне здоров'я особистості під час війни. Уточнено сутність поняття "толерантність до невизначеності". Уточнено сутність поняття "психологічне благополуччя" особистості. Розглянуті ресурси психологічного благополуччя та місце толерантності до невизначеності серед них. Встановлено вплив рівня толерантності до невизначеності на такі особистісні детермінанти психологічного благополуччя як автономія, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. У магістерській роботі розглянутий вплив війни на психологічне благополуччя особистості та важливість стійкості та високого рівня толерантності до невизначеності як кожного окремого індивіда, так і українського суспільства загалом. У магістерській роботі розглянуті корекційні впливи на підвищення рівня толерантності до невизначеності та психологічні стратегії адаптації до невизначеності в умовах війни. Розроблено психологічний тренінг для підвищення рівня толерантності до невизначеності та проведена оцінка ефективності даного тренінгу.

Ключові слова: толерантність до невизначеності, психологічне благополуччя, психологічна стійкість, стратегії адаптації до невизначеності, корекційні впливи.

78 с., 6 рис., 13 табл., 9 дод., 68 джерел.

Shvets M.O. Tolerance for Uncertainty as a Resource for Psychological Well-being in Wartime. Specialty 053 "Psychology," educational program "Rehabilitation psychology in emergency situations" Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The master's work analyzes the relationship and influence of the level of tolerance for uncertainty on an individual's psychological health during wartime. The concept of "tolerance for uncertainty" has been clarified. The study establishes the impact of the level of tolerance for uncertainty on such personal determinants of psychological well-being as autonomy, personal growth, life goals, and self-acceptance. The essence of the concept of "tolerance for uncertainty" has been clarified. The concept of "psychological well-being" has also been refined. Psychological well-being resources and the role of tolerance for uncertainty among them are examined. The impact of the level of tolerance for uncertainty on such personal determinants of psychological well-being as autonomy, personal growth, life goals, and self-acceptance has been established. The master's work examines the impact of war on an individual's psychological well-being and emphasizes the importance of resilience and a high level of tolerance for uncertainty, both on a personal level and within Ukrainian society as a whole. The thesis explores corrective interventions aimed at increasing tolerance for uncertainty, as well as psychological strategies for adapting to uncertainty in wartime conditions. A psychological training program was developed to enhance tolerance for uncertainty, and its effectiveness was assessed.

Keywords: tolerance for uncertainty, psychological well-being, psychological resilience, strategies for adapting to uncertainty, corrective interventions.

78 p., 6 pic., 13 tabl., 10 append., bibliography: 68 items.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ЗА ТЕМОЮ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	10
1.1. Сутність поняття та психологічні особливості толерантності до невизначеності.....	10
1.2. Психологічне благополуччя особистості.....	18
1.3. Вплив війни на психологічне благополуччя особистості.....	30
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕТОДОЛОГІЯ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ.....	38
2.1. Методологічні підходи до дослідження толерантності до невизначеності.....	38
2.2. Огляд методик для вимірювання толерантності до невизначеності.....	43
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ТА ПРАКТИКИ З ПІДВИЩЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	49
3.1. Емпіричні результати дослідження впливу війни на рівень толерантності до невизначеності.....	49
3.2. Психологічні стратегії адаптації до невизначеності в умовах війни.....	60
3.3. Корекційні впливи та психологічні інтервенції на підвищення рівня толерантності до невизначеності.....	64
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність роботи. В сучасному світі швидкі зміни стають нормою, а невизначеність стає традиційним та беззастережним елементом життя. За таких умов розуміння та розвиток толерантності до невизначеності набувають великого значення як для науки, так і для суспільства загалом. Ця проблематика охоплює широкі перспективи дослідження у сферах психології та соціології. Наукова актуальність полягає в тому, що дослідження толерантності до невизначеності сприяє розумінню психологічних механізмів, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до швидких змін оточуючого середовища, що особливо важливо у контексті сучасного світу, де швидкість змін перевищує швидкість адаптації, що, у свою чергу, може призвести до стресу та негативних наслідків для психічного здоров'я. Такі дослідження мають широкий потенціал, щоб сприяти процесу виявлення стратегій, які допоможуть окремій особистості краще опановувати та приймати невизначеність, зберігаючи своє психологічне благополуччя.

Щодо актуальності даної проблеми, то необхідно відзначити, що толерантність до невизначеності окремих осіб у своїй сукупності стає важливим чинником успішного функціонування суспільства в цілому. Сучасні технологічні та соціальні трансформації вимагають від людей здатності пристосовуватися до непередбачуваних обставин, приймати нові ідеї та концепції, швидко змінювати свої переконання та звички, і навіть, опановувати нові навички та набувати компетенцій у відповідь на змінність навколишнього середовища. Толерантність до невизначеності сприяє розвитку культури відкритості до різноманітності, сприяє вирішенню конфліктів та підвищенню рівня співпраці та взаєморозуміння в суспільстві. Сьогодні українське суспільство знаходиться під великим негативним натиском російсько-української війни, яка триває понад 10 років, що робить проблему толерантності до невизначеності надзвичайно актуальною та важливою для дослідження. Широкомасштабне вторгнення 24 лютого 2022

року зруйнувало плани та впевненість українців у майбутньому та стабільності. Українське суспільство є вкрай травмованим внаслідок постійних ракетних небезпек та численних втрат і загроз. І в той же час українським громадянам необхідно берегти свою стійкість та здатність протистояти викликам війни. Толерантність до невизначеності допомагає розвивати психологічну стійкість, знаходити способи адаптації до непередбачуваних обставин.

Дослідження та розвиток толерантності до невизначеності можуть сприяти створенню ефективних інструментів, які допомагатимуть побудувати стійкість та стабільність в умовах війни та сприятимуть ефективному управлінню своїм станом у відповідь на виклики, які з нею пов'язані. Розвиток ефективних психологічних інструментів, навичок прийняття рішень та управління стресом в умовах невизначеності може значно підвищити якість життя та професійну успішність людей. Отже, проблематика толерантності до невизначеності має великий науковий, суспільний, евристичний та практичний потенціал. Її дослідження та впровадження результатів може стати важливим кроком у покращенні як психологічного благополуччя окремих осіб, так і суспільства в цілому. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження «Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни».

Дослідження проблематики толерантності для невизначеності представлено у різних дослідженнях, насамперед у працях таких дослідників: Д. МакЛейн, М. А. Хіллен, С. М. Гутгейл, Т. Д. Страут, Е. М. А. Сметс, П. К. Дж. Хан, М. С. Герріті, Р. Ф. Девелліс, Дж. А. Ірп, Г. Геллер, Е. С. Тамбор, Г. А. Чейс, Н. А. Гольцман, Б. Б. Рів, Р. П. Мозер, В. М. П. Кляйн, Дж. Ханкок, М. Робертс, Л. Монру, Л. Маттік, Г. Кун, Р. Голдберг, С. Комптон, А. Шнайдер, Б. Лове, С. Баріє, С. Йоос, П. Енгесер, Й. Шечсени, Р. Шор, Д. Пілпел, Д. Бенбассат, Е. Фурнхем, Дж. Маркс, С. Греньє, А. Баретт, Р. Ладусер, А. Гусєв, П. Лушин, Г. В. Павленко, І. В. Томаржевська, О. Сердюк, С. Хілько та інших. Попри значний обсяг досліджень з проблеми, вона залишається

актуальною, оскільки сьогодні ми спостерігаємо, що у певної частини суспільства відсутність толерантності до невизначеності призводить до стресу, розгубленості у прийнятті рішень, що загрожує психічному та фізичному здоров'ю.

Об'єкт дослідження: толерантність до невизначеності.

Предмет дослідження: толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: психологічне благополуччя людини в умовах війни залежить від наявності різних особистісних ресурсів, зокрема одним із основних є толерантність до невизначеності.

Мета полягає у дослідженні толерантності до невизначеності та розробка програми для підвищення рівня толерантності до невизначеності як ресурсу психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

Для досягнення цієї мети необхідно виконати такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми толерантності до невизначеності в умовах війни.
2. Дослідити місце толерантності до невизначеності серед інших ресурсів психологічного благополуччя.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок та вплив рівня толерантності до невизначеності на рівень психологічного благополуччя особистості в умовах війни.
4. Розробити психологічний тренінг для підвищення рівня толерантності до невизначеності.

Методи дослідження:

Для виконання поставлених завдань у магістерській роботі використані теоретичні та емпіричні методи, а також методи кількісної обробки даних: теоретичний аналіз та систематизація наукових праць, метод психологічного тестування, систематизація психологічних даних за темою дослідження.

У роботі використані наступні емпіричні методи:

- 1) Методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера) [18];
- 2) «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона [6];
- 3) Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн) [55];
- 4) Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко). В даній роботі використано варіант методики, який включає 84 запитання та має найвищу психометричну надійність [29].

У роботі використані наступні статистичні методи – методи математичної обробки даних; статистичні методи (кореляційний аналіз даних за коефіцієнтом кореляції Пірсона).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що воно спрямоване на вивчення толерантності до невизначеності в умовах війни, що є малодослідженою проблемою у сучасній психології. Раніше проведені дослідження фокусувалися на різноманітних аспектах впливу війни на психологічне благополуччя, але механізми формування та вплив толерантності до невизначеності в умовах війни залишаються менш дослідженими.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що в роботі запропоновано розробку конкретних рекомендацій корекційних стратегій та практик з підвищення толерантності до невизначеності в українському суспільстві в умовах війни.

Апробація роботи: ідеї дослідницької роботи відображено в публікаціях:

- Швець М.О. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни: Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця, 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.;

- Швець М.О. Вплив толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя особистості під час війни: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця, 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, 9 додатків із 68 найменувань списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи викладено на 83 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ЗА ТЕМОЮ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Сутність поняття та психологічні особливості толерантності до невизначеності

Невизначеність є критичним явищем, яке має численні потенційні психологічні наслідки, як негативні, так і позитивні. Невизначеність може викликати відразу; численні дослідження в різних галузях показали, що невизначеність провокує страх, занепокоєння та тривогу, сприйняття вразливості та уникнення прийняття рішень. Таким чином, люди вдаються до різних реакцій, щоб як мінімізувати негативні, так і максимізувати позитивні ефекти невизначеності. Деякі зменшують невизначеність, шукаючи інформацію, тоді як інші мінімізують або ігнорують невизначеність, зосереджуючи свою увагу деінде. Інші люди визнають невпевненість, але стають наляканими та втрачають сили. Треті шукають невизначеність і зрештою отримують з неї користь. Залежно від конкретного контексту одні й ті самі люди можуть по-різному реагувати на невизначеність. Розуміння цих індивідуальних відмінностей у реакціях людей на невизначеність або толерантність до них стає все більш важливим напрямком досліджень. Індивідуальні відмінності в толерантності до невизначеності можуть впливати на поведінку, рівень психологічного благополуччя та результати для здоров'я. Таким чином, толерантність до невизначеності (ТН) стає все більшою сферою інтересу серед дослідників, починаючи з основоположної роботи Ж. Герріті [41], Ж. Геллер [40], а також нещодавні дослідження (П. Хан [43], Дж. Хенкок [44], Дж. Кун [51], А. Шнайдер [63], Р. Шор [64]).

Відсутній консенсус щодо значення обох компонентів невизначеності та ТН. Дослідники використовують як одні й ті самі терміни для позначення різних речей, так і різні терміни для позначення того самого. У цей час ключові питання концептуальної широти залишаються без відповіді [46].

М. А. Хіллен, С. М. Гутгейл, Т. Д. Страут, Е. М. А. Сметс, П. К. Дж. Хан надали інтегративне визначення ТН, багатовимірну концептуальну модель, яка трактує ТН як сукупність негативних та позитивних психологічних реакцій — когнітивних, емоційних і поведінкових, що викликані усвідомленням власного незнання щодо певних аспектів світу [46]. Ця модель синтезує ідеї з різних дисциплін та надає організаційну структуру для майбутніх досліджень. Це розширене, багатовимірне визначення об'єднує висновки про толерантність і нетерпимість як до двозначності, так і до невизначеності. Невизначеність авторами визначено як всеохоплюючий, вищий конструкт, що стосується якогось об'єкта та створене якимсь джерелом. Навпаки, неоднозначність є підпорядкованим конструктом, одним із основних джерел невизначеності, властивістю інформації, яка стосується її недостатньої надійності, достовірності чи адекватності. Крім неоднозначності, іншими основними джерелами невизначеності є ймовірність і складність. Ймовірність відноситься до фундаментальної невизначеності або випадковості майбутніх подій і породжує те, що було названо «невизначеністю». Складність відноситься до особливостей явища, які ускладнюють його розуміння, наприклад, множинність характеристик його компонентів, причинних детермінант або ефектів. Ймовірність, неоднозначність і складність породжують невизначеність, коли люди сприймають їх — тобто коли вони свідомо усвідомлюють їх як джерела невігластва — через процеси, які виявляє ТН. Запропонована інтегративна концептуальна модель зображує ТН як багатогранне явище, що охоплює різноманітні не лише невизначеності, але й реакції на ці невизначеності. Ці відповіді ініціюються стимулом, який спочатку повинен сприйматися індивідом як невідомий (щоб існувала невизначеність). ТН може працювати на цьому етапі через фундаментальні упередження уваги, що впливає на ймовірність того, що невизначена ситуація буде сприйматися як така. Слідом за цим сприйняттям невизначеності є когнітивні, емоційні та поведінкові реакції, які можуть виникати одночасно. Когнітивні відповіді включають різноманітні оцінки, починаючи від негативних і закінчуючи

позитивними. Емоційні реакції включають широкий спектр станів, включаючи дискомфорт, тривогу, гнів і хвилювання. Поведінкові реакції включають пошук інформації та уникнення прийняття рішень. Ці поведінкові реакції можна далі класифікувати за часом як орієнтовані на джерело або наслідки. Реакції, орієнтовані на джерело, мають на меті уникнути або змінити невизначену ситуацію. Реакції, орієнтовані на наслідки, спрямовані на пом'якшення або полегшення наслідків невизначеної ситуації. Важливо, що будь-яка з цих різних реакцій може бути або свідомою та навмисною, або несвідомою та рефлекторною. Хоча невизначеність за визначенням завжди є усвідомленою – оскільки вона являє собою метакогнітивне усвідомлення невігластва – у своїх відповідних реакціях на невизначеність люди можуть мати різне усвідомлення того, якою мірою їхня невизначеність змушує їх думати, відчувати чи поводитись певним чином [46].

Розглянута вище концептуальна модель ТН також дозволяє підходити до цього явища або як до риси особистості, або до стану, що залежить від контексту та ситуації. Підхід, орієнтований на риси характеру, дає змогу дослідженням охарактеризувати та зрозуміти індивідуальні відмінності в ТН, а також вивчити адаптацію втручань відповідно до цих відмінностей. Нарешті, дана модель є гнучкою у своїй просторовій і часовій широті. Вона враховує когнітивні, емоційні та поведінкові реакції, що відбуваються в будь-якій точці послідовності подій [46].

Толерантність до невизначеності може бути розглянута з різних підходів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Підходи до визначення толерантності до невизначеності

Підхід	Опис
ТН як риса особистості	Розглядається як одна з характеристик особистості, що впливає на сприйняття невизначеності.
ТН як ситуаційно-специфічна установка	Вміння адаптуватися до невизначеності в конкретних ситуаціях.

Прожовження таблиці 1.1	
ТН як метакогнітивна характеристика	Здатність розуміти і контролювати свої реакції на невизначеність на когнітивному рівні.
ТН як навичка або процесуальна характеристика	Динамічна характеристика, яка регулює процес переробки інформації та дозволяє подолати протиріччя.

Розглядаючи толерантність до невизначеності як рису особистості, у цьому випадку, це стає однією з характеристик особистості, яка впливає на її сприйняття невизначеності. Толерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічна установка – це, передусім, вміння адаптуватися до невизначеності в конкретних ситуаціях. Толерантність до невизначеності як метакогнітивна характеристика – це здатність розуміти і контролювати свої реакції на невизначеність. Загалом, розвиток толерантності до невизначеності може сприяти більш ефективному функціонуванню в умовах невизначеності та забезпечити стійкість.

Проблема толерантності до невизначеності знайшла своє місце і в дослідженнях українських учених. Так, П. Лушин, розглядає типи ставлення до невизначеності, зокрема інтолерантне та толерантне, що дозволяє виділити такі типи: «активне», «пасивне», «утилітарне» та особливий тип «недефіцитне», сутністю якого є ставлення до хаосу та невизначеності як джерела особистісного росту та розвитку. [17]. Толерантність до невизначеності є властивістю особистості, яка дозволяє їй протистояти кризовим проявам, пов'язаним з невизначеністю смислових основ власного існування, що виникають при переході до нової ідентичності. Толерантність до невизначеності є багаторівневим і багатовимірним особистісним конструктом, який можна віднести до інтегральних рис особистості. Толерантність до невизначеності – це психологічна конструкція, яка пояснює та передбачає людську поведінку як у широкому класі ситуацій, так і в різних культурах. Нові тенденції у вивченні толерантності до невизначеності впливають з необхідності реєструвати зміни в поведінці індивіда, який

опиняється в ситуації невизначеності, складності та різноманітності. Практичне значення конструкта ТН впливає з ресурсної складової, яка полягає в забезпеченні індивіда життєстійкістю, здатністю приймати ефективні рішення та підтримувати продуктивну діяльність, досягати успіху та справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Як бачимо, толерантність до невизначеності має багато трактувань, але в психології цим терміном можна пояснити особливості поведінки людини в невизначених, неоднозначних ситуаціях [24].

Н. В. Перегончук підкреслює індивідуальну своєрідність і різною мірою сприйнятливості особистості щодо толерантності до невизначеності. Для освоєння невизначеності найбільш сприйнятливим є домінування когнітивного і поведінкового компоненту. Домінування когнітивного компоненту проявляється в гнучкості мислення, відкритості новому, здатності структурувати і представляти можливі виходи із ситуації. Домінування поведінкового компоненту проявляється в посиленні контролю за ситуацією і в залученні до неї інших людей. Домінування афективного компоненту для більшості людей проявляється в таких емоційних переживаннях як стрес, депресія, тривога, апатія і для меншості людей – в емоційному підйомі, насолоді [20].

Толерантність до невизначеності – здатність ефективно діяти і приймати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації. Це здатність сприймати конфлікт і напругу, що виникають у ситуації подвійності, протистояти неузгодженості та суперечливості інформації, приймати невідоме, а не відчувати дискомфорту перед обличчям невизначеності [22].

Отже, толерантність до невизначеності є важливим психологічним конструктом, який впливає на рівень психологічного благополуччя та здатність до адаптації в умовах невизначеності. Поняття толерантності до невизначеності може бути представлено як рису особистості, ситуаційно-специфічну установку або метакогнітивну характеристику, що відображається у здатності адаптуватися та контролювати реакції на невизначеність.

Практичне значення концепту толерантності до невизначеності полягає в забезпеченні життєстійкості, здатності ефективно приймати рішення та адаптуватися до складних ситуацій.

Невизначеність і непередбачуваність життя стали сучасною реальністю життя. Широкомасштабне вторгнення спричинило серйозну кризу в усьому світі, значно посиливши симптоми тривоги та депресії серед населення. І зараз найсерйознішим випробуванням, особливо для українців, стала війна, яка є серйозним викликом ресурсам стійкості людини, її готовності та здатності долати повсякденні труднощі, адаптуватися до мінливих умов життя, ефективно співпрацювати з іншими людьми та успішно реалізуватися в різних сферах життя. Під час постійних потрясінь і великої кількості змін людина потрапляє в ситуацію невизначеності. Найчастіше це є фактором стресу та підвищеної тривоги, що може призвести до погіршення психічного здоров'я та благополуччя. Тому зараз дуже важливо і необхідно говорити про методи, які дозволяють не тільки досягти, а й зберегти душевний спокій і благополуччя. Сучасні зарубіжні дослідження доводять, що стрес і зниження рівня самопочуття виникають тоді, коли людина чутлива до сприйняття зовнішніх подразників і не має достатніх внутрішніх ресурсів для трансформації або зміни негативного впливу середовища [22].

Відповідно до підходу С. Буднера, який досліджував толерантність до невизначеності, реакція індивіда на відчуття невизначеності проявляється в 4 основних формах поведінки, які представлено на рис. 1.1:

- 1) репресії та заперечення;
- 2) занепокоєння, дискомфорт;
- 3) деструктивна поведінка;
- 4) поведінка уникнення.

Репресії та заперечення	це може включати уникнення або відмову від розгляду невизначеності, відхилення непевності.
Занепокоєння, дискомфорт	відчуття стресу, тривоги або дискомфорту перед невизначеністю.
Деструктивна поведінка	це може бути проявом стресової або негативної реакції на невизначеність, наприклад, агресія, ворожість або саморуйнівна поведінка.
Поведінка уникнення	спроба уникнути або ухилитися від ситуацій, які спричиняють невизначеність, або уникнення взяття на себе ризику.

Рис. 1.1 – Типи реакції індивіда на відчуття невизначеності

Реакція на ситуацію невизначеності залежить від її емоційного та індивідуального сприйняття людиною. Для одних людей ситуація невизначеності може бути стресовою, а для інших — адекватною і прийнятною. Дослідник Роберт Нортон виділив вісім категорій, що розкривають поняття невизначеності: множинність суджень, неточність, неповнота і фрагментарність, вірогідність, неструктурованість, брак інформації, мінливість, непослідовність і суперечливість, незрозумілість [22]

Поняття «толерантність до невизначеності» з'явилося в середині 20 століття і має два значення (рис. 1.2).

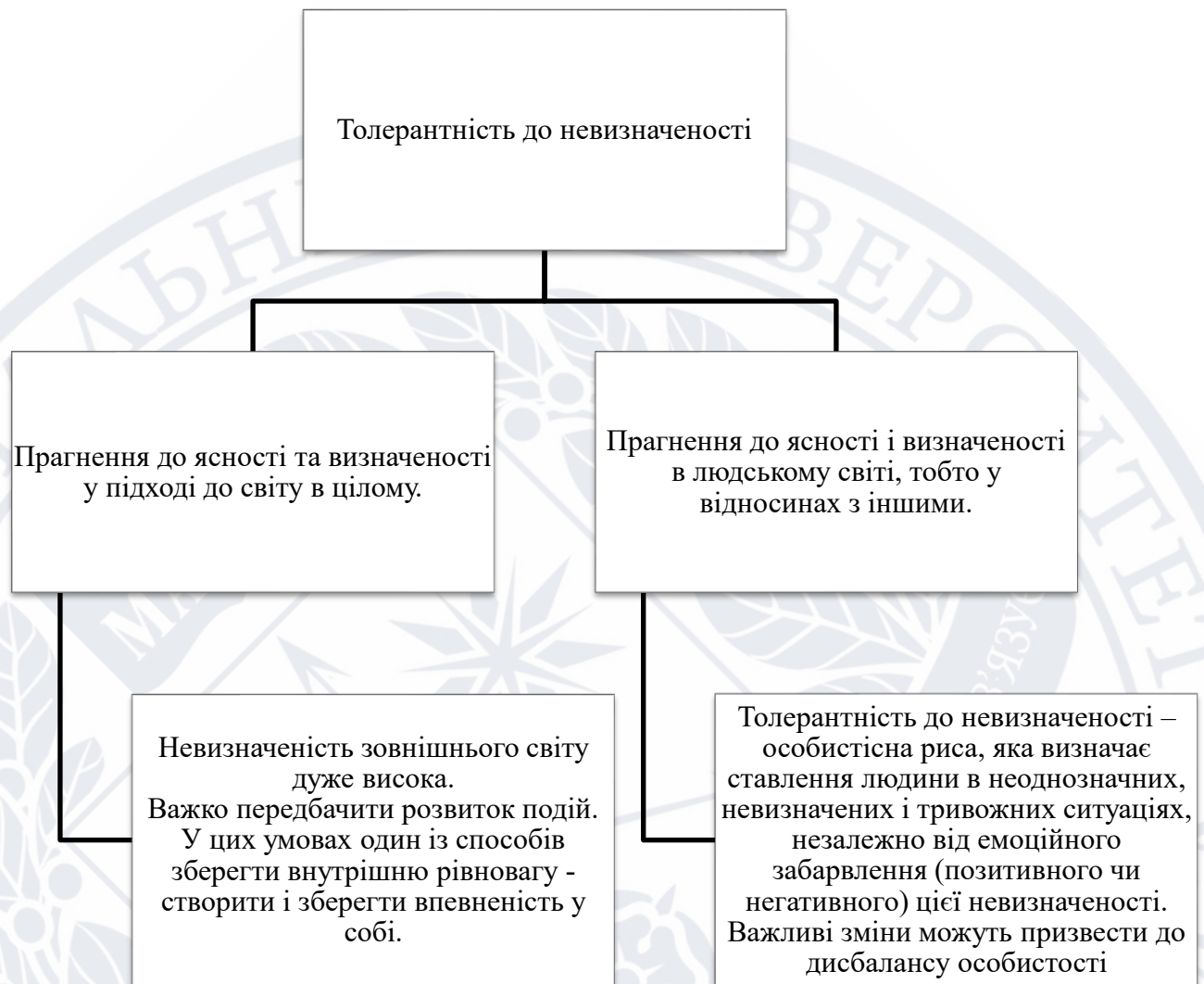


Рис. 1.2 – Психологічне значення поняття толерантності до невизначеності

Проведений огляд літературних джерел за темою дослідження дозволяє зробити висновки, що толерантність до невизначеності (ТН) є важливою психологічною рисою, яка впливає на сприйняття і реакції людини на невизначеність в житті. Вона визначається як набір позитивних і негативних психологічних реакцій – когнітивних, емоційних і поведінкових – спровокованих свідомим усвідомленням незнання про певні аспекти світу.

ТН можна розглядати як рису особистості, а також як ситуаційно-специфічну установку або метакогнітивну характеристику. Це дає можливість адаптуватися до невизначеності в різних контекстах і ситуаціях, а також розуміти і контролювати свої реакції на неї.

ТН має важливе значення для психологічного благополуччя. Високий рівень толерантності до невизначеності допомагає зберігати психічну рівновагу, ефективно діяти і приймати рішення в умовах невизначеності, що сприяє стійкому психічному здоров'ю та успішному функціонуванню в житті.

Дослідження ТН важливо для розуміння різних аспектів людської поведінки і має практичне значення для розвитку стратегій психологічної підтримки та адаптації до складних життєвих ситуацій.

Війна в Україні має серйозний вплив на психічне здоров'я громадян, особливо на тих, хто пережив воєнні події, зазнав обстрілів, був змушений залишити свій дім або стикнувся з окупацією та тортурами. Важливою є також адаптація тих, хто перебуває у чужих країнах, де є загроза ракетних атак та дефіцит електроенергії. Це вимагає від людей здатності знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та адаптуватися до нових умов.

1.2. Психологічне благополуччя особистості

Поняття «психологічного благополуччя» почало досліджуватися з 1960-х років. Н. Бредберн визначив його як співвідношення між позитивними та негативними емоціями, що, на його думку, і є станом щастя [33].

Щастя можна трактувати по-різному. Дослідниця К. Ріфф виділяє два основні підходи: гедоністичний та еудемоністичний [49]. Розглянемо ці підходи для кращого розуміння поняття «психологічне благополуччя». Обидва види щастя досягаються різними шляхами і мають різний вплив на загальне благополуччя.

Перший підхід до благополуччя – гедоністичний. Гедонізм (від грец. "hedonē" – насолода) розглядається як моральна концепція, яка зводить життєві цінності до досягнення задоволення та уникнення страждань. Ця мета вважається природною і основною для людини. Протилежним до гедонізму є аскетизм.

Основоположником гедонізму вважається Арістип, учень Сократа, який розрізняв два стани душі: задоволення (м'яке, ніжне) та біль (грубий,

поривчастий рух). На його думку, щастя досягається через максимізацію задоволення та мінімізацію болю, а сенс життя полягає у фізичному задоволенні. Згодом цю ідею підтримували Епікур, Т. Гоббс, Дж. Локк та інші мислителі [25, с. 94].

У гедоністичних концепціях психологічне благополуччя визначається через баланс позитивних і негативних афектів, тобто задоволення і незадоволення життям. Рівень благополуччя визначається різницею між позитивними та негативними емоціями, які виникають через повсякденні події.

Другий підхід – евдемоністичний. Евдемонізм (від грец. “eudaimonia” – щастя) в етиці розглядає щастя як основу моральності та сенс життя. На відміну від гедонізму, евдемонізм акцентує увагу на самореалізації та розвитку особистості. Щастя, за евдемоністами, досягається через гармонію між внутрішніми потребами і зовнішніми умовами.

Засновницею сучасного евдемоністичного підходу є Керол Ріфф, яка виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, мета в житті, позитивні стосунки, особистісне зростання, автономія та управління середовищем [60]. На думку Ріфф, благополуччя – це не просто баланс емоцій, а процес самореалізації і реалізації потенціалу особистості.

Гедоністичний підхід до благополуччя спирається на суб’єктивну оцінку індивіда, який самостійно визначає свій рівень задоволення життям, тоді як евдемоністичний підхід передбачає зовнішню оцінку, де спеціалісти оцінюють психологічний стан людини [2].

Після появи такого напрямку в сучасній психології, як «позитивна психологія», засновником якої як академічної дисципліни став Мартін Селігман, інтерес науковців до дослідження психологічного благополуччя значно зріс. У своєму виступі 1998 року, коли його обрали президентом Американської психологічної асоціації, Селігман зазначив, що за попередні 50 років психологія зосереджувалася переважно на вивченні та лікуванні

патологій, залишаючи поза увагою позитивні аспекти життя, такі як творчість, надія і наполегливість у досягненні цілей. Він закликав наукову спільноту «відновити баланс» і визначив три ключові напрямки для подальших досліджень:

Позитивні емоції та суб'єктивне відчуття щастя, такі як насолода, задоволеність життям, близькість, конструктивні думки про себе і майбутнє, оптимізм, впевненість, енергія та «життєва сила»;

Позитивні риси характеру, до яких належать чесність, мудрість, духовність, сміливість, альтруїзм, почуття гумору, здатність любити, прощати, доброта, емпатія та великодушність;

Соціальні структури, що сприяють щастю та розвитку особистості, як-от здорова сім'я, сприятлива робоча атмосфера, об'єктивні засоби масової інформації, демократія і здорові місцеві спільноти.

Ідеї Селігмана зацікавили багатьох його колег, зокрема таких відомих психологів, як Крістофер Петерсон, Ед Дінер і Міхай Чиксентміхайі, що сприяло розвитку позитивної психології як нового напрямку в науці [38].

Вивчення поняття психологічного благополуччя особистості викликало значний інтерес серед науковців, що призвело до формування різних підходів до його трактування. Так, К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як «позитивне функціонування особистості», Р. Дісі – як «гарне функціонування», а П. Фесенко описує його як «системну якість людини, засновану на психосоматичному, психічному та психологічному здоров'ї». У цих визначеннях акцентується увага на стані внутрішнього світу людини, що впливає на її поведінку і самовідчуття [10].

П. Фесенко також зазначає, що психологічне благополуччя – це узагальнений показник спрямованості особистості на реалізацію компонентів позитивного функціонування та ступеня досягнення цієї мети, що проявляється у відчутті щастя, задоволеності здоров'ям і життям [11].

Е. Носенко додає, що важливими складовими психологічного благополуччя є комунікаційні навички, екстраверсія і розвинене почуття гумору, які сприяють формуванню позитивних стосунків з оточуючими [11].

Дослідження Р. Райана і Е. Дісі підтверджують тісний зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям. Наявність хвороб та функціональних обмежень може значно знизити задоволеність життям. Інші дослідники, такі як Е. Дісі, Р. Раян, А. Вотерман та Д. Каннеман, наголошують, що на психологічне благополуччя впливають не тільки внутрішні фактори, а й духовно-моральне здоров'я та соціальне середовище [37, с. 109–134].

Уміння пристосовуватися до змінних соціальних умов сприяє позитивному мисленню і соціальній поведінці, що, в свою чергу, забезпечує досягнення важливих результатів у суспільстві.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, але й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Важливу роль у формуванні цього визначення відіграла концепція психологічного благополуччя, яка зосереджується на позитивному функціонуванні особистості (Ryff, Singer, 1998). Ця концепція спирається на досягнення психоаналітичної, екзистенційної, гуманістичної та трансперсональної психології (А. Маслоу, К. Хорні, Е. Еріксон, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, К.-Г. Юнг) [12].

Термін «психологічне благополуччя» застосовується для позначення емоційного здоров'я та загального функціонування людини. Автор дослідження, опублікованого в журналі *Applied Psychology: Health and Well-Being*, описує психологічне благополуччя як «поєднання гарного самопочуття та ефективного функціонування» [47].

Дослідники також з'ясували, що відсутність стресу або дистресу не завжди означає високий рівень психологічного благополуччя. Високе благополуччя проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та загальному комфорті. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя

відчувають себе здатними до досягнень, мають відчуття підтримки та є щасливими [47].

Вищий рівень психологічного благополуччя корелює з більшою ймовірністю вести здоровий та довгий спосіб життя, а також покращувати якість життя [50].

Серед ключових факторів, що впливають на оцінку якості життя, виділяють рівень адаптації, самоконтроль, самоефективність, моральний стан, самоповагу, контроль над життям (локус контролю), життєві очікування, оптимізм або песимізм, суспільні цінності та прагнення до досягнень [32].

Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс виділяють три основні ідеї, що допомагають об'єднати існуючі підходи до розуміння благополуччя особистості: визначення оптимальної точки для благополуччя, необхідність рівноваги або гомеостазу, а також коливання стану між викликами та ресурсами. Вони пропонують трактувати благополуччя як точку балансу між наявними у людини ресурсами та викликами, з якими вона стикається (див. рис. 1.3).

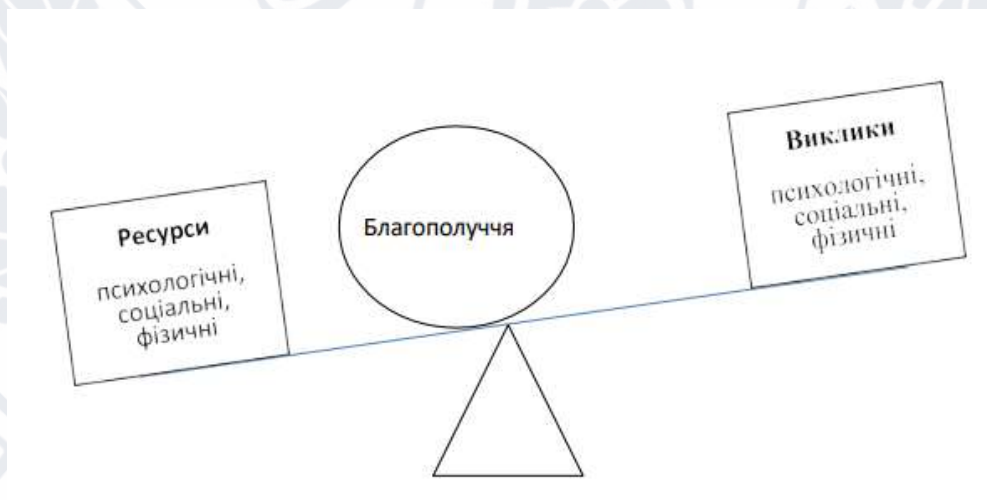


Рис. 1.3 – Модель благополуччя (за Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс)

У цьому підході до благополуччя відзначаються кілька важливих аспектів. По-перше, благополуччя розглядається як динамічний процес, який

можна контролювати і коригувати, що робить його об'єктом для консультативної або терапевтичної роботи. Втрата або набуття благополуччя — це постійно змінюваний стан.

По-друге, цей підхід пояснює, чому навіть люди, які мають всі можливі матеріальні, соціальні та психологічні блага, можуть не відчувати себе благополучними. Ресурси, які не використовуються, можуть перетворюватися на тягар, і це стосується не тільки матеріальних благ, але й соціальних і психологічних ресурсів. Це пов'язано з явищем "нереалізованого таланту".

По-третє, у цьому підході центральною є категорія «ресурси», які відіграють важливу роль у життєдіяльності особистості. Серед основних ресурсів виділяють здоров'я, час, енергію, інформацію та гроші [3].

Таким чином, благополуччя людини пов'язується не лише з її особистісними характеристиками, а й з її життєдіяльністю, мотивацією та цілями. Це включає аналіз ситуативних та життєвих цілей, а також ціннісно-смыслову сферу, що визначає мету життя [3].

Аналізуючи роботи інших дослідників, К. Ріфф встановила, що особистісні риси, які часто вважаються спадковими, можуть передбачати рівень благополуччя. Були також вивчені численні інші індивідуальні відмінності, такі як оптимізм, стратегії життєвого управління, цілеспрямована діяльність, емпатія, емоційний інтелект, а також рівень незалежності і взаємозалежності. Ці фактори допомагають пояснити відмінності в рівні благополуччя серед людей [61].

Психологічне благополуччя визначається як гармонія між об'єктивними і суб'єктивними умовами розвитку особистості. Воно включає позитивне ставлення до себе і свого минулого, наявність цілей, що надають життю сенс, здатність справлятися з повсякденними вимогами, почуття постійного саморозвитку, взаємини, засновані на довірі та турботі, а також здатність дотримуватися власних переконань [15].

Розглядаючи поняття психологічного благополуччя варто розглянути ресурси психологічного благополуччя та місце толерантності до невизначеності серед цих ресурсів.

К. Матені та Д. Айкок виділяють чотири типи ресурсів, які можуть впливати на життєздатність особистості. До них належать: фізіологічні ресурси (здоров'я, відсутність фізичних обмежень тощо), психологічні характеристики (самооцінка, почуття впевненості, контроль над ситуацією), когнітивні здібності (навчання, переконання) та соціальні ресурси, зокрема соціальна підтримка і фінансова стабільність. Людина використовує ці ресурси для досягнення власних цілей та подолання труднощів у взаємодії з оточуючим світом. При цьому такі особистісні якості, як життєстійкість (С. Кобаса; С. Куннігам, С. Мадді), диспозиційний оптимізм (Ч. Карвер та М. Шейер), суб'єктивна вітальність (Л. А. Александрова), оптимістичний атрибутивний стиль (М. Селігман та ін.), загальна самоефективність (Р. Шварцер), самоконтроль (Р. Баумейстер), самодостатність (А. В. Прокоф'єв), відіграють важливу роль у цьому процесі, створюючи так звані «ресурси особистості» [9].

Як ресурси особистості в науковій літературі описані такі конструкти як толерантність до невизначеності, життєстійкість, локус контролю, оптимізм, почуття зв'язності, самоефективність, надія та багато інших. Позитивна психологія та психологія розвитку визначають ресурси як важливий фактор, що сприяє адаптації та розвитку особистості у складних умовах, підтримуючи психологічне благополуччя [9].

С. Хобфолл розподіляє ресурси на середовищні та особистісні. Середовищні ресурси поділяються на матеріальні, нематеріальні та соціальні. Матеріальні включають дохід, житло, транспорт та інші фізичні об'єкти. Нематеріальні охоплюють особисті цілі, бажання і наміри, які мотивують особистість до дії. Соціальні ресурси передбачають підтримку від інших людей, статус, друзів і роботу, що формують важливий соціальний контекст для особистості. До особистісних ресурсів належать внутрішні властивості,

такі як самооцінка, професійні навички, оптимізм і життєві цінності.

Хобфолл також включає в цю категорію психічні та фізичні стани, а також вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання життєвих труднощів і досягнення важливих цілей. Згідно з принципом «консервації ресурсів», людина прагне не лише накопичувати і зберігати ресурси, а й відновлювати, примножувати і перерозподіляти їх відповідно до своїх потреб. Це дозволяє їй адаптуватися до мінливих умов життя. Втрата ресурсів розглядається як основний фактор, що може спровокувати стресову реакцію, яка негативно впливає на психологічне благополуччя і загальний стан здоров'я.

Ю. С. Прошутинський також розрізняє зовнішні та внутрішні ресурси. До зовнішніх ресурсів він відносить гроші, час, освіту, рівень життя і соціальну підтримку, а до внутрішніх — особистісні риси, такі як позитивна самооцінка, впевненість у собі, оптимізм, стійкість, контроль над ситуацією, знання, уміння і досвід. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх ресурсів дозволяє людині ефективно долати труднощі, використовуючи для цього найбільш продуктивні стратегії [9].

Т. М. Титаренко наголошує на значенні внутрішніх ресурсів, які забезпечують здатність особистості залишатися психологічно здоровою. Наявність внутрішніх ресурсів забезпечує особистісно зрілій людині можливість зберігати цілісність, реалізовувати свої потреби у саморозвитку і саморегуляції. На думку вченої, основні індикатори психологічного здоров'я — це цілісність, потреба в самореалізації та здатність до саморегуляції. Додатковими характеристиками є креативність, гармонійність, адаптивність на індивідуально-психологічному рівні, а також здатність до сенсоутворення, розуміння свого досвіду і здатність отримувати задоволення від життя на ціннісно-смысловому рівні. На соціально-психологічному рівні такими характеристиками є здатність до співробітництва, емпатія і довіра до світу.

Ресурсний підхід, що набув популярності в сучасній психології, зародився в рамках гуманістичної психології і сьогодні використовується для розуміння механізмів стресу.

Особистісні ресурси не можуть розглядатися окремо від ситуаційного контексту та конкретної діяльності, у якій вони виявляються, тобто без урахування умов, що їх активізують. Тому функції цих ресурсів можливо аналізувати тільки в конкретному контексті діяльності. Ситуаційний контекст може складатися з життєвих труднощів (зокрема, повсякденних), стресових подій або вимог, пов'язаних із виконанням певної діяльності, наприклад, професійної.

Особистісні ресурси сприяють збереженню її психологічного добробуту й значною мірою визначають здатність до узгодженості поведінки. Чим вищий рівень цієї узгодженості, тим ефективніше людина справляється зі стресовими ситуаціями і тим вище її загальний рівень добробуту.

Ресурси, що забезпечують психологічне благополуччя, проявляються у взаємодії людини з навколишнім середовищем у процесі безперервного «розгортання» в просторі й часі, яке відбувається через зміст і спрямованість її діяльності в реальних життєвих ситуаціях. Це дозволяє узгоджувати стиль життя з динамічними умовами зовнішнього середовища, трансформуючи ціннісно-сміслову систему особистості, яка формує її спрямованість і створює основу для подальшої самореалізації й психологічного добробуту. Ресурси також впливають на зв'язок між ступенем впливу стресових ситуацій і загальним рівнем добробуту, який зберігається протягом тривалого часу. Вони підтримують психологічне благополуччя навіть у несприятливих умовах, сприяючи успішній реалізації діяльності в складних обставинах. Таким чином, ресурси активізують поведінку особистості, забезпечують її взаємодію з навколишнім середовищем, відіграючи ключову роль у збереженні психологічного добробуту та сприяючи успішності діяльності навіть у складних життєвих обставинах.

В даний час у психології накопичено значну кількість емпіричних даних, які показують, що психологічні ресурси характеризуються цілісними ознаками: вони можуть грати роль як факторів і предикторів особистісної толерантності до невизначеності, так і бути посередниками, здійснюючи опосередкований вплив. Відштовхуючись від цього ми можемо розглядати толерантність до невизначеності як ресурс, який не тільки напряму може впливати на рівень психологічного благополуччя людини, але й бути посередником, який сприяє стійкості людини [36].

В умовах війни, коли люди постійно знаходяться у стресових ситуаціях і у стані неможливості контролювати події - толерантність до невизначеності виступає важливим ресурсом, який здатний як самостійно впливати на відчуття благополуччя, так і позитивно впливати на ресурси стійкості людини, які більше активізуються у стресових умовах, якими на даний час є війна. Таким чином толерантність до невизначеності здатна впливати на стресостійкість, яка сприяє психологічному благополуччю особистості.

Факторами, які сприяють здатності людини залишатися толерантною в умовах невизначеності, є:

- зрозумілість – впевненість у тому, що навколишні люди і світ можна зрозуміти і пізнати; людина, яка володіє цією здатністю, не уникає ситуацій невизначеності, оскільки впевнена, що в таких ситуаціях можна знайти порядок і сенс;
- керованість – віра у власні можливості та вміння досягати бажаних результатів самостійно чи у співпраці з іншими людьми;
- осмисленість – здатність розуміти сенс життя та набувати життєвого досвіду в ситуаціях, визначених як виклик ресурсам стійкості [36].

Ці компоненти сприяють стресостійкості. Хоча стрес не завжди є патогенним, але за певних умов він може бути салютогенним чинником, сприяючи розвитку нових пристосувальних реакцій і набуттю досвіду. Отже, особистісні ресурси стійкості людини, мобілізовані для протидії негативним

впливам і сприяють психологічному благополуччю та якості життя, включають кілька когнітивних, емоційних і фізіологічних активів:

– Когнітивні ресурси/ когнітивна гнучкість, здатність змінювати когнітивні процеси та пристосовуватися до нової інформації чи несподіваних змін є невід’ємною частиною підтримки стабільності в умовах невизначеності, оскільки це полегшує адаптацію мислення та поведінки до нових, мінливих або несподіваних обставин для ефективної відповіді на негативні вплив; критичне мислення (дозволяє людям точно і неупереджено оцінювати інформацію та ситуації, мінімізуючи вплив негативних факторів); позитивне прогнозування та оптимізм (оптимістичний погляд, зосереджений на позитивних можливостях, може підвищити стійкість і допомогти пом’якшити вплив негативних психологічних впливів).

– Емоційні ресурси/ емоційна стійкість, як здатність відновлюватися після негараздів, має вирішальне значення для подолання невизначеності і підтримки психічного благополуччя, що проявляється в управлінні емоційними реакціями на невизначеність, такими як страх або розчарування; співчуття до себе (добре ставлення до себе під час стресових ситуацій може запобігти негативним психологічним наслідкам); особисті цінності та переконання (чітке відчуття мети та відповідність особистим цінностям можуть стати міцною основою для психологічного здоров’я, скеровуючи людей у складні часи); психологічний захист і стратегії подолання, які ведуть приховану боротьбу з двозначністю та змінами.

– Фізіологічні ресурси – фізичне здоров’я (фізичне здоров’я, включаючи харчування, фізичні вправи та сон, має важливе значення для підтримки психологічного благополуччя) [36].

Особистий опір невизначеності опосередковується набором взаємопов’язаних психосоціальних факторів, таких як соціальна підтримка, оптимізм, сенс життя, самоефективність, надія, довіра, толерантність до невизначеності, стійкість тощо. Оскільки стійкість і оптимізм є факторами, які мають життєзародження та підлягають розвитку, а оптимізм є ресурсом, який

сприяє надії, забезпечує необхідну життєву енергію та стійкість, запобігає апатії та безнадії та допомагає подолати стрес у складних життєвих обставинах, то важливим завданням психології є сприяння розвитку ресурсів особистісної стійкості, які є буфером, що захищає людину від впливу негативних психогенних факторів [36].

Отже, існуючі підходи до розуміння благополуччя особистості можна об'єднати у 3 основні ідеї: визначення оптимальної точки для благополуччя, необхідність рівноваги або гомеостазу, а також коливання стану між викликами та ресурсами. Благополуччя можна трактувати як точку балансу між наявними у людини ресурсами та викликами, з якими вона стикається.

У процесі дослідження було встановлено, що життєздатність особистості та її благополуччя значною мірою визначається її здатністю використовувати різноманітні ресурси, які умовно поділяються на фізіологічні, психологічні, когнітивні та соціальні. До таких ресурсів належать здоров'я, впевненість у собі, когнітивні здібності, соціальна підтримка та фінансова стабільність. Важливу роль у забезпеченні життєстійкості відіграють особистісні якості, зокрема життєстійкість, диспозиційний оптимізм, суб'єктивна вітальність, самоефективність, самоконтроль та толерантність до невизначеності. Ці характеристики формують так звані «ресурси особистості», які сприяють досягненню цілей і подоланню труднощів. Позитивна психологія визначає ресурси як ключовий фактор адаптації та розвитку особистості у складних життєвих умовах. Згідно з підходом С. Хобфолла, ресурси поділяються на середовищні (матеріальні, нематеріальні, соціальні) та особистісні, кожна з цих груп відіграє значну роль у підтримці психологічного благополуччя. Теорія консервації ресурсів наголошує на важливості їх накопичення, збереження та відновлення, що сприяє адаптації до змін і мінімізації стресових реакцій.

Психологічні особливості толерантності до невизначеності включають різні аспекти особистості, які сприяють адаптації до змін, розвитку оптимізму та надії, та забезпечують психологічне благополуччя та якість життя.

1.3. Вплив війни на психологічне благополуччя особистості

Війна має катастрофічний вплив на здоров'я та добробут суспільства. Конфлікти спричиняють більше жертв і страждань, ніж будь-яка серйозна хвороба. Це змушує людей страждати від довгострокових фізіологічних і поведінкових ушкоджень. Кількість втрат у конфлікті є лише одним з аспектів військової кризи; війна вбиває кількома способами. Бідність, голод, інвалідність, економічна депресія та психічні проблеми – це лише деякі приклади. Доктор Туліка Шукла у своїй статті виділяє 4 напрямки, за якими війна впливає на психологічне благополуччя (рис. 1.4).

Розглянемо ці напрями детальніше.

Втрати життя і горе пояснюється тим, що війна є синонімом втрат як для військових, так і для цивільного населення, приносячи низку смертей окремих осіб під час війни та довго після неї. Солдати, які беруть участь у конфлікті, незмінно отримують складні травми, фізичні чи психологічні. Зазвичай вони проходять через агонію звинувачення себе у втраті товариша, боротьбу з готовністю до бою під час бою, постійне випробування на стійкість у війні та бажання жити взагалі. Смерть вважається особливо травматичним досвідом, який необхідно подолати, а горе, пов'язане з тяжкою втратою, може мати шкідливий вплив на психічне здоров'я та викликати довгострокові зміни у свідомості. Депресія, тривога, гнів і ізоляція – це деякі психологічні проблеми, які спостерігаються. Заклопотаність спогадами душі покійного, безпорадність і низька самооцінка є поведінковими симптомами [66].

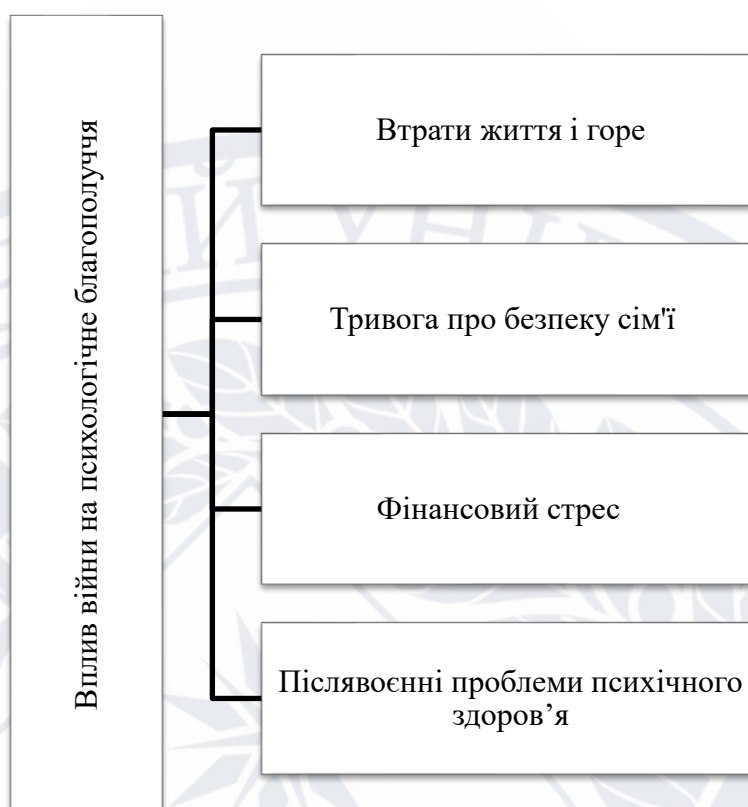


Рис. 1.4 – Напрями впливу війни на психологічне благополуччя

Джерело: складено за [66].

Щодо тривоги про безпеку сім'ї, то будь-хто, кого торкнеться така надзвичайна ситуація, як війна, відчує психологічний дискомфорт або тривогу, головним чином зосереджену на добробуті сім'ї. Тривога визначається як розлад, що характеризується надмірною тривогою, занепокоєнням і тривожним очікуванням різноманітних потенційно стресових подій. У ці часи жертву охоплює страх, людська реакція, породжена уявною загрозою під час кризи. Постійний страх і подальше занепокоєння, особливо під час війни, можуть спричинити пошкодження критичних ділянок мозку. Одним із них є гіпокамп, головна область подолання стресу, яка сигналізує тілу реагувати на гострий стрес. Через таку реакцію стає складніше контролювати страх, і рівень тривоги може різко підвищитися. Протягом останніх десяти років кожна одинадцята (9%) людина, яка пережила війну чи іншу форму конфлікту, страждатиме від помірної або важкої психічної хвороби. Тривога, посттравматичний стресовий розлад, депресія, біполярний

розлад або шизофренія вражають кожного п'ятого чоловіка (22 відсотки), який живе в зоні конфлікту [66].

Фінансовий стрес – це ще один негативний фактор війни. Кожна країна, яка активно бере участь у війні, несе тягар конфлікту разом із фінансовою напругою, яка з ним пов'язана. І під час битви, і після неї ціна війни величезна. Країні потрібні десятиліття, щоб відбудувати свою інфраструктуру, включно з економічною складовою. Цей фінансовий стрес впливає на роботу мозку, здоров'я та керування емоціями. У результаті розвиваються саморуйнівні поведінки, такі як відраза, ворожість, паніка та відчуття самотності. Гострий фінансовий стрес також викликає нескінченне бажання бути уважними, і якщо ви постійно перебуваєте на перспективі втратити будинок або потонути в величезних боргах, ви можете бути охоплені постійною тривогою та пильністю. Суїцидальні думки також є поширеним несприятливим наслідком сильного фінансового стресу. Рівень самогубств зростає у відповідь на стресові життєві події, однією з яких є економічна криза [66].

Будучи катастрофічною трагедією, війна завжди призводила до хвилі серйозних, тривалих психічних і фізичних симптомів, зокрема пов'язаних з війною посттравматичних стресових розладів, горя та тривоги, які проявлялися різними способами. Психологічна травма виникає коли людина стикається з неприємним інцидентом, який змушує її почуватися незначною перед обличчям величезної загрози, тривоги та страху. Хоча стрес впливає на кожного, важкі травматичні наслідки війни можуть бути непереборними, психологічно розбити людину та зробити її вразливою. Як тільки людина стикається з небезпечним для життя станом, найчастіше її механізми подолання дають збій. За даними ВООЗ, у 10% людей, які пережили трагічний досвід, розвиваються серйозні психічні розлади. Ще 10% розвивають поведінку, яка перешкоджає їхній здатності ефективно діяти у збройних конфліктах. Дистрес, паніка та численні психологічні проблеми, такі як безсоння або біль у спині, є поширеними захворюваннями.

Російське вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року мало руйнівний вплив на українське населення та світову економіку, навколишнє середовище та політичний порядок. Вплив війни на психічне здоров'я українців, включаючи тих, хто пережив воєнні події, зазнав обстрілів, був змушений залишити свій дім, стикнувся з окупацією, тортурами та іншими формами насильства, а також тих, хто перебуває у чужих країнах, адаптується до режиму дефіциту електроенергії та живе під загрозою ракетних атак, є надзвичайно значущим. За даними МОЗ України, на початку листопада 2022 року 650 тис. українців звернулися за психологічною або психіатричною допомогою, що виявляється у вдвічі більшій кількості порівняно з 2019 роком. Спостерігається тенденція зростання кількості скарг на підвищену тривожність, яка виявляється майже у всіх пацієнтів. Тривожні розлади, такі як генералізований тривожний розлад, тривога за майбутнє, невизначеність та переживання через втрату дому, майна, мрій та цілей, стали загальнопоширеними. Інші фахівці також відзначають цей тренд, підкреслюючи, що сама війна продовжується, тому ще рано говорити про остаточні масштаби збільшення звернень за психологічною підтримкою. З досвіду роботи з людьми з деокупованих територій, а також з ВПО, виявлено, що багато запитів стосуються способів подолання тривоги за майбутнє, збереження родинних зв'язків та подолання конфліктів у місцях проживання. Необхідно пам'ятати, що навіть ті, хто розуміє причини своїх стресових реакцій, можуть потребувати додаткової психологічної підтримки для ефективного подолання стресу [26].

Вплив воєнних подій на психічне здоров'я особистості визначається здатністю цієї особи знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та адаптуватися до нових умов. Наприклад, втрата дому може призвести до різних наслідків: одні здатні знайти вихід, розвиваючи новий бізнес та створюючи робочі місця, тоді як інші можуть залишитися бездомними та сподіватися на допомогу. Обидва випадки ілюструють страждання внаслідок війни, проте особливо вразливі ті, хто не здатний адаптуватися психологічно

до нових викликів. Згідно з даними МОЗ, у 20-30% осіб, які пережили травматичні події, може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Проте, найбільше страждають ті, хто має психологічні передумови неспроможності адаптуватися до стресових ситуацій.

Адаптація до критичних ситуацій визначається попереднім досвідом. Люди, які переїхали з Донецької та Луганської областей, можуть реагувати спокійніше на звуки сирен та вибухи ракет, оскільки вони мають попередній досвід подібних ситуацій. Крім того, важлива здатність особистості до саморегуляції, що включає управління власними емоціями та ухвалення рішень навіть у стресових ситуаціях. Використання гумору може бути корисним для саморефлексії та саморегуляції, оскільки сприяє обговоренню ситуації та підвищує позитивні емоції, що допомагає у адаптації до стресових умов [26].

Стан психологічного благополуччя українців за межами країни залежить від контексту і причин їхнього виїзду. Наприклад, для жінок з дітьми, які залишились без підтримки чоловіка чи родичів, адаптація може бути особливо важкою. З іншого боку, коли вся сім'я переїжджає та влаштовується в новій країні разом, ситуація може бути сприятливішою завдяки підтримці рідних. Наявність чіткого плану також впливає на емоційний стан. Особи, які мають чітке уявлення про те, як довго вони залишаться за кордоном та що їх очікує в майбутньому, зазвичай краще адаптуються до нових умов. Психологічний стан також залежить від сприйняття повітряної тривоги. Люди, які перебувають в країні, де відбуваються повітряні атаки, можуть реагувати менш стресово, оскільки вони активно діють для уникнення небезпеки. З іншого боку, для тих, хто спостерігає за ситуацією здалеку, становить виклик психологічний стрес [26].

Отже, вплив війни на психологічне благополуччя є серйозним і багатограним. Воєнні події, такі як обстріли, окупація, тортури та втрата дому, створюють стресові умови, які можуть призводити до тривожних розладів, посттравматичного стресу та інших психічних проблем. Цей вплив

особливо відчутний серед тих, хто пережив воєнні події безпосередньо, а також серед біженців, які змушені адаптуватися до нових умов у чужих країнах.

Зростання кількості звернень за психологічною допомогою підкреслює необхідність підтримки та розвитку психологічних служб. Це важливо не лише для підтримки тих, хто вже має психічні проблеми, але і для запобігання виникненню нових.

Війна має значний вплив на психологічний стан населення. Узагальнюючи, можемо виділити такі основні напрями впливу війни на психологічне благополуччя: втрати і горе, тривога про безпеку сім'ї, фінансовий стрес, післявоєнні проблеми психічного здоров'я. Те, як людина буде долати ці труднощі визначається її попереднім досвідом та здатністю знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та адаптуватися до нових умов.

Висновки до Розділу 1

Толерантність до невизначеності є вагомим психологічним ресурсом, що впливає на психічне благополуччя та здатність до адаптації в умовах непередбачуваності. Це явище можна розглядати як рису особистості, специфічну реакцію на певні ситуації або метакогнітивну характеристику, яка виражається в умінні пристосовуватися та керувати своїми реакціями на невизначеність.

У психологічних дослідженнях активно вивчається толерантність до невизначеності як психологічна риса особистості та як динамічна характеристика. Ця риса описується як діапазон реакцій на невизначеність, від відкидання до прийняття. Зокрема, ТН розглядається як спектр реакцій на незнайомі, складні або суперечливі ситуації. Толерантність до невизначеності дозволяє зберігати психічну рівновагу у таких ситуаціях і позитивно впливає на психологічне благополуччя.

У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається з двох підходів: гедоністичного та евдемоністичного, а також у рамках визначення його структурних компонентів. Гедоністичний підхід спрямований на досягнення відчуття щастя та задоволення від життя. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя оцінюється через рівень задоволення та відчуття щастя, які досліджувана особа відчуває щодо свого життя. Евдемоністичний підхід зосереджений на самореалізації, відчутті мети та значущості. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя полягає у розвитку потенціалу особистості, усвідомленні власних цілей та цінностей, а також у здатності знаходити сенс у житті. Обидва підходи визначають структурні компоненти психологічного благополуччя, такі як відчуття щастя, задоволення від життя, самореалізація, мета та значущість, які відображають загальний стан емоційного, соціального та особистісного добробуту. Загалом, психологічне благополуччя визначається як цілісний психологічний феномен, що базується на принципах активності та гнучкості мислення, прагненні до стійкої позитивної рівноваги та сукупності суб'єктивних переживань особистості.

Досягнення та підтримка стану психічного благополуччя досягається завдяки високому рівню толерантності до невизначеності. Особистість, яка характеризується високим ступенем специфічного ресурсу (толерантності до невизначеності), здатна змінюватися, трансформуватися і задовольняти свої потреби в умовах навколишнього світу, що швидко змінюються. Така людина відкрита до нового досвіду і може швидко змінити свої поведінкові установки. Особистісні фактори, такі як згуртованість, життєздатність і довіра, мають позитивний вплив і діють як ресурс для досягнення і підтримки відчуття психічного благополуччя людини. Толерантність до невизначеності також є базовим ресурсом, який сприяє досягненню та збереженню психічного благополуччя в умовах невизначеності та допомагає людині адекватно справлятися з невизначеністю навколишнього світу.

Толерантність до невизначеності – це вміння ефективно діяти та ухвалювати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації. Це

здатність приймати конфлікт і напруження, які виникають у ситуації двоїстості, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме, не почуватися незатишно перед невизначеністю. Толерантність до невизначеності є науковим конструктом, який має безліч трактувань. Його практична значущість обумовлена ресурсною складовою, яка забезпечує особистість життестійкістю, життєздатністю, здатністю ефективно приймати рішення та зберігати продуктивну активність, досягати успіху та справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕТОДОЛОГІЯ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ

2.1. Методологічні підходи до дослідження толерантності до невизначеності

Дослідження феномену ТН пов'язане з труднощами у визначенні єдиного розуміння самого поняття, його структурних елементів і системи їх взаємозв'язків [24].

Науковці досліджують толерантність до невизначеності як чинник розвитку особистісної ідентичності, використовуючи для цього: методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. Солдатової), «Шкалу толерантності до невизначеності» метод (Д. Маклейн, адаптація Е. Луковицької), методика «Готовність особистості до змін» (Рольник, Хізер, Голд, Халл, адаптація Н. Базанова, Г. Барді) та інші методи дослідження розвитку ідентичності [24].

К. Моул, Г. Дж. Дон, Е. Дж. Лівсі у своєму дослідженні конструкт толерантності до невизначеності запропонували розглядати у контексті трьох психологічних факторів: неприйняття невизначеності, інтерпретація невизначеності та можливість визначення невизначеності. Відраза до невизначеності означає неприязнь до ситуацій, в яких результати не є детермінованими, і подібна до звичайних концепцій (не)терпимості до невизначеності. Інтерпретація невизначеності стосується ступеня, до якого мінливість спостережуваного результату інтерпретується як випадкове коливання навколо відносно стабільної базової ставки порівняно з частими та швидкими змінами базової ставки. Визначеність невизначеності стосується (фактичної чи уявної) здатності людини генерувати будь-яке значуще очікування невизначеного результату, який може бути невизначеним, якщо

прогнози оновлюються занадто швидко. Автори стверджують, що інтерпретація невизначеності та можливість визначення є психологічною реакцією на досвід імовірнісних подій, який відрізняються серед індивідів і може пом'якшити негативний вплив, який відчують у відповідь на невизначеність. Дослідники описують, як індивідуальні відмінності в основних параметрах асоціативного навчання (змодельованого простим вікном навчання) можуть призвести до цієї варіації. Щоб пояснити ці гіпотези, автори використали різницю між випадковою невизначеністю (вродженою непередбачуваністю окремих подій) та епістемічною невизначеністю. Вони стверджують, що коли очікування швидко оновлюються, епістемічна невизначеність домінуватиме в уявленні індивіда про події навколо нього, що призводить до суб'єктивного сприйняття світу як мінливого та непередбачуваного [56].

Натомість Г. Улкумен, К. Р. Фокс, Б. Ф. Малле стверджують, що люди інтуїтивно відрізняють епістемічну (пізнавану) невизначеність від алеаторної (випадкової) невизначеності та показують, що відносна помітність цих вимірів відображається у використанні природної мови. Автори припускають, що твердження про впевненість (наприклад, «Я досить впевнений», «Я впевнений на 90%,» «Я достатньо впевнений») передають суб'єктивну оцінку переважно епістемічної невизначеності, тоді як твердження про ймовірність (наприклад, «Я вважаю, що це досить ймовірно», «Я б сказав, що ймовірність 90%,» «Я думаю, що ймовірність висока») передають суб'єктивну оцінку переважно випадкової невизначеності [67].

А. Б. Карпо відносить толерантність до невизначеності інтегральних здібностей, розташованих між загальними та спеціальними, включаючи також до цієї групи здатність до цілепокладання, прогнозування, прийняття рішень і самоконтролю. Він визначає толерантність до невизначеності як стійкість до дії фактора невизначеності зовнішнього і внутрішнього середовища, яка є однією з професійно важливих рис. Визначається поєднанням когнітивних здібностей до зняття невизначеності й емоційної тенденції до сприйняття

невизначених ситуацій як важких, але не психотравмуючих. У дослідженні Т.Б. Корнілової - сформувалося нове поняття – міжособистісна ТН. Тобто людина може спокійно сприймати і переносити невизначеність у різних сферах свого життя (професійна, навчальна діяльність і т.д.), тоді як сама невизначеність у відносинах з іншими людьми є для неї стресогенним фактором. У міжособистісних відносинах така людина прагне до максимальної ясності, прозорості та навіть контролю. При цьому можна припустити, що невизначеність у відносинах з іншою людиною викликає більший дискомфорт тоді, коли вони є важливими для цієї особистості. Парадокс полягає в тому, що чим більше людина намагається контролювати свої міжособистісні відносини і іншу людину в цих відносинах, тим більш нестабільними вони стають. Діалог перетворюється на монолог, мета якого – безперервний контроль, виключення будь-якої невизначеності й недорозуміння. Такі відносини можуть втратити притаманну їм динамічність, у них з'являється більше статичності, а потім починається стагнація. А прийняття невизначеності у сфері міжособистісних відносин сприяє більшій стійкості й життєздатності. Як правило, це означає, що одна особистість здатна приймати іншу особистість у всій її природній змінності, невідконтрольності, суперечливості та багатогранності. Елемент невизначеності в таких відносинах сприймається як необхідна складова. Як не дивно, незважаючи на велику динамічність цих відносин, їх можна вважати більш стабільними в довгостроковій перспективі [17].

Для нашого дослідження обрано 4 методики:

1. Методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера);
2. «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової);
3. Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн);
4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко).

Схема дослідження включає кілька етапів. На першому етапі було проаналізовано наукову літературу вітчизняних та зарубіжних авторів з питань толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя особистості. Розглядалися різні підходи до розуміння цих понять та їх структури, а також виділялися основні чинники, що його визначають. Узагальнюючи теоретичний матеріал, було зроблено висновки про основні підходи до дослідження толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя.

На другому етапі були обрані методики для дослідження толерантності до невизначеності.

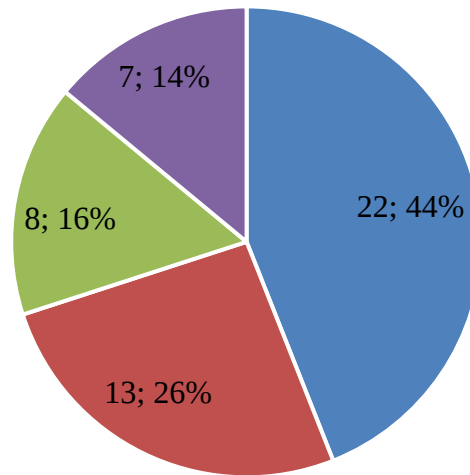
На третьому етапі проводилося опитування за допомогою обраних методик.

На четвертому етапі здійснювався аналіз та узагальнення отриманих результатів. Після математико-статистичної обробки даних, їх якісного аналізу та інтерпретації, були зроблені висновки щодо підтвердження чи спростування гіпотези дослідження з урахуванням можливих невизначеностей.

Опитування проводилося на базі навчально-наукової лабораторії навчально – наукового інституту психології кафедри кризової та клінічної психології Донецького національного університету імені Василя Стуса у «Центрі соціально-психологічної адаптації особистості».

У дослідженні прийняло участь 50 осіб віком 18-55 років. Вікова структура сформованої вибірки представлена на рис. 2.1

Також попередньо була сформована фокус група з 20 чоловік, які приймали участь у тренінговій програмі та проходила повторне оцінювання рівня толерантності до невизначеності по закінченні тренінгу.



■ 18-27 років ■ 28-37 років ■ 38-47 років ■ понад 47 років

Рисунок 2.1 – Вікова структура вибірки

Отже, 44% вибірки – це особи віком 18-27 років, 26% вибірки – особи віком 28-37 років, 38-47 років має 16% вибірки і 14% – старше 47 років.

Щодо гендерного розподілу, то тут вибірка має рівноцінний розподіл 25 жінок та 25 чоловіків.

Отже, складність вибору і різноманітність методик для вимірювання рівня толерантності до невизначеності пов'язана з труднощами у визначенні єдиного розуміння самого поняття, його структурних елементів і системи їх взаємозв'язків. У ході нашого дослідження спершу був проведений аналіз теоретичного матеріалу, були зроблені висновки про основні підходи до дослідження толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя.

Наступним етапом був вибір методик для дослідження толерантності до невизначеності. На третьому етапі проводилося опитування за допомогою обраних методик. На четвертому етапі здійснювався аналіз та узагальнення отриманих результатів. Після математико-статистичної обробки даних, їх якісного аналізу та інтерпретації, робилися висновки щодо підтвердження чи спростування гіпотези дослідження з урахуванням можливих невизначеностей.

2.2. Опис методів та методик дослідження.

Як зазначалося раніше, для нашого дослідження обрано 4 наступні методики:

1. Методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера);
2. «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової);
3. Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн);
4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко). В даній роботі використано варіант методики, який включає 84 запитання та має найвищу психометричну надійність.

Розглянемо їх детальніше.

Першою є **методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера)** [18]. Для визначення індивідуального рівня толерантності до невизначеності можна скористатися методикою, розробленою американським психологом С. Баднером. Опитувальник методики визначення толерантності до невизначеності (представлено у Додатку А) містить твердження, які відображають уявлення або думки різних людей і характеризують їх вміння витримувати невизначені ситуації.

Для обробки результатів необхідно підрахувати загальну суму балів, набраних по всіх шістнадцяти пунктах. Чим вище цей показник, тим респондент більш інтолерантний до невизначеності. Підрахунок суми балів по окремим підшкалам дозволяє виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну, складність і нерозв'язність [18].

Підшкалам відповідають наступні пункти:

- 1) Новизна: 2, 9, 11, 13.
- 2) Складність: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.
- 3) Нерозв'язність: 1, 3, 12.

Інтерпретація результатів за методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера) представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.1 – Інтерпретація результатів за методикою визначення інтолерантності до невизначеності (С. Баднера)

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник	16-50	51-70	71-112
Новизна	4-8	9-21	22-28
Складність	9-20	21-36	37-63
Нерозв'язність	3-8	9-16	17-21

Джерело: [18].

Другою методикою є **Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)** [6, с. 186]. Н. Карлетон, М. Нортон і Г. Асмудсон 2007 р. розробили версію опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності», коротка версія (IUS-12), що складається з 12 запитань і має двофакторну структуру. Скорочений показник (IUS-12) зберіг взірцеву внутрішню узгодженість, водночас надзвичайно добре корелюючи з початковим IUS та пов'язаними з ним показниками тривоги та занепокоєння. IUS-12 також продемонстрував стабільну двофакторну структуру, що представляє компоненти тривоги та уникання нетерпимості до невизначеності [35].

У результаті проведеної адаптації Г. Громової тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (коротка версія – Додаток Б) має досить високу валідність і надійність [5].

Таблиця 2.2 – Ключ результатів за Шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

№	Шкала	Питання
1	Шкала Прогностичної Тривоги	2,4,5,8,9, 11, 12
2	Шкала Гнітючої Тривоги	1,3,6,7,10

Джерело: [29, с. 186].

Третьою методикою є **шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн)** [55].

Шкала толерантності до невизначеності Маклейна (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I, MSTAT-I) призначена для вимірювання

схильності особистості до жорсткої регламентації життя та повної популярності того, що відбувається, або відкритості та невизначеності.

Опитувальник Д. Маклейна є набір з 22 тверджень, згоду з якими респондентам пропонується оцінити за семибальною лайкертівською шкалою. Відповіді оцінюються у діапазоні 1-7 балів. Загальна чисельність балів перебуває у діапазоні 22-154 балів із такими рівнями [55]. Люди, які декларують позитивне ставлення до невизначених ситуацій, більш схильні сприймати себе суб'єктом власних дій і контролювати своє життя; більш оптимістично оцінюють власні успіхи та невдачі та очікують успіхів у майбутньому. У той же час вони менш рефлексивні, тривожні, швидше переходять від планів до дій і частіше ризикують, ніж люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності. Толерантність до невизначеності також суттєво корелює з вищими рівнями психологічного благополуччя, хоча ефект цих кореляцій є слабким або помірним. Дані, отримані щодо зв'язку між толерантністю до невизначеності та сприйняттям можливостей і вибору, підтверджують існуючі дані щодо зв'язку низького толерантності до невизначеності (ТН) із тенденцією до швидкого виходу з процесу вирішення проблеми (раннє закриття). Особи з низьким ТН обмежують кількість варіантів або уникають вибору, тоді як особи із високим ТН, як правило, роблять вибір раніше, але зберігають бачення великої кількості варіантів: можна припустити, що їхній вибір менш жорсткий [55].

Четвертою методикою є **шкали психологічного благополуччя (The scales of psychological wellbeing) Керол Ріфф**. Однією з найбільш відомих методик для дослідження психологічного благополуччя є Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale, PWBS; Ryff, 1989). Вона оцінює, як людина реагує на життєві виклики, спираючись на евдемонічне розуміння благополуччя, яке пов'язане з реалізацією людського потенціалу (Ryan & Deci, 2001). Ця шкала є багатовимірним інструментом, що включає шість основних вимірів: самоприйняття (здатність приймати себе разом зі своїми перевагами та недоліками), позитивні стосунки (глибокі й

значущі взаємини з іншими людьми), особистісне зростання (постійний розвиток власних сильних сторін), автономія (вміння приймати незалежні рішення), управління оточенням (здатність контролювати своє середовище) і ціль у житті (наявність життєвих цілей та керування ними).

Розробка цієї шкали стала результатом синтезу попередніх моделей психологічного здоров'я, таких як теорії Jahoda (1958), Maslow (1968) і Rogers (1961). Метою було створити теоретично обґрунтовану основу для оцінки позитивного функціонування (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Згадуючи теоретичні основи, зазначимо Психологічне благополуччя, на відміну від психічного здоров'я, стосується суб'єктивного відчуття гармонії та усвідомлення свого існування. Це поняття належить до категорії екзистенційно-гуманістичної психології.

Протягом більшої частини XX століття оцінка психологічного благополуччя стикалася з труднощами через відсутність надійних інструментів. Керол Ріфф відзначила необхідність створення методики для вимірювання теоретично обґрунтованих конструктів психологічного благополуччя. Вона узагальнила літературу про психічне здоров'я, самоактуалізацію, зрілість та розвиток, визначивши шість основних вимірів: самосприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, мета в житті та особистісне зростання.

Цей інструмент легко доступний, простий у застосуванні та часто використовується для оцінки різних аспектів психологічного благополуччя. Найбільш поширеною є версія з 84 пунктів, яку адаптували і валідизували російськомовні дослідники Т. Д. Шевеленкова та Т. П. Фесенко у 2005 році, а також Н. М. Лепешинський у 2007 році.

Методика Шевеленкової-Фесенко дозволяє виміряти виразність основних показників психологічного благополуччя за допомогою опитувальника, що містить 84 твердження, розподілені за шістьма шкалами: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, мета в житті та самоприйняття.

Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 6-бальною шкалою. Отримані результати підраховуються та аналізуються для інтерпретації психологічного благополуччя.

Отже, обрані методики дозволяють дослідити рівень толерантності до невизначеності особистості, рівень інтолерантності та рівень її психологічного благополуччя. Обрана шкала для визначення рівня психологічного благополуччя є багатовимірним інструментом, що включає шість основних вимірів: самоприйняття (здатність приймати себе разом зі своїми перевагами та недоліками), позитивні стосунки (глибокі й значущі взаємини з іншими людьми), особистісне зростання (постійний розвиток власних сильних сторін), автономія (вміння приймати незалежні рішення), управління оточенням (здатність контролювати своє середовище) і ціль у житті (наявність життєвих цілей та керування ними).

Висновки до розділу 2

Толерантність до невизначеності є багатогранним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, але єдиної концепції щодо її визначення й структурних компонентів немає. Це ускладнює дослідження її впливу на особистісну ідентичність і психологічне благополуччя.

Дослідження ТН часто здійснюється через психометричні методики, що дозволяють оцінити індивідуальні особливості реагування на невизначені ситуації. Виокремлюються три ключові аспекти: неприйняття, інтерпретація та можливість визначення невизначеності.

У процесі аналізу наукової літератури було виявлено основні підходи до розуміння понять "толерантність до невизначеності" та "психологічне благополуччя", а також їх структури. Систематизація теоретичного матеріалу дозволила визначити ключові чинники, що впливають на ці явища, та окреслити їх взаємозв'язок. З'ясовано, що толерантність до невизначеності є

важливим особистісним ресурсом, який сприяє збереженню та підтримці психологічного благополуччя.

Для проведення дослідження були обрані валідовані та надійні методики, які дозволяють оцінити як толерантність до невизначеності, так і рівень психологічного благополуччя: методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера); шкала інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової); шкала толерантності до невизначеності MSTAT-I (Д. Маклейн), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко).

У дослідженні прийняло участь 50 осіб віком 18-55 років. Аналіз вибірки підтвердив її репрезентативність для досягнення цілей дослідження.

Участь фокус-групи з 20 осіб у тренінговій програмі для підвищення толерантності до невизначеності продемонструвала позитивний ефект. Повторне оцінювання показало статистично значуще підвищення рівня толерантності до невизначеності, що підтверджує ефективність розроблених психологічних інтервенцій.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ТА ПРАКТИКИ З ПІДВИЩЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Емпіричні результати дослідження впливу війни на рівень толерантності до невизначеності

Результати опитування за методикою визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера) представлено у Додатку Д.

У таблиці 3.1 представимо групування результатів за рівнем толерантності до невизначеності (С. Баднера).

Таблиця 3.1 – Групування результатів за рівнем толерантності до невизначеності (С. Баднера)

Шкали	Кількість опитаних, осіб			Частки, %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загалом	0	36	14	0,0%	72,0%	28,0%
Шкали						
Новизна	1	40	9	2,0%	80,0%	18,0%
Складність	0	27	23	0,0%	54,0%	46,0%
Нерозв'язність	9	34	7	18,0%	68,0%	14,0%

Проаналізувавши результати опитування щодо толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера, встановлено, що більшість опитаних (36 осіб, що становить 72%) мають середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про їхню помірну реакцію на невизначені ситуації. Значна частина (14 осіб, що становить 28%) має низький рівень толерантності, що означає сильний дискомфорт при зіткненні з невизначеністю. Високий рівень толерантності не виявлено.

Щодо рівня толерантності до новизни, то 40 опитаних (80%) мають середній рівень толерантності до новизни, що означає, що вони відчують деякий дискомфорт при зіткненні з новими ситуаціями. Низький рівень толерантності має 9 опитаних (18%), що свідчить про значний дискомфорт і стрес при нових ситуаціях. Лише 1 опитаний (2%) має високий рівень толерантності до новизни, що свідчить про легкість у прийняття нових обставин та швидку адаптацію до змін.

Щодо рівня толерантності до складності, то за цією підшкалою, середній рівень інтолерантності до складності мають 27 (54%) опитаних, що означає помірний дискомфорт при зіткненні зі складними ситуаціями. Низький рівень толерантності до складності мають 23 (46%) опитаних, що свідчить про значний дискомфорт і стрес при складних завданнях. Високий рівень толерантності до складності не виявлено.

34 опитаних (68%) мають середній рівень інтолерантності до нерозв'язності, що означає помірний дискомфорт при зіткненні з нерозв'язними ситуаціями. Низький рівень толерантності мають семеро (14%) опитаних, що свідчить про значний стрес при зіткненні з невирішуваними проблемами. Високий рівень толерантності до нерозв'язності мають 9 (18%) опитаних, що означає, що вони краще справляються з невизначеністю, яка пов'язана з вирішенням складних ситуацій, які потребують пошуку шляхів вирішення проблеми.

Результати опитування за «Шкалою інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) представлені у додатку Г.

У таблиці 3.2 представимо групування отриманих результатів опитування за шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової).

Таблиця 3.2 – Групування результатів за шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Шкали	Кількість опитаних, осіб			Частки, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	2	3	4	5	6	7
Загалом	0	40	10	0,0	80,0	20,0
Шкали						
Шкала прогностичної тривоги	1	39	10	2,0	78,0	20,0
шкала гнітючої тривоги	0	36	14	0,0	72,0	28,0

Проаналізувавши результати опитування за шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона в адаптації Г. Громової, можна підсумувати, що 40 опитаних (80%) мають середній рівень інтолерантності до невизначеності за даною шкалою, що свідчить про помірний рівень тривоги та дискомфорту в ситуаціях невизначеності. 10 (20%) опитаних демонструють високий рівень інтолерантності, що вказує на значний рівень тривоги. Низький рівень інтолерантності не виявлено.

Шкала прогностичної тривоги відображає когнітивний компонент ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього та невизначеності), а запитання шкали гнітючої тривоги більше стосуються тілесно-емоційних реакцій на ситуації невизначеності та несподіваних подій.

39 опитаних (78%) мають середній рівень прогностичної тривоги, що означає помірний рівень тривоги щодо майбутніх невизначених подій і здатність контролювати та усвідомлювати свої переживання стосовно невизначеності. 10 (20%) опитаних мають високий рівень прогностичної тривоги, що вказує на значний рівень тривоги щодо майбутнього. Низький рівень прогностичної тривоги виявлено лише у 1 (2%) опитуваного, що свідчить про рідкісну здатність спокійно сприймати невизначеність майбутнього і добре усвідомлювати та аналізувати ситуацію.

36 опитаних (72%) мають середній рівень гнітючої тривоги, що означає помірний рівень тривоги у стресових і невизначених ситуаціях. 14 (28%)

опитаних мають високий рівень гнітючої тривоги, що вказує на значний рівень тривоги та дискомфорту, важкість у контролі та усвідомленні своїх емоційних реакцій та їх виявлення. Низький рівень гнітючої тривоги не виявлено.

Результати опитування за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф представлені у Додатку Ж, на основі яких у таблиці 3.3. представимо згруповані результати.

Таблиця 3.3 – Групування результатів за шкалою психологічного благополуччя

Шкали	Кількість опитаних, осіб			Частки, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»	3	26	11	6	52	22
Шкала «Автономія»	6	26	8	12	52	16
Шкала «Управління середовищем»	6	24	10	12	48	20
Шкала «Особистісне зростання»	5	25	10	10	50	20
Шкала «Цілі у житті»	9	24	7	18	48	14
Шкала «Самоприйняття»	10	27	3	20	54	6
Загальна шкала психологічного благополуччя (	34	13	3	68	26	6

Виходячи з даних таблиці 3.3, можна зробити такі висновки:

Отже, отримані результати свідчать, що за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» більшість респондентів 52% (26 осіб) мають середній рівень, що свідчить про задовільний рівень взаємодії з оточуючими. Однак, майже чверть опитаних 22% (11 осіб) демонструє високий рівень соціальних зв'язків, що вказує на добре розвинені навички спілкування та соціальної взаємодії у цих респондентів. Лише 6% (3 особи) мають низький рівень позитивних відносин, що свідчить про можливі труднощі у спілкуванні та побудові стосунків.

2. Шкала «Автономія». Середній рівень автономії мають 52% (26 осіб) опитаних, що свідчить про достатню здатність до самостійного прийняття рішень у більшості респондентів. Водночас 16% (8 осіб) мають високий рівень,

що вказує на добре розвинені навички незалежності та самоконтролю. 12% (6 осіб) респондентів мають низький рівень автономії, що свідчить про залежність від зовнішніх факторів або впливу інших людей.

3. Шкала «Управління середовищем». 48% респондентів (24 осіб) має середній рівень управління середовищем, що свідчить про здатність більшості респондентів контролювати та впливати на своє оточення. 20% (10 осіб) опитаних демонструють високий рівень, що свідчить про вміння ефективно адаптуватися до зовнішніх умов. Низький рівень управління середовищем спостерігається у 12% (6 опитаних) респондентів, що може вказувати на труднощі в контролюванні власного життя та обставин.

4. Шкала «Особистісне зростання». 50% (25 осіб) респондентів мають середній рівень особистісного зростання, що вказує на помірний прогрес у саморозвитку та самореалізації. 20% (10 осіб) досягли високого рівня особистісного зростання, що свідчить про активну роботу над собою та розвиток нових навичок. 10% (5 осіб) мають низький рівень за цією шкалою, що може свідчити про недостатню мотивацію до самовдосконалення.

5. Шкала «Цілі у житті». Більшість респондентів (48%) (24 особи) мають середній рівень щодо наявності чітких життєвих цілей. Водночас 18% (9 осіб) респондентів демонструють низький рівень цілеспрямованості, що може свідчити про невизначеність щодо майбутнього або відсутність конкретних життєвих планів. Лише 14% (7 осіб) мають високий рівень цілей у житті, що вказує на наявність чітких планів і мотивації до досягнення результатів.

6. Шкала «Самоприйняття». Лише 6% (3 особи) респондентів демонструють високий рівень самоприйняття, що свідчить про низький рівень задоволеності собою у більшості опитаних. 54% (27 респондентів) має середній рівень самоприйняття, що означає помірний рівень самоповаги та задоволення своїм життям. Водночас 20% (10 осіб) опитаних демонструють низький рівень самоприйняття, що вказує на проблеми з самооцінкою та прийняттям себе.

Загальний низький рівень психологічного благополуччя мають 68% респондентів (34 особи), що свідчить про високий рівень емоційної нестабільності у більшості опитаних. Середній рівень благополуччя спостерігається у 26% (13 осіб) респондентів, що може свідчити про певну стабільність без ознак високого комфорту. Лише 6% (3 особи) опитаних демонструють високий рівень психологічного благополуччя, що вказує на невелику кількість людей, які почуваються емоційно стійкими.

34 респондента (68%) демонструють низький рівень психологічного благополуччя, що може бути наслідком тривалого впливу стресових факторів, таких як війна. Тривожність, невизначеність, а також проблеми із самоприйняттям і контролем над життям впливають на психологічний стан людей. Війна може бути основним фактором, який спричиняє негативний вплив на автономію, цілі у житті, самоприйняття та управління середовищем, знижуючи загальне психологічне благополуччя більшості респондентів.

Результати опитування за шкалою толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн) представлені у Додатку 3.

У таблиці 3.4 згрупуємо отримані результати за шкалою толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн)

Таблиця 3.4 – Групування результатів за шкалою толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн)

Шкали	Кількість опитаних, осіб			Частки, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рівень толерантності до невизначеності	33	17	0	66	34	0

На основі результатів, отриманих за шкалою толерантності до невизначеності MSTAT-I (Д. Маклейн), можна зробити висновки, що більшість респондентів - 33 особи - мають низький рівень толерантності до невизначеності (66%), і 34% (17 респондентів) мають середній рівень толерантності до невизначеності.

Високий рівень толерантності до невизначеності не був зафіксований у жодного з респондентів.

Всі методики показали високий рівень тривожності серед респондентів, що закономірно в умовах війни в Україні, адже відсутність низького рівня тривожності підтверджує сильний вплив зовнішніх обставин на психологічний стан людей.

Наступним важливим етапом дослідження є визначення залежності між досліджуваними явищами. Для цього використовуємо програмний комплекс статистики Jamovi [65; 59].

Коефіцієнти кореляції Пірсона використовуються для дослідження зв'язку між двома змінними, виміряними за метричними шкалами в одній вибірці. Це дозволяє скористатися великою пропорційною мінливістю обох змінних. За допомогою коефіцієнтів кореляції Пірсона можна регулювати силу лінійного зв'язку між змінними, інші типи зв'язків виявляються методами регресійного аналізу [13].

У таблиці 3.5 представимо кореляційну матрицю шкал, які представлені у нашому дослідженні.

Таблиця 3.5 - Кореляційні зв'язки між компонентами ПБ та ТН

Компоненти ПБ	Шкала ТН (за методикою MSTAT-I (Д. Маклейн))	Шкала ІТН Н. Карлетона
Позитивні відносини з тими, що оточують	0,52	-0,54
Автономія	0,48	-0,5
Управління середовищем	0,55	-0,59
Особистісне зростання	0,51	-0,56
Цілі у житті	0,44	-0,47
Самоприйняття	0,45	-0,53
Шкала психологічного благополуччя	0,56	-0,61

* кореляція є значущою при $p < 0.05$

** ПБ – психологічне благополуччя; ТН – толерантність до невизначеності; ІТН – інтолерантність до невизначеності

Для оцінки психологічного благополуччя використовувався опитувальник К. Ріфф "Шкала психологічного благополуччя". Ця багатовимірна модель, схвалена багатьма дослідниками, активно використовується у психологічних дослідженнях у різних країнах. Опитувальник включає шість основних шкал: "Автономія" (самостійність і незалежність у прийнятті рішень), "Управління середовищем" (ефективне використання зовнішніх ресурсів для задоволення потреб), "Позитивні відносини з іншими" (вміння будувати близькі і довірчі стосунки), "Особистісне зростання" (постійний розвиток особистісного потенціалу), "Мета в житті" (наявність життєвої мети) і "Самоприйняття" (здорове ставлення до власних сильних і слабких сторін). За цими шкалами обчислювався також загальний індекс психологічного благополуччя.

Для порівняння використали результати рівня толерантності до невизначеності за шкалою толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн) та показники шкали інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона.

Було використано шкали ТН та ІТН, так як вони відображають різні аспекти здатності людини справлятися з невизначеністю. Шкала ТН описує схильність до змін, нових вражень і творчого підходу, а також готовність вибирати нестандартні шляхи, вирішувати складні завдання і мати незалежність у прийнятті рішень, що виходять за межі загальноприйнятих норм.

Навпаки, шкала ІТН характеризує особистість, яка цінує ясність і порядок, не схильна до прийняття невизначеності, віддає перевагу стабільності та має тенденцію уникати непередбачуваних і оригінальних ситуацій. Для таких людей характерне відчуття тривоги у зв'язку з

невизначеністю, а також прагнення дотримуватися встановлених правил та уникати варіативності.

Аналіз кореляційної матриці демонструє важливі взаємозв'язки між рівнями толерантності та інтолерантності до невизначеності і психологічним благополуччям. Розглянемо ці зв'язки детальніше:

Зв'язок між толерантністю до невизначеності та позитивними відносинами з оточуючими: Аналіз показав, що між толерантністю до невизначеності (ТН) і здатністю встановлювати позитивні відносини з іншими людьми існує стійкий позитивний зв'язок із кореляцією 0,52. Це свідчить про те, що люди, які добре адаптуються до непередбачуваних обставин і відкриті до змін, більш схильні до створення близьких, довірливих стосунків з оточуючими. Вони легше сприймають різні погляди, менш схильні до упереджень та нетерпимості, що робить їхні взаємодії з іншими більш гнучкими та гармонійними.

Такі люди, як правило, демонструють вищий рівень емоційної стабільності в стосунках, що дозволяє їм більш ефективно вирішувати конфлікти, проявляти розуміння і співчуття, а також підтримувати позитивний тон у комунікації. Толерантність до невизначеності, вочевидь, сприяє прийняттю інших людей з усіма їхніми особливостями, а також допомагає будувати відкриті, автентичні стосунки без прагнення до надмірного контролю.

Таким чином, цей зв'язок вказує на те, що висока толерантність до невизначеності може бути вагомим ресурсом для формування та підтримки якісних соціальних контактів, особливо в умовах швидкозмінного середовища. Вона сприяє більш глибокому розумінню інших і допомагає людям краще адаптуватися до соціальної динаміки, що позитивно впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя.

Зв'язок між толерантністю до невизначеності та автономією: Між шкалою ТН і шкалою "Автономія" було виявлено позитивний зв'язок (коефіцієнт кореляції 0,48). Це вказує на те, що люди з високою здатністю

адаптуватися до змін і сприймати нові ситуації також схильні до самостійного контролю над своїм життям і прийняттям рішень. Такий результат свідчить, що толерантність до невизначеності є взаємопідтримуючим фактором для автономії та сприяє стабільному психологічному благополуччю у нестабільних обставинах.

Зв'язок з управлінням середовищем: Шкала ТН також позитивно корелює зі шкалою "Управління середовищем"(0,55). Це означає, що люди, здатні ефективно використовувати наявні можливості, готові до адаптації до змін і активно змінюють середовище для досягнення своїх цілей. Така здатність до адаптації й активної взаємодії з навколишнім середовищем підвищує їх психологічне благополуччя, що дозволяє зберігати стабільність у ситуаціях невизначеності.

Толерантність до невизначеності та особистісне зростання: Кореляція між ТН і шкалою "Особистісне зростання" (0,51) свідчить про те, що толерантність до невизначеності підтримує відкритість до нового досвіду, прагнення до реалізації свого потенціалу та готовність до особистісного розвитку. Тобто люди, які не бояться змін і нестабільності, розглядають такі ситуації як можливості для зростання та самореалізації, що сприяє позитивним якісним трансформаціям.

Толерантність до невизначеності та цілі у житті: Існує менший, проте значущий позитивний зв'язок між ТН та цілями у житті (0, 44). Це вказує на те, що людині, яка краще переживає періоди невизначеності простіше планувати своє життя та ставити цілі на майбутнє.

Взаємозв'язок толерантності до невизначеності із самоприйняттям: Існує значущий зв'язок між шкалою ТН і "Самоприйняттям" (0,45), що вказує на важливість позитивного ставлення до себе і самоприйняття у здатності людини зберігати стабільність у мінливих умовах. Такі люди легше приймають зміни у суспільстві, відкриті до нових ситуацій і здатні самостійно визначати, як подолати невизначеність.

Загальний рівень психологічного благополуччя: Позитивна кореляція між толерантністю до невизначеності та загальним індексом психологічного благополуччя (0,56) підтверджує, що здатність приймати невизначеність є ресурсом для підтримки внутрішньої стабільності та стійкості. Толерантність до невизначеності допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, гнучкість і готовність до дій в умовах змін, що позитивно впливає на психічний стан людини і сприяє її психологічному благополуччю.

Негативна кореляція заціксована між ІТН та шкалами ПБ вказує на достатньо сильну зворотню залежність між ними. Можемо узагальнити, що інтолерантність до невизначеності негативно впливає на проявлення компонентів психологічного благополуччя та ПБ в цілому (-0,61). Людям, які зі складнощами приймають невизначеність важче будувати позитивні відносини з оточуючими, вони відчують недостатність контролю, їм важче ставити цілі у житті та бачити свій розвиток.

Отже, результати дослідження підтверджують, що толерантність до невизначеності є важливим ресурсом для психологічного благополуччя, допомагаючи людині зберігати внутрішню рівновагу і гнучкість у мінливих умовах. Відкритість до змін, здатність ефективно управляти своїм оточенням і приймати себе в різних життєвих ситуаціях сприяють підвищенню рівня благополуччя та підтримують стійкість у середовищі, яке постійно змінюється.

Аналіз кореляційної матриці також дозволяє зробити важливі висновки щодо зв'язку з війною, особливо в контексті впливу невизначеності, спричиненої конфліктами, на психологічний стан людини. У воєнних умовах цей зв'язок стає ще більш очевидним. У контексті війни, висока інтолерантність до невизначеності може мати негативний вплив на психічний стан через постійне відчуття загрози та непередбачуваності подій. Люди, які прагнуть уникати невизначеності, можуть перебувати в стані постійного стресу через неможливість контролювати або прогнозувати розвиток ситуації під час військових дій. Ті, хто має вищу толерантність до невизначеності,

можливо, краще адаптуються до змінних умов війни, оскільки здатні зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Їхня готовність приймати непередбачувані події без надмірної тривоги допомагає переживати кризові періоди з меншими втратами для психічного здоров'я. Негативний зв'язок між високим рівнем толерантності до невизначеності та психологічним благополуччям в умовах війни може означати, що люди, які менш структуровано підходять до життя, важче переносять кризові періоди. Водночас, ті, хто прагне зберігати контроль навіть у найскладніших умовах, можуть отримувати додаткове психологічне задоволення від того, що їхні стратегії дозволяють справлятися з невизначеністю. У воєнних умовах рівні толерантності та інтолерантності до невизначеності значно впливають на психологічне благополуччя людей. Висока інтолерантність може призводити до зростання тривожності і стресу через неможливість контролювати обставини. Ті ж, хто виявляє гнучкість у прийнятті невизначеності, здатні легше адаптуватися до змінних умов, що є критичним для виживання в кризових ситуаціях.

3.2. Психологічні стратегії адаптації до невизначеності в умовах війни

Визначаючи зміст психологічних стратегій адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту, доцільним є розгляд індивідуальних та колективних стратегій у різних контекстах. Наразі існує значна кількість класифікацій стратегій адаптації, здебільшого пов'язаних з індивідуальною поведінкою і на основі різних критеріїв класифікації виділяють такі стратегії адаптації:

- 1) адаптивні – позитивні пристосувальні стратегії з додатковими сприятливими ефектами впливу на здібності тих, хто постраждав, коли намагався подолати стресову ситуацію;

2) дезадаптивні – призводять до негативних змін у поведінці людини або негативно впливають на її здатність підтримувати функціонування та долати кризу [16].

Окрім цієї основної класифікації інші класифікації включають такі категорії:

- частково адаптивні, неадаптивні; продуктивні-непродуктивні копінг-стратегії; конструктивні (досягнення цілей, аналіз ситуації, переосмислення), соціальна мобільність; неконструктивні (психологічний захист, пасивність, уникнення, агресивні реакції);
- активні, реактивні та комбіновані стратегії;
- активні асертивні дії (суперництво, прагнення успіху, готовність ризикувати, наполегливість, упевненість); пасивні – обережні дії, уникнення – просоціальна стратегія; пошук соціальної підтримки; підтримання соціального контакту; стратегія відстороненого прийняття ситуації (пасивне прийняття), пасивної надії (на чудо);
- раціональна когнітивна, раціональна поведінкова стратегії, стратегія атрибуції провини на себе – на інших, уникнення, бездіяльність, подолання труднощів у мріях;
- стратегії, спрямовані на зміну ситуації, втечу від неї та розвиток і пристосування до умов ситуації;
- стратегії концентрації на проблемі або проблемно-орієнтоване подолання (найбільш дієві і конструктивні стратегії; пов'язані з високою успішністю діяльності, їх суб'єктивно оцінюють як найбільш ефективні) та емоційно орієнтоване подолання, або емоційне реагування – налаштованість на переживання негативних емоцій і почуттів (гніву, образи, відчуття болю, відчаю, самозвинувачення);
- стратегії подолання складних життєвих ситуацій розглядаються як засоби управління стресовими факторами, які використовує індивід, аби відреагувати на сприйняту загрозу. У цьому контексті стратегії

характеризують за такими критеріями, як емоційний або проблемний копінг; когнітивний або поведінковий копінг; успішний або неуспішний копінг;

– перетворювальні стратегії – усвідомлення підконтрольності ситуації через когнітивне оцінювання; опрацювання проблеми, визначення кінцевої і проміжної мети, складання плану дій, визначення способів досягнення мети; когнітивна репетиція; техніка корекції своїх очікувань і надій; порівняння, що йде вниз і вгору; антиципаційний копінг;

– прийоми пристосування – зміна власних характеристик або ставлення до ситуації (позитивне тлумачення кризової ситуації, використання рольової поведінки, ідентифікація з успішною людиною або групою;

– допоміжні прийоми самозбереження – захисна техніка (відсторонення або втеча від важкої ситуації, її заперечення).

– саморуйнівні стратегії – наркоманія, алкоголізм, суїцид [16, с. 16-18].

Емоційні та когнітивні стратегії адаптації заслуговують на особливу увагу. Емоційна стратегія виглядає як реактивно-пасивний опір, що підтримує досягнутий рівень адаптованості. Наявність опору приводить до зниження адаптаційних можливостей у разі виникнення нової ситуації, а труднощі стимулюють уникнення, що може провокувати глибокий внутрішньоособистісний конфлікт аж до розвитку неврозу. Когнітивна стратегія, навпаки, є ознакою активного опору, спрямованого на свідоме порушення рівноваги, і може розцінюватися як чинник творчої побудови життя [16, с. 18].

Найбільш прийнятною і ефективною з погляду результативності адаптаційного процесу до невизначеності в умовах війни, як свідчать дослідження, буде активна конструктивна стратегія [16, с. 25].

На складність вибору в умовах невизначеності впливає середовище, що постійно змінюється (тобто зовнішні чинники), і психічна організація індивіда, його здатність конструювати образи ситуацій та оцінювати альтернативи та ризики (тобто внутрішні фактори). Зазвичай особи схильні розглядати невизначеність як щось негативне, від чого потрібно негайно

позбутися. Втім ставлення до невизначеності як до чогось корисного та позитивного відкриває можливості для особистого розвитку та подолання стресових ситуацій. Однак формування нового підходу до невизначеності є дуже складним завданням для наших нейронів. Щоб розвинути таке ставлення, необхідно відмовитися від ілюзій стабільності та ясності та працювати над прийняттям невизначеності як джерела нових можливостей. Це вимагає бути чутливим до себе, спостерігати за своїми емоціями та почуттями, ідентифікувати їх, називати їх, а потім робити вибір на їх основі. Головне завдання психотерапії – навчити людину реагувати на невизначеність, на себе, на життя. Це означає, що певні реакції можна безпечно напрацювати, а також спробувати побачити ширшу перспективу того, що зазвичай залишається непоміченим у повсякденній рутині, щоб дати можливість розширити межі свого мислення, досягти того, щоб краще знаходити свій шлях у мінливих обставинах і краще адаптуватися до них [23].

Попри величезні втрати від війни зміцненню стабільності українського суспільства сприяють такі тенденції: зростання громадської активності; зростання частки тих, хто не хоче виїжджати з України; бажання повернутися в Україну, єдність у баченні умов миру і майбутнього України, зростання толерантності до найбільш стигматизованих вразливих груп [4].

Особливості психологічної підтримки особистості в умовах високої невизначеності в умовах війни можна узагальнити наступним чином. У контексті воєнного конфлікту люди часто використовують різноманітні стратегії адаптації, які можуть бути адаптивними, дезадаптивними або частково адаптивними, залежно від того, як вони впливають на психічне та фізичне благополуччя особистості в умовах високого стресу та невизначеності. Конструктивні стратегії, такі як досягнення цілей, аналіз ситуації, рефреймінг, сприяють покращенню адаптації і подоланню стресу. Навпаки, деструктивні стратегії, такі як уникнення, пасивність, можуть погіршити стан психічного здоров'я і загострити кризові ситуації. Емоційна стратегія включає реакції на негативні емоції, такі як образи, гнів, почуття

відчаю, що може знижувати адаптаційні можливості. Когнітивна стратегія, у свою чергу, включає свідоме оцінювання ситуації та активне шукання рішень і можливостей для покращення ситуації. Важливою складовою психологічної підтримки є навчання особистості реагувати на невизначеність та стресові ситуації, сприяючи її самоусвідомленню, розвитку адаптаційних стратегій та підтримці психічного здоров'я.

3.3. Корекційні впливи та психологічний тренінг на підвищення рівня толерантності до невизначеності

Важливим у житті є не лише фізичне існування, а й психічний розвиток, оскільки життя часто виявляється сповненим невизначеності. В умовах війни нестабільність майбутнього породжує тривогу та напругу, ускладнюючи звичайне функціонування. Проте є методи, які допомагають змиритися з цією невизначеністю. Один із способів – розробка невеликих, конкретних планів. Навіть якщо майбутнє виглядає неясно, можна спробувати зосередитися на найближчих декількох тижнях чи днях, розробляючи плани для цього короткострокового періоду. Це дозволяє зменшити тривогу, яка виникає при довгостроковому плануванні. Також корисними є звички та ритуали, які надають почуття стабільності й визначеності в непередбачуваному світі. Це можуть бути щоденні рутини або особливі обряди, які допомагають зберегти емоційний баланс і зміцнити психологічну стійкість. Крім того, важливо мати підтримку – будь то від близьких людей або професіонала, який може допомогти зрозуміти і прийняти власні почуття та обставини. Робота з психотерапевтом може стати корисним інструментом у керуванні стресом і тривогами, що супроводжують період невизначеності [14]. Отже, зберігання ясності та пошук підтримки є ключовими аспектами у вирішенні викликів, що виникають у періоди невизначеності, дозволяючи зберегти емоційне та психічне благополуччя.

Проживання періоду невизначеності є складною та мультифакторною психічною ситуацією, що включає кілька ключових аспектів. Першим

компонентом є відкриття нової ситуації, яка вимагає розгляду різних напрямків руху, де не завжди доступні «хороші» вибори, що призводить до страху перед можливими помилками при прийнятті рішень (табл. 3.6).

Таблиця 3.5 – Компоненти проживання періоду невизначеності

Компонент	Опис
Нова ситуація	Поява нових умов або обставин, які викликають потребу в адаптації.
Варіанти напрямків руху	Можливість обирати різні шляхи або стратегії дії в новій ситуації.
Відсутність готових «хороших» виборів	Відсутність ідеальних чи оптимальних варіантів розвитку подій.
Страх зробити помилку	Чуття тривоги або небезпеки перед можливістю невдачі чи помилки.

Джерело: складено за [9]

Основні рекомендації щодо підвищення рівня толерантності представимо у таблиці 3.7.

Таблиця 3.6 – Основні рекомендації щодо підвищення рівня толерантності

Рекомендація	Пояснення
Практика прийняття (acceptance).	Визнання, що час часто є важливим інгредієнтом у трансформації. Практика прийняття, намагання все виправити або змінити враз.
Розширення горизонту	Взаємодія з друзями, колегами або тваринами може визвати випуск окситоцину, що полегшує відчуття стресу і тривоги. Розглядання широкої перспективи також допомагає зрозуміти, що багато можливостей є в житті.
Формування невеликих цілей	Ставлення невеликих, досяжних цілей допомагає зберігати надію і особисту агентству, сприяє випуску допаміну. Важливо, щоб ці цілі були внутрішньо мотивованими.
Розвиток та підтримка внутрішньої мотивації	Внутрішня мотивація ефективніша за зовнішню, оскільки вона доступна завжди. Вона спонукає до дій, що мають особисте значення, незалежно від зовнішньої валідації.

Джерело: складено за [53].

Дані рекомендації допоможуть розвивати вміння більш ефективно впоратися з невизначеністю, знижуючи рівень стресу і покращуючи загальний психологічний стан [53].

Психічний дисбаланс у зоні невизначеності проявляється через активізацію дисфункціональних аспектів психіки, аналогічно до загострення

фізичних захворювань при підвищеній температурі тіла. Вплив цих факторів значною мірою залежить від загального контексту життя, наявності позитивного досвіду управління кризами та підтримки оточуючих осіб, що також знаходяться у подібному стані або мають аналогічний досвід. Ефективні техніки подолання невизначеності включають уповільнення процесу реакції, що дозволяє системі саморегуляції психіки оцінити ситуацію та розробити загальні стратегії відповіді. Визначення пріоритетів допомагає структурувати вибір за принципом важливих і менш важливих аспектів, тоді як висловлення внутрішніх станів вголос сприяє зниженню емоційної напруги та перевірці логічності власних роздумів. У періоди змін особливо важливо зосереджуватися на стабільних аспектах життя, які залишаються непорушними або мінімально зміненими, що дозволяє зберегти відчуття контролю й упевненості. Водночас, підтримка від людей із схожим досвідом чи участь у спеціалізованих групах підтримки сприяє взаємному обміну досвідом та підтримкою, що дозволяє психічному стану залишатися динамічним. Регулярні консультації з психотерапевтом надають можливість стабілізувати психічний стан, отримати об'єктивні оцінки ситуації та зосередитися на стратегіях адаптації та відновлення психологічної стійкості. Такі інтервенції дозволяють ефективніше управляти складними життєвими періодами, перетворюючи їх у можливості для особистісного зростання та розвитку [9].

Шість способів підвищити толерантність до невизначеності включають [54;31;52]:

1. Прийняття і визнання. Цілком нормально відчувати тривогу в умовах невизначеності, особливо зараз, під час війни. Важливо прийняти це і визнати, що це природно. Навіть якщо особи не може контролювати всю ситуацію, все одно необхідно робити все можливе, щоб долати виклики і зробити позитивні зміни.

2. Поглиблення знань. Освіта і розуміння того, як працює тривога і як можливо покращити свою терпимість до невизначеності, є ключовими.

Вивчення матеріалів і відео, які розширюють свідомість, може допомогти знизити рівень тривоги.

3. Розвиток гнучкого мислення. Доцільно навчитися реагувати гнучко на обставини, коли відсутня можливість контролювати ситуацію. Здатність переглядати інформацію з новими перспективами і дозволяти їй впливати на поведінку є важливою частиною психологічної гнучкості.

4. Створення здорового ставлення до загрози. Раціональне визначення ймовірності подій важливіше, ніж реагування на можливість загрози. Доцільно розвивати розум для оцінки ризиків замість тривожних міркувань.

5. Стратегічне збирання інформації. Доцільно бути обачними зі збиранням інформації щодо вирішення проблем.

6. Раціональне розв'язання проблем: Коли з'являється конкретна проблема, така як невизначеність необхідно створювати здоровий план дій, використовуючи раціональні міркування, щоб знайти ефективне рішення.

Відповідно до визначення ВООЗ, психологічні інтервенції (також звані психологічним втручанням або психологічним консультуванням) можуть бути дуже ефективними для багатьох проблем, зокрема депресії та тривоги. Їх можуть проводити навчені неспеціалісти під наглядом, до яких належать громадські працівники, волонтери, а також люди з вищою освітою, але без спеціальної підготовки з психічного здоров'я [58]. Базуючись на встановлених психологічних методах лікування, таких як поведінкова активація, управління стресом, терапія вирішення проблем, когнітивна поведінкова терапія та міжособистісна терапія, психологічні втручання, що ґрунтуються на фактичних даних, надані неспеціалістами, є дуже ефективними в лікуванні багатьох психічних розладів [68].

Дослідники вважають, що психологічні інтервенції – це психологічні втручання до особистісного простору з метою стимуляції позитивних змін, метою яких є послабленні або усунення тих форм поведінки, які перешкоджають соціальній адаптації. Відмінною особливістю психологічних інтервенцій є бажання змін з боку самої особистості, її готовність

співпрацювати з психологом [1]. При цьому пріоритетним методом підвищення рівня психологічного благополуччя є «адаптивна соціальна поведінка, яка відповідає прийнятим у суспільстві еталонам гармонійного та щасливого життя» [7, с. 2]. Так як психологічне благополуччя пов'язано зі змінами, і у цьому аспекті важливим постає відновлення життєвої безперервності (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної). Коли нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім не встановлюються, це знижує загальний рівень адаптованості і, як наслідок, психологічне благополуччя [21, с. 127]. Втім в умовах війни посилюється фактор невизначеності, що вкрай негативно впливає на психологічне благополуччя особистості.

З огляду на це основними завданнями зміцнення толерантності до невизначеності є посилення:

- здатності до переживання нестачі інформації (відкритість новому досвіду і гнучкість) та її надлишку й амбівалентності, уміння розрізняти гіпотези від теорій, а теорії від фактів;
- здатності утримувати взаємосуперечливі судження, ратифікувати двозначність (діалектичний рівень мислення);
- здатності переживати власні сумніви, незнання, ірраціональність власних переживань та поведінки;
- здатності витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій;
- здібності приймати рішення, коли невідомі всі факти і можливі наслідки;
- здатності до зняття невизначеності (вироблення власних стратегій і технологій, зокрема вирішення дилем, прийняття рішень, емоційної саморегуляції тощо);
- уміння управляти ризиками [27, с. 77].

Враховуючи вищенаведене, запропонуємо психологічний тренінг для зміцнення толерантності до невизначеності.

Метою тренінгу є зміцнення толерантності до невизначеності у людей через розвиток навичок управління тривогою та емоційної саморегуляції. Програма спрямована на підвищення здатності учасників справлятися з нестачею інформації, амбівалентністю та кризовими ситуаціями, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю.

Цільова група: 20 осіб.

Таймінг проведення: 165 хв.

Формат проведення: онлайн

План проведення тренінгу представлено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.7 – План проведення інтервенційного тренінгу для зміцнення толерантності до невизначеності

№	Тема	Форма проведення	Час, хв
1	2	3	4
1	Вітання та оголошення мети програми	Привітання, оголошення мети та цілей зустрічі. Знайомство з учасниками. Створення безпечного та довірливого простору для роботи.	30
2	Первинна діагностика рівня толерантності до невизначеності	Проведення опитування за методикою визначення рівня толерантності до невизначеності (С. Баднера)	20
3	Практична частина.	Виконання групових завдань	85
4	Рефлексія проведеної роботи	Усне обговорення, підсумки	30
5	Повторна діагностика рівня толерантності до невизначеності	діагностика рівня толерантності до невизначеності	20

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

1. Вітання та оголошення мети тренінгу (30 хв).

Форма проведення – привітання та короткий огляд програми.

Мета – ознайомити учасників з метою програми: зміцнення толерантності до невизначеності, розвиток навичок адаптивної поведінки.

Опис: привітання учасників, знайомство, короткий огляд програми, пояснення її мети та важливості для особистісного зростання.

2. Методика визначення рівня толерантності до невизначеності (С. Баднера) (20 хв).

Форма проведення – тест.

Мета – визначити рівень толерантності до невизначеності у учасників.

3. Практична частина:

Форма проведення – виконання групових завдань.

Вправа 1. Життя не за планом.(30 хв).

Форма проведення: Групове завдання.

Мета: зміна фокусу із проблематизації невизначеності на здатність учасників шукати конструктивні шляхи виходу із ситуації.

Учасники діляться на 2 групи. Кожна група має завдання придумати коротку історію, яка буде розповідати про затишний вечір в українській родині. Учасники визначають головну ідею розповіді і визначають порядок, у якому кожен розповідає свій уривок. Один учасник з кожної групи має роль “Небезпеки”. Його завдання у будь-який момент розповіді неочікувано додати небезпечну або складну подію, пов’язану з війною. Завдання решти учасників продовжувати історію, зберігаючи загальну ідею та позитивний настрій.

Після завершення вправ у групі учасники діляться відчуттями та враженнями у загальному колі. Тренер при цьому звертає увагу на їх успішній здатності адаптуватися та шукати творчі шляхи виходу або пристосування до ситуації.

Вправа 2. Візуалізація успішного подолання невизначеності (30 хв).

Форма проведення: завдання у парі.

Мета: розвинути навички візуалізації для подолання невизначеності, Навчитися звертатися до власних відчуттів та тілесних переживань та використовувати можливість усвідомленості та контролю свого стану як опору для подолання невизначеності.

Опис: учасники діляться на пари. У парі кожен учасник пригадує складну ситуацію невизначеності, з якою він/вона зіштовхнувся останнім часом і розповідає про неї. Другий етап - фокус на тіло - учасник розповідає

про те, що відчуває у своєму тілі, розповідаючи історію. Далі партнер промовляє: “Я бачу тебе і твою розгубленість. Дихай.” Учасник у цей момент фіксує на декілька секунд увагу на своєму тілі, виконує техніку для заспокоєння “Дихання по квадрату” і далі розповідає як він бачить вирішення ситуації, з якою зіштовхнувся.

Після виконання вправи учасниками, усі діляться новим досвідом та переживаннями у колі.

Вправа 3. Множинні сценарії (25 хв).

Форма проведення: групове завдання.

Мета: створення умов для спільного моделювання варіантів проживання ситуацій невизначеності та підвищення рівня ТН особистості.

Учасники групи обговорюють і обирають 3 найскладніші ситуації, з якими зіштовхуються українці через війну і які пов’язані з відчуттям невизначеності. Другий етап - до кожної ситуації учасники пропонують різноманітні шляхи вирішення. Третій етап - учасники фантазують над тим, які можливості може відкрити дана ситуація, або її потенційні шляхи вирішення.

4. Оголошення завершення тренінгу, рефлексія (30 хв)

Форма проведення: підведення підсумків та обговорення результатів тренінгу.

Мета: оцінити результати тренінгу та обговорити можливості застосування нових знань та навичок у своєму житті.

Опис: обговорення результатів, рефлексія щодо проведених активностей, підведення підсумків та плани на майбутнє.

5. Повторне проведення тестування для визначення рівня толерантності до невизначеності (С. Баднера) на наступний день після проведення тренінгу.

Загалом, запропонований тренінг надає учасникам комплекс інструментів для успішного подолання невизначеності, розвитку стійкості та

підвищення рівня толерантності до змін, що робить її надзвичайно корисною та практично орієнтованою.

Для дослідження ефективності тренінгу виконаємо повторне дослідження щодо зміни рівня толерантності до невизначеності (шкала С. Баднера). У таблиці 3.9 представимо групування первинних результатів опитування фокус групи щодо рівня толерантності до невизначеності (С. Баднера), а у таблиці 3.10 представимо групування повторних результатів опитування щодо рівня толерантності до невизначеності (С. Баднера).

Таблиця 3.9 – Групування первинних результатів фокус групи за рівнем толерантності до невизначеності (С. Баднера)

Шкали	Кількість опитаних, осіб			Частки, %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загалом		13	7	0,0%	66,0%	34,0%
Шкали				0,0%	0,0%	0,0%
Новизна		13	7	0,0%	66,0%	34,0%
Складність		17	3	0,0%	85,0%	15,0%
Нерозв'язність		11	9	0,0%	55,0%	45,0%

Таблиця 3.8 – Групування результатів за рівнем толерантності до невизначеності (С. Баднера)

Шкали	Кількість опитаних, осіб			Частки, %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загалом	5	14	1	28,0%	68,0%	4,0%
Шкали				0,0%	0,0%	0,0%
Новизна	1	18	1	6,0%	88,0%	6,0%
Складність	1	15	4	4,0%	74,0%	22,0%
Нерозв'язність	6	12	2	30,0%	60,0%	10,0%

На рис. 3.4. проаналізуємо результати двох досліджень рівня толерантності (за шкалою С. Баднера – Додаток І) до та після впровадження програми. Впровадження програми мало значний позитивний вплив на підвищення рівня толерантності до невизначеності. Зокрема, відбулося значне

зниження кількості учасників із низьким рівнем толерантності (з 34% до 4%) і з'явилася група з високим рівнем толерантності (28%), яка була відсутня до впровадження програми. Зменшення частки осіб із низьким рівнем толерантності до невизначеності з 34% до 4% демонструє ефективність програми, яка допомогла учасникам краще справлятися з невизначеними ситуаціями.

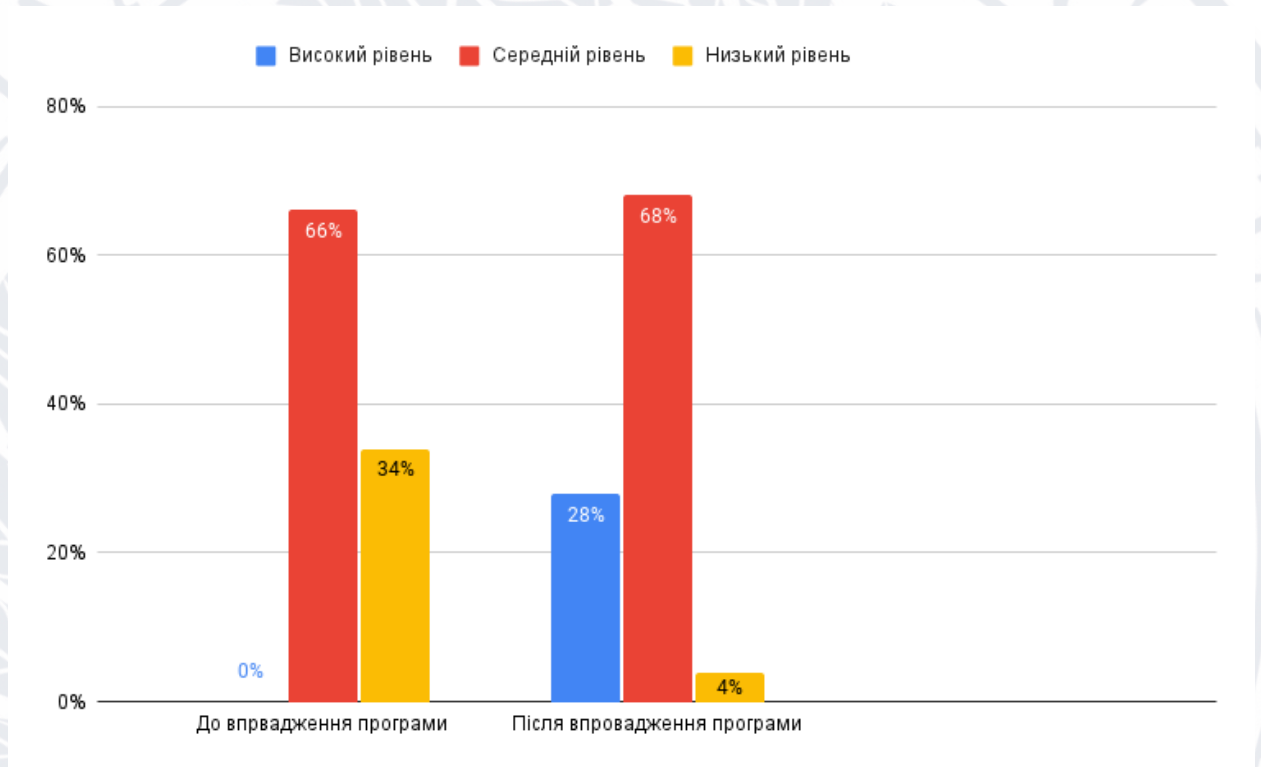


Рисунок 3.1 – Порівняння рівня толерантності до невизначеності за шкалою С. Баднера до та після проведення тренінгу для зміцнення толерантності до невизначеності

Таким чином, тренінг ефективно підвищив рівень толерантності до невизначеності, сприяючи формуванню більш адаптивних навичок у її учасників.

Проведення тренінгу для зміцнення толерантності до невизначеності в умовах війни сприяє значним позитивним змінам у психічному та емоційному стані учасників, покращуючи їхню здатність адаптуватися до складних та непередбачуваних ситуацій. Завдяки ретельно підібраним вправам, що

включають групові дискусії, практичні вправи та рефлексійні сесії, учасники отримують комплексні знання та практичні навички для ефективного управління стресом і тривогою. Особливо важливим є те, що тренінг зосереджується на розвитку конструктивних стратегій, таких як аналіз ситуації, рефреймінг та досягнення цілей, які сприяють поліпшенню адаптації та подоланню стресу. Учасники навчаються розробляти багатоваріантні плани вирішення складних ситуацій, бачити ситуації невизначеності як джерело нових можливостей і візуалізувати успішне подолання невизначеності, що підвищує їхню впевненість у власних силах та здатність досягати поставлених цілей. Позитивно впливає на психічне здоров'я і емоційне благополуччя залучення учасників до групових завдань, які сприяють зміцненню комунікативних навичок та командної роботи, так само як і обговорення реальних життєвих прикладів і проведення мозкових штурмів, які допомагають учасникам сприймати невизначеність як нову можливість, розвиваючи відкритість до нових досвідів і гнучкість мислення.

Крім того, тренінг включає практичні вправи, що сприяють позитивному сприйняттю невизначеності та адаптації до неї.

Таким чином, завдяки комплексному підходу та ретельно продуманій структурі, тренінг для зміцнення толерантності до невизначеності надає учасникам необхідні інструменти для успішного подолання життєвих викликів, підвищення рівня психологічної стійкості та загального покращення якості життя, що є особливо важливим у контексті тривалої війни та високого рівня стресу.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження толерантності до невизначеності в умовах війни, виконане із використанням чотирьох методик, дозволило виявити важливі психологічні особливості поведінки та стану респондентів. Результати опитування за методикою визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера) свідчать про те, що 36 респондентів мають

середній рівень толерантності (72%) до різних аспектів невизначеності, таких як новизна, складність та нерозв'язність.

Результати опитування за «Шкалою інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) показали, що більшість опитуваних (40 осіб) мають середній рівень інтолерантності до невизначеності, що супроводжується помірним рівнем дискомфорту і тривоги. Проте значна частина респондентів (20-28%) демонструє високий рівень інтолерантності та тривоги, що свідчить про їхню вразливість до стресу в умовах невизначеності.

За результатами опитування щодо психологічного благополуччя (Ріфф) більшість респондентів (68%) демонструють низький рівень психологічного благополуччя, лише 26% мають середній рівень, і лише 6% досягли високого рівня. Найвищі показники середнього рівня спостерігаються за шкалами «Позитивні відносини з оточуючими» (52%) і «Автономія» (52%), а найменші за шкалою «Самоприйняття» (54% мають середній рівень, 20% – низький). Це свідчить про значний вплив зовнішніх факторів, зокрема війни, на емоційний стан та психологічне благополуччя респондентів.

Результати дослідження за шкалою толерантності до невизначеності MSTAT-I (Д. Маклейн) показали, що більшість респондентів мають низький рівень толерантності до невизначеності (66%), особливо серед чоловіків (80%). Це свідчить про значний вплив умов війни на психологічний стан людей, знижуючи їхню здатність до адаптації та сприйняття невизначеності як можливості для розвитку.

Кореляційний аналіз між компонентами психологічного благополуччя та рівнем толерантності до невизначеності продемонстрував значну позитивну кореляцію, що свідчить про те, що здатність приймати невизначеність є ресурсом для підтримки психологічного благополуччя особистості.

Отже, підвищення толерантності до невизначеності є ключовим елементом для забезпечення психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Результати дослідження підтверджують важливість розробки

спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення толерантності до невизначеності та зниження рівня тривожності серед населення.

Ефективна психологічна підтримка в умовах високої невизначеності в умовах війни передбачає розуміння та використання різноманітних стратегій адаптації, підтримку психічного здоров'я через конструктивні підходи та індивідуальну підтримку з урахуванням особистісних особливостей.

Толерантність до невизначеності є ключовою як у психічному, так і у емоційному розвитку особистості, особливо в умовах тривалої війни в Україні. Основні корекційні впливи на підвищення рівня толерантності до невизначеності включають розробку конкретних планів для короткострокових періодів, встановлення щоденних рутин або обрядів для забезпечення стабільності, отримання підтримки від близьких та фахівців, розвиток гнучкого мислення, стратегічне збирання інформації для зниження тривоги та раціональне розв'язання проблем, які допомагають ефективно впоратися з невизначеністю й підтримувати психічне та емоційне благополуччя в умовах життєвих стресів, зокрема в періоди широкомасштабної війни.

Запропонований тренінг, метою якого було зміцнення толерантності до невизначеності у людей через розвиток навичок моделювання позитивного вирішення ситуації та емоційної саморегуляції, показав помітний позитивний вплив на рівень ТН. Порівняльний аналіз показників рівня толерантності до невизначеності до та після проведення тренінгу продемонстрував значне зниження кількості учасників із низьким рівнем толерантності (з 34% до 4%) і з'явилася група з високим рівнем толерантності (28%), яка була відсутня до впровадження програми.

Запропоновані вправи сприяли покращенню навичок розвитку конструктивних стратегій, які сприяють поліпшенню адаптації та подоланню стресу. Учасники навчилися розробляти багатоваріантні плани вирішення складних ситуацій, бачити ситуації невизначеності як джерело нових

можливостей і візуалізувати успішне подолання невизначеності, що підвищує їхню впевненість у власних силах та здатність досягати поставлених цілей.



ВИСНОВКИ

Проведене дослідження досягло поставленої мети, поставлені завдання виконані, що дозволило зробити такі висновки.

1. Толерантність до невизначеності (ТН) є ключовою психологічною рисою, яка впливає на сприйняття та реакції людини на невизначеність у житті. Вона визначається як набір когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, спровокованих усвідомленням невігластва про певні аспекти світу. ТН можна розглядати як рису особистості, ситуаційно-специфічну установку або метакогнітивну характеристику, що дозволяє адаптуватися до невизначеності в різних контекстах і ситуаціях.

Високий рівень толерантності до невизначеності сприяє збереженню психічної рівноваги, ефективній діяльності та прийняттю рішень в умовах невизначеності, що підвищує психічне здоров'я та успішне функціонування в житті. Дослідження ТН є важливим для розуміння людської поведінки та розвитку стратегій психологічної підтримки в складних життєвих ситуаціях.

Війна в Україні значно впливає на психічне здоров'я громадян, особливо тих, хто зазнав воєнних подій, змушений був залишити свій дім або зіткнувся з окупацією. Адаптація до нових умов, зокрема в чужих країнах під загрозою ракетних атак і дефіциту електроенергії, вимагає від людей здатності знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем.

2. У сучасній психології накопичено значну кількість емпіричних даних, які свідчать про те, що психологічні ресурси мають комплексний характер, виступаючи як факторами та предикторами особистісної толерантності до невизначеності, так і посередниками, що здійснюють опосередкований вплив. В умовах неможливості точно передбачити життєві події людина постійно живе в стані невизначеності, яка сприймається як факт безумовного прийняття.

Факторами, що сприяють толерантності до невизначеності, є зрозумілість, керованість та осмисленість. Здатність зрозуміти та пізнати

навколишній світ, віра у власні можливості та вміння досягати бажаних результатів, а також здатність бачити сенс у життєвих викликах допомагають людині не уникати ситуацій невизначеності, а знаходити в них порядок і сенс. Ці компоненти сприяють стресостійкості, допомагаючи розвивати нові адаптивні реакції та набувати життєвого досвіду.

Особистісні ресурси стійкості, що мобілізуються для протидії негативним впливам і сприяють психологічному благополуччю, включають когнітивні, емоційні та фізіологічні активи. Когнітивна гнучкість, критичне мислення, позитивне прогнозування та оптимізм сприяють адаптації до нових умов, дозволяючи людині ефективно відповідати на негативні впливи. Емоційна стійкість, співчуття до себе, чітке відчуття мети та стратегії психологічного захисту допомагають керувати емоційними реакціями на невизначеність.

Особистий опір невизначеності посилюється завдяки взаємопов'язаним психосоціальним факторам, таким як соціальна підтримка, оптимізм, сенс життя, самоефективність, надія, довіра та стійкість. Важливим завданням психології є розвиток цих ресурсів особистісної стійкості, які слугують буфером, що захищає людину від негативних психогенних факторів.

3. Проведене емпіричне дослідження толерантності до невизначеності в умовах війни виконано із використанням 4-х методик: методики визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера); шкали інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової); шкали толерантності до невизначеності MSTAT-I (Д. Маклейн), Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко).

Опитування було проведене серед 50 осіб віком від 18 до 55 років. Аналіз вибірки підтвердив її репрезентативність для досягнення цілей дослідження.

Результати опитування за методикою визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера) показують, що більшість людей мають середній

рівень інтолерантності (72%) до різних аспектів невизначеності (новизни, складності, нерозв'язності).

Результати опитування за «Шкалою інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона в адаптації Г. Громової показують, що більшість людей мають середній рівень інтолерантності до невизначеності, прогностичної та гнітючої тривоги. Це свідчить про те, що в ситуаціях невизначеності вони відчують помірний рівень дискомфорту і тривоги. Водночас значна частина респондентів (20-28%) демонструє високий рівень інтолерантності та тривоги, що вказує на їхню вразливість до стресу та тривоги у невизначених ситуаціях. Низький рівень інтолерантності до невизначеності і тривоги майже не виявлено, що підкреслює загальну схильність до відчуття дискомфорту у невизначених ситуаціях серед опитаних.

Згідно з результатами опитування за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф визначено, що 52% респондентів мають середній рівень взаємодії за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують», 22% демонструють високий рівень а 6% мають низький рівень. За шкалою «Автономія» 52% опитаних мають середній рівень автономії, 16% – високий рівень, а 12% – низький рівень. У шкалі «Управління середовищем» 48% респондентів мають середній рівень, 20% – високий рівень, а 12% – низький рівень. За шкалою «Особистісне зростання» 50% респондентів мають середній рівень, 20% – високий рівень, а 10% – низький рівень. Щодо шкали «Цілі у житті», 48% респондентів мають середній рівень цілеспрямованості, 18% – низький рівень, а 14% – високий рівень. Шкала «Самоприйняття» показала, що лише 6% респондентів демонструють високий рівень, 54% мають середній рівень, а 20% – низький рівень. Загальний рівень психологічного благополуччя засвідчує, що 68% респондентів мають низький рівень, 26% – середній рівень, а 6% – високий рівень. Таким чином, значна частина респондентів (68%) демонструє низький рівень психологічного благополуччя, що вказує на високий рівень емоційної нестабільності в умовах впливу стресових факторів, таких як війна. Тривожність, невизначеність і проблеми із самоприйняттям та

контролем над життям негативно впливають на психологічний стан людей, знижуючи загальне благополуччя.

Результати дослідження за шкалою толерантності до невизначеності MSTAT-I (Д. Маклейн) показують, що більшість респондентів мають низький рівень толерантності до невизначеності (66%), особливо серед чоловіків (80%). Умови війни значно впливають на психологічний стан людей, знижуючи їхню здатність до адаптації та сприйняття невизначеності як можливості для розвитку. Результати дослідження за шкалою толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн) показують, що середній рівень толерантності до невизначеності є дещо вищим у чоловіків, ніж у жінок, що свідчить про гендерні відмінності у сприйнятті та адаптації до невизначеності в умовах війни в Україні. Незважаючи на те, що загальний середній рівень толерантності до невизначеності є достатньо високим (78,30), існує необхідність у розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення толерантності до невизначеності серед обох статей, з особливим акцентом на жінок, для зменшення їхньої тривожності та покращення адаптаційних можливостей в умовах кризових ситуацій.

Кореляційний аналіз між компонентами психологічного благополуччя та рівнем толерантності до невизначеності показав значний позитивний зв'язок. Позитивна кореляція між толерантністю до невизначеності та загальним індексом психологічного благополуччя (0,56) свідчить про те, що здатність приймати невизначеність є важливим ресурсом для збереження внутрішньої рівноваги та стійкості.

Помірно сильна негативна кореляція між ІТН і шкалами ПБ демонструє наявність достатньо вираженої оберненої залежності між цими показниками.

Після аналізу отриманих даних було підтверджено гіпотезу про взаємозв'язок рівня толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя. Зокрема, виявлено, що толерантність до невизначеності має значний вплив на такі складові психологічного благополуччя, як автономія, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття.

У результаті проведеного дослідження зроблено висновок, що підвищення толерантності до невизначеності є ключовим елементом для забезпечення психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

Запропонований тренінг зміцнення толерантності до невизначеності тренує усвідомленість особистості у ситуаціях невизначеності, навчає бачити невизначеність, як можливість для реалізації нових ідей. Тренінг розпочинається з привітання та оголошення мети, що дозволяє учасникам ознайомитися з основними завданнями та значенням заходу для особистісного зростання. Проведення діагностики рівня толерантності до невизначеності дозволяє визначити особисті показники учасників, обговорити результати та проаналізувати їхній вплив на поведінку. Практична частина програми, яка складається з виконання групових завдань, сприяє розвитку індивідуальних стратегій управління невизначеністю. Вправи з візуалізації успішного подолання невизначеності допомагають учасникам краще зрозуміти власні цінності та розвинути навички позитивного мислення.

Особливо ефективними є практичні вправи на пристосування до невизначеності, як-от розповідання позитивного сценарію подолання проблем, що сприяє розвитку здатності позитивно сприймати невизначеність. Завершується програма оголошенням підсумків та рефлексією, де учасники обговорюють результати, отримані знання та навички, а також планують їхнє застосування у майбутньому.

Участь фокус-групи з 20 осіб у тренінговій програмі для підвищення толерантності до невизначеності продемонструвала позитивний ефект. Повторне оцінювання показало статистично значуще підвищення рівня толерантності до невизначеності, що підтверджує ефективність розроблених психологічних інтервенцій.

Впродовж практики виконано індивідуальне завдання щодо апробації результатів дослідження. Основні положення і результати роботи викладено у двох авторських публікаціях:

- *«Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни»* Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця, 2024);
- *«Вплив толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя особистості під час війни»* Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця, 2024);

Дослідження має прикладне значення для розробки корекційних програм, спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності, що сприяє покращенню психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах високого рівня стресу та нестабільності.

Результати можуть бути використані в роботі психологів, педагогів і соціальних працівників, а також у розробці освітніх та тренінгових програм для підтримки психологічної стійкості в умовах невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурдейна Ю.С., Яблонський А.І. Роль психологічних інтервенцій у підвищенні психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2024. Випуск 58. 2024. С. 221-226. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/39.pdf> (дата звернення: 15.06.2024).
2. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54с.
3. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1 (4). С. 104–112.
4. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. Cedos. 02.05.2023. URL: https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/ua_28.04_vplyv_viyuny_na_molod_v_ukrayini.pdf (дата звернення: 15.06.2024).
5. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. С. 115-130. URL: https://www.researchgate.net/publication/353992544_Instrumenti_vimiruvanna_to_lerantnosti_do_neviznacennosti_Adaptacia_testu_Skala_intolerantnosti_do_nevizn_acenosti_N_Karletona (дата звернення: 15.06.2024).
6. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (05 – Соціальні науки). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2022. URL:

https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf (дата звернення: 20.04.2024).

7. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 1–5

8. Зотова-Голуб Г. Як жити у період невизначеності? Рубрика: Психологи не дають порад. TreatField. 7 липня 2022. URL: <https://www.treatfield.com/field/no-advice-uncertainty> (дата звернення: 15.06.2024).

9. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. 2018. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1248> (дата звернення 05.11.2024)

10. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10.

11. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170– 186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16 (дата звернення: 15.10.2024).

12. Кирпенко Т. М. Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с. С.23-25.

13. Коефіцієнт кореляції Пірсона. URL: <https://www.eztests.xyz/criteria/pearsonr> (дата звернення: 25.10.2024).

14. Кондратенко М. Як жити у період невизначеності? Рубрика: Психологи не дають порад. TreatField. 7 липня 2022. URL:

<https://www.treatfield.com/field/no-advice-uncertainty> (дата звернення: 15.06.2024).

15. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1, 2020р. УДК 159.923.2-055.2:17.023.35; DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>

16. Коробка Л. М., Васютинський В. О., Вінков В. Ю. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019 286 с. URL: <http://surl.li/urghb> (дата звернення: 15.06.2024).

17. Лушин, П. (2016). Невизначеність, яку не толерують. Теорія і практика психотерапії. 5. Том 3. С. 2–6.

18. Методика визначення індивідуального рівня толерантності (Баднера). URL: <https://psy.kpi.ua/studentam/personal-growth/badner/> (дата звернення: 10.10.2024).

19. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології. 2019. Том 7. Випуск 47. С. 208-219. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf> (дата звернення: 20.04.2024).

20. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. ScienceRise. 2016. № 3(1). С. 41-45. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2016_3\(1\)_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2016_3(1)_9). (дата звернення: 15.07.2024).

21. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3 (73). С. 124–129

22. Сердюк О. Толерантність до невизначеності та стратегії відповіді на умови невизначеності. 2023. URL: <https://www.newleaf.com.ua/tolerantnist->

do-neviznachynosti-ta-strategiyi-vidpovidi-na-umovi-neviznachynosti/ (дата звернення: 20.04.2024).

23. Собчак Г. Як жити у період невизначеності? Рубрика: Психологи не дають порад. TreatField. 7 липня 2022. URL: <https://www.treatfield.com/field/no-advice-uncertainty> (дата звернення: 15.06.2024).

24. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. Психологічний журнал. 2019. № 1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> (дата звернення: 20.06.2024).

25. Тофтул М. Г. Гедонізм. Сучасний словник з етики. Житомир, 2014. 416 с. С. 94

26. Тріль М. Як війна відбивається на ментальному здоров'ї українців. 2024. URL: <https://texty.org.ua/articles/108997/jak-vijna-vidobrazhayetsja-na-mentalnomu-zdorovyi-ukrayintsiv/> (дата звернення: 20.04.2024).

27. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С. 73-79. doi: 10.15330/ps.12.1.73-79.

28. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021 р. 319 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf (дата звернення: 20.07.2024)..

29. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). Психологическая диагностика. Обнинск, 2005. № 3. С. 95–129.

30. Berenbaum H., Bredemeier K., Thompson R. J. Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive

closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 2008. Volume 22, Issue 1, Pages 117-125, URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>. (дата звернення: 20.04.2024).

31. Boswell J.F., Thompson-Hollands J, Farchione TJ, Barlow DH. Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders. *J Clin Psychol*. 2013. №69(6). P.630-645. doi:10.1002/jclp.21965).

32. Bowling A., Banister D., Sutton S., Evans O., Winslow J. A multidimensional model of the quality of life in older age. *Aging & Mental Health*. 2002. №6(4). P. 355-371

33. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago, 1969. 318p

34. Buhr K., Dugas M.J The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*. 2002. Volume 40, Issue 8, Pages 931-945. URL: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4). (дата звернення: 20.07.2024).

35. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014> (дата звернення: 15.06.2024).

36. Danyliuk I., Serdiuk O. Psychological factors of personal tolerance to uncertainty. *Ukrainian Psychological Journal*. 2023. p46-59. 10.17721/upj.2023.1(19).3. URL: https://www.researchgate.net/publication/376084636_PSYCHOLOGICAL_FACTORS_OF_PERSONAL_TOLERANCE_TO_UNCERTAINTY/citation/download (дата звернення: 20.07.2024).

37. Deci E., Ryan R. The General Causality orientation. *Journal of Research in Personality*. 1985. № 19. P. 109–134

38. Forest J. et al. La psychologie positive et l'approche basée sur les forces: [фр.]: Le magazine de l'Ordre des psychologues du Québec. 2011. Vol. 28.

№ 4. URL: <https://www.ordrepsy.qc.ca/psychologie-quebec> (дата звернення: 15.10.2024).

39. Furnham A., Marks J. Tolerance of ambiguity: a review of the recent literature. *Psychology*. 2013. №4 (2013), pp. 717-728. URL: <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102> (дата звернення: 20.07.2024).

40. Geller G., Tambor E.S., Chase G.A., Holtzman N.A. Measuring physicians' tolerance for ambiguity and its relationship to their reported practices regarding genetic testing. *Med. Care*. 1993 №31. pp. 989-1001. URL: <https://doi.org/10.1097/00005650-199311000-00002> (дата звернення: 20.07.2024).

41. Gerrity M.S., DeVellis R.F., Earp J.A. Physicians' reactions to uncertainty in patient care. A new measure and new insights. *Med. Care*. 1990. № 28. pp. 724-736 URL: <https://cutt.ly/4w6shNQo> (дата звернення: 20.04.2024).

42. Grenier S., Barrette A, Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Pers. Individ. Differ.* 2005 №39. pp. 593-600. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886905000668/pdf?md5=ee4c6a298836ef2443c1ef9d0a087b6d&pid=1-s2.0-S0191886905000668-main.pdf> (дата звернення: 20.07.2024).

43. Han P.K.J., Reeve B.B., Moser R.P., Klein W.M.P. Aversion to ambiguity regarding medical tests and treatments: measurement, prevalence, and relationship to sociodemographic factors. *J. Health Commun.* 2009. № 14. pp. 556-572. URL: <https://doi.org/10.1080/10810730903089630> (дата звернення: 20.07.2024).

44. Hancock J., Roberts M., Monrouxe L., Mattick K. Medical student and junior doctors' tolerance of ambiguity: development of a new scale. *Adv. Health Sci. Educ. Theory Pract.*, 20 (2015), pp. 113-130. URL: <https://doi.org/10.1007/s10459-014-9510-z> (дата звернення: 20.07.2024).

45. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elementsresilience> (дата звернення: 20.04.2024).
46. Hillen M. A., Gutheil C. M., Strout T. D., Smets E. M.A., Han P.K.J.. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. Social Science & Medicine. 2017. Volume 180. Pages 62-75. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024>.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953617301703> (дата звернення: 20.04.2024).
47. Huppert F. A. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2009. №1. P. 137–164. DOI:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
48. Huppert F. A. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2009. №1. P. 137–164. DOI:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
49. Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff, C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. 82(6). P. 1007–1022. DOI:10.1037/0022-3514.82.6.1007
50. Kubzansky L.D., Huffman J., Boehm J., Hernandez R., et al. Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series. Journal of the American College of Cardiology. 2018. №72. P. 1382-1396. DOI:10.1016/j.jacc.2018.07.042
51. Kuhn G., Goldberg R., Compton S. Tolerance for uncertainty, burnout, and satisfaction with the career of emergency medicine. Ann. Emerg. Med. 2009. № 54. pp. 106-113 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953617301703#bib48> (дата звернення: 20.04.2024).
52. Lee J.K., Orsillo S.M., Roemer L., Allen L.B. Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: exploring the relationships with intolerance of

uncertainty and worry. *Cogn Behav Ther.* 2010. №39(2). P.126-136. doi:10.1080/16506070902966918

53. Maloney L. Improving Your Tolerance Of Uncertainty To Thrive In Uncertain Times. *FORBE.* 2020. URL: <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2020/11/16/improving-your-tolerance-of-uncertainty-to-thrive-in-uncertain-times/> (дата звернення: 15.06.2024).

54. Maxwell V. 6 Ways to Increase Uncertainty Tolerance. May 21, 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/crazy-life/202005/6-ways-increase-uncertainty-tolerance> (дата звернення: 15.06.2024).

55. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement.* 1993. №53(1). Pp. 183–189. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1993-31848-001> (дата звернення: 20.04.2024).

56. Moul C., Don H.J., Livesey E.J. Aversion, interpretation and determinability: Three factors of uncertainty that may play a role in psychopathology. *Cogn Affect Behav Neurosci.* 2023 Jun;23(3):838-843. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36792816/> (дата звернення: 20.04.2024).

57. Obschonka M. (Martin). Outbreak of war in Ukraine caused mental health to deteriorate across Europe. *UVA.* 2024. URL: <https://www.uva.nl/shared-content/uva/en/news/news/2024/02/outbreak-of-war-in-ukraine-caused-mental-health-to-deteriorate-across-europe.html?cb> (дата звернення: 20.04.2024).

58. Psychological interventions. *WHO.* URL: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/innovations-in-psychological-interventions>. (дата звернення: 15.06.2024).

59. R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1) [Computer software]. URL: <https://cran.r-project.org>. (дата звернення: 15.06.2024).

60. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. P. 719-727.

61. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.
62. Scharbert J., Humberg S., Kroencke L. Psychological well-being in Europe after the outbreak of war in Ukraine. *Nat Commun*. 2024. № 15, 1202 (2024). URL: <https://doi.org/10.1038/s41467-024-44693-6> (дата звернення: 20.04.2024).
63. Schneider A., Lowe B., Barie S., Joos S., Engeser P., Szecsenyi J. How do primary care doctors deal with uncertainty in making diagnostic decisions? The development of the 'Dealing with Uncertainty Questionnaire' (DUQ). *J. Eval. Clin. Pract.* 2010. № 16. pp. 431-437. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01464.x> (дата звернення: 20.04.2024).
64. Schor R., Pilpel D., Benbassat J. Tolerance of uncertainty of medical students and practicing physicians. *Med. Care*. 2000. № 38. pp. 272-280. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01464.x> (дата звернення: 20.04.2024).
65. The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. URL: <https://www.jamovi.org>. (дата звернення: 15.06.2024).
66. Tulika Dr. Impact of war on mental health. 2023. URL: <https://drtulikamindcare.com/en/blog/self-esteem/impact-of-war-on-mental-health> (дата звернення: 20.04.2024).
67. Ülkümen G, Fox C. R., Malle B. F. Two dimensions of subjective uncertainty: Clues from natural language. *J Exp Psychol Gen*. 2016 Oct;145(10):1280-1297. doi: 10.1037/xge0000202. Epub 2016 Jul 21. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27442037/> (дата звернення: 20.04.2024).
68. WHO launches new manual to support delivery of psychological interventions. WHO. 11 March 2024. URL: <https://www.who.int/news/item/11-03-2024-who-launches-new-manual-to-support-delivery-of-psychological-interventions> (дата звернення: 15.06.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера) [18]

Інструкція: Цей опитувальник містить твердження, які відображають уявлення або думки різних людей. Уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, наскільки ви згодні або не згодні з ним. У кожному випадку позначте відповідь, яка найкраще відображає вашу думку. Пам'ятайте, що не існує правильних і неправильних відповідей, ви висловлюєте свою особисту думку і властиве вам становище.

БЛАНК МЕТОДИКИ

№	Твердження	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Не знаю	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1	Спеціаліст, який не може дати чітку відповідь, мабуть, не занадто багато знає.							
2	Я б хотів пожити за кордоном якийсь час.							
3	Немає такої проблеми, яку неможливо вирішити.							
4	Люди, які підкорили своє життя розкладу, мабуть, позбавляють себе багатьох радощів життя.							
5	Хороша робота - це та, на якій завжди зрозуміло, що потрібно робити і як це потрібно робити.							
6	Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.							
7	У довгостроковій перспективі більшого можна досягти, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні.							
8	Часто найцікавіші люди - це ті, хто не боїться бути оригінальним і відмінним від інших.							
9	Звичайне завжди краще за невідоме.							
10	Люди, які настоюють на відповіді або "так", або "ні", просто не знають, наскільки все насправді складно.							
11	Людина, яка веде рівне, спокійне життя без особливих сюрпризів і несподіванок, насправді повинна бути вдячною долі.							

12	Багато з найважливіших рішень ґрунтуються на неповній інформації.							
13	Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей мені абсолютно незнайомі.							
14	Вчителі та наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу і оригінальність.							
15	Чим швидше ми прийдемо до єдиної цінності і ідеалів, тим краще.							
16	Добрий вчитель - це той, хто змушує тебе розмірковувати про свій погляд на речі.							

Бланк тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона
(IUS-12) (в адаптації Г. Громової) [6, с. 186]

Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом

№	Питання	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для мене
1	Непередбачувані події мене сильно засмучують					
2	Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації					
3	Невизначеність заважає мені жити повним життям					
4	Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок					
5	Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати					
6	Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене					
7	Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати					
8	Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому					
9	Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька					
10	Найменший сумнів може перешкодити мені діяти					
11	Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь					
12	Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій					
13						

Бали _____

Підрахунок балів:

Шкала Прогностичної Тривоги: 2,4,5,8,9, 11, 12

Шкала Гнітючої Тривоги: 1,3,6,7,10

Опитувальник

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д.

Шевеленкової, П. П. Фесенко) [29]

- 1 – Абсолютно не згоден
 2 – Не згоден
 3 – Швидше не згоден
 4 - Швидше згоден
 5 – Згоден
 6 – Абсолютно згоден

№	Питання	Оцінка (1-6)
1	Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.	
2	Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися.	
3	Зазвичай я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.	
4	Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.	
5	Мені приємно думати про те, що я досягнув у минулому і сподіваюсь досягти в майбутньому.	
6	Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.	
7	Підтримання близьких стосунків було пов'язано для мене з труднощами та розчаруваннями.	
8	Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.	
9	Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.	
10	Загалом, я вважаю, що з часом більше дізнаюся про себе.	
11	Я живу сьогоднішнім і не дуже задумуюся про майбутнє.	
12	Загалом я впевнений у собі.	
13	Мені часто буває самотньо, бо в мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.	
14	На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.	
15	Я не дуже добре вписуюся в колектив людей, що мене оточують.	
16	Мені подобається пробувати нове.	
17	Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить проблеми.	
18	Мені здається, що багато з моїх знайомих досягли в житті більше, ніж я.	
19	Я люблю душевні бесіди з рідними або друзями.	
20	Мене турбує, що інші думають про мене.	
21	Я справляюся зі своїми щоденними турботами.	
22	Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя мене влаштовує.	
23	Моє життя має сенс.	
24	Якби у мене була можливість, я б багато що в собі змінив.	
25	Мені важливо бути гарним слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.	
26	Для мене важливіше бути в гармонії із собою, ніж отримувати схвалення від інших.	
27	Мені часто здається, що мої обов'язки пригнічують мене.	

28	Я вважаю, що новий досвід, який може змінити моє уявлення про себе та світ, дуже важливий.	
29	Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.	
30	Загалом я подобаюся собі.	
31	У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.	
32	На мене впливають сильні особистості.	
33	Якби я був нещасний у житті, я б вжив ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.	
34	Якщо подумати, то з роками я не став набагато кращим.	
35	Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.	
36	Я робив помилки, але вважаю, що все на краще.	
37	Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	
38	Мене рідко вдається переконати зробити те, чого я сам не хочу.	
39	Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.	
40	На мою думку, людина здатна розвиватися у будь-якому віці.	
41	Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.	
42	Загалом я розчарований своїми досягненнями в житті.	
43	Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.	
44	Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самостійно відстоювати свої принципи.	
45	Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що запланував на день.	
46	З часом я став краще розуміти життя, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.	
47	Мені подобається складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.	
48	Загалом я пишаюся тим, який я і яким чином я живу.	
49	Оточуючі вважають мене уважною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.	
50	Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятими.	
51	Я вмію організовувати свій час так, щоб встигати робити все вчасно.	
52	У мене є відчуття, що з роками я став краще.	
53	Я активно намагаюся здійснювати плани, які сам для себе складаю.	
54	Я заздрю способу життя багатьох людей.	
55	У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.	
56	Мені важко висловлювати свою думку з суперечливих питань.	
57	Я зайнятий, але мені подобається, що я справляюся зі своїми справами.	
58	Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, де потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.	
59	Я не належу до людей, які йдуть по життю без мети.	
60	Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.	
61	Коли мова йде про дружбу, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.	
62	Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі або родичі з нею не згодні.	
63	Я не люблю планувати свій день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.	
64	Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.	
65	Іноді мені здається, що я вже досяг у житті всього, що міг.	
66	Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.	
67	Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони – мені.	
68	Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому	

Опитувальник

Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I (Д. Маклейн) [55]

- 1 – Цілком не згоден
- 2 – Не згоден
- 3 – У дечому не згоден
- 4 – Ні те, ні інше
- 5 – У дечому згоден
- 6 – Згоден
- 7 – Цілком згоден

Питання – 22 твердження

Я погано переношу невизначені ситуації.

Мені важко реагувати на невизначені події.

Думаю, що нові ситуації небезпечніші, ніж звичні.

Мене приваблюють ситуації, які можна по-різному витлумачити.

Я хотів би уникнути вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору.

Я намагаюся уникнути невизначених подій.

Я добре впораюся з невизначеними ситуаціями.

Я волію звичні ситуації новим.

Питання, які не можна розглядати лише з одного погляду, дещо лякають мене.

Я уникаю ситуацій, які надто складні для мого розуміння.

Я терпимо до невизначених ситуацій.

Мені приносить задоволення вирішення проблем, які досить складні та невизначені.

Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» рішення.

Я часто шукаю щось нове і не намагаюся зберігати все по-старому у своєму житті.

Я зазвичай віддаю перевагу новизні, ніж звичне.

Мені не подобаються невизначені ситуації.

Деякі проблеми такі складні, що спроба зрозуміти їх приносить задоволення.

Я зовсім не хвилююся, коли доводиться шукати вихід у несподіваній ситуації.

Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять у глухий кут деяких людей.

Мені важко робити вибір, коли результат не зрозумілий.

Мені приносить задоволення дивуватися час від часу.

Я віддаю перевагу ситуації, в якій є певна невизначеність.

