

ШИФР: ТДН

Тематичний напрям: «Соціальна психологія»

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК СКЛАДОВА
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК СКЛАДОВЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛПГОПОЛУЧЧА.....	5
1.1. Розуміння толерантності в психології.....	5
1.2.Невизначеність як психологічна проблема.....	9
1.3. Психологічне благополуччя та проблема його збереження.....	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧА НА ПРИКЛАІЗДОБУВАЧІВВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХООГІЯ».....	18
2.1. Інструментарій дослідження. Переваги обраного методу.....	18
2.2. Аналіз результатів опитування.....	21
РОЗДІЛ 3. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	25
3.1. Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс молоді особистості в інформаційному суспільстві.....	25
3.2. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс в умовах воєнного стану.....	27
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЕРЕЛ.....	32
АНОТАЦІЯ.....	35
ДОДАТКИ.....	36

ВСТУП

Актуальність дослідження. сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної, економічної та інформаційної нестабільності, що суттєво впливає на психічний стан людини. Постійні зміни умов життя, швидкий темп розвитку технологій, надлишок суперечливої інформації, зростання конкуренції та необхідність швидкого прийняття рішень створюють ситуації невизначеності, з якими особистість стикається щоденно. У таких умовах особливої ваги набуває проблема здатності людини адаптуватися до непередбачуваних обставин, зберігати внутрішню рівновагу та психологічну стійкість.

Особливого значення дана проблема набуває для молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, які перебувають на етапі активного професійного, соціального та особистісного становлення. Молоді люди змушені визначатися з майбутньою професією, адаптуватися до нових умов навчання, будувати систему цінностей, формувати життєві плани та брати відповідальність за власне майбутнє. Усе це супроводжується значною кількістю невизначених ситуацій, що можуть викликати тривогу, невпевненість, емоційне напруження та зниження психологічного благополуччя.

Додатково актуальність теми посилюється сучасними кризовими обставинами, зокрема умовами воєнного стану в Україні. Воєнні події супроводжуються загрозою безпеці, змінами звичного способу життя, вимушеним переселенням, економічними труднощами та постійною невизначеністю щодо майбутнього. За таких умов здатність особистості витримувати невідомість, зберігати самоконтроль, діяти в межах доступних можливостей і підтримувати внутрішню стійкість стає одним із ключових чинників психічного здоров'я.

Проблематикою даного дослідження займалися такі науковці та дослідники: Бондаренко Д. І., Галицький І. В., Гасюк Ю., Головін С., Горбань

Ю., Олійник О., Ільїна Н.М., Качинська А. В., Коханова О. П., Мисюк О. Ю., Семенишина І. В., Муравйова І. А., Михайлова Ю.О, Пономарьов С.Ю., Федорович І.Ю., ЗПрокопець Л. В., Карп А. Г., Смоляк С., Чертов В. І.

Метцю наукової роботи є розкрити зміст толерантності до невизначеності як складової психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

З поставленої мети походять наступні **завдання**:

- розкрити теоретико- методологічні підходи до невизначеності як складової психологічного благополуччя;

- провести емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як складової психологічного благополуччя на прикладі здобувачів вищої освіти спеціальності «психологія» МНАУ;

- довести, що толерантність є психологічним ресурсом молоді особистості в ситуаціях невизначеності;

Об'єкт дослідження – толерантність до невизначеності у складі психологічного благополуччя молоді.

Предмет дослідження – толерантність до невизначеності як психологічний чинник і складова психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія».

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі **методи**: *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукових даних за темою дослідження; *емпіричні* – психодіагностичні методи (тестування, анкетування).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, додатків. Список використаних джерел складає 25 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Розуміння толерантності у психології

Толерантність у психології розуміють як складну особистісну й соціально-психологічну якість, що виявляється у здатності людини сприймати, визнавати й витримувати відмінності між собою та іншими без агресії, приниження чи прагнення насильницькі змінити «інакшого». У психологічному сенсі толерантність не означає байдужість, слабкість характеру або безпринципність. Вона передбачає достатню внутрішню зрілість, емоційну врівноваженість. Людина може не погоджуватися з поглядами, поведінкою чи стилем життя іншого, але водночас визнавати його право бути іншим.

Толерантність може проявлятися як байдужість до існування різних поглядів і практик, коли вони сприймаються як другорядні порівняно з більш важливими суспільними проблемами. Вона може тлумачитися як наслідок неможливості повного взаєморозуміння між людьми, які мають різні світоглядні позиції. Толерантність іноді розуміють як поблажливе ставлення до іншого. Найбільш конструктивним є її розуміння як способу розширення власного досвіду через критичний діалог, взаємодію та осмислення інших позицій. Психологічний підхід розглядає толерантність як важливий соціальний феномен, що проявляється у взаємодії між людьми, групами та спільнотами. У цьому аспекті вона пов'язується з теорією соціальної дії, оскільки визначає характер поведінки людини щодо інших учасників суспільного життя. Толерантність виступає умовою стабільного співіснування соціальних груп, підтримання суспільної злагоди та формування культури діалогу [17, с. 180].

Спочатку поняття «толерантність» активно застосовувалося переважно в медичних науках. Ним позначали зниження чутливості організму до певних токсичних або лікарських речовин. В імунології толерантність означала повну

або часткову відсутність імунної реакції. Згодом поняття «толерантність» почало активно використовуватися у соціальних та поведінкових науках. У сучасному дискурсі толерантність розглядається як визнання за іншими людьми права на повагу до їхньої особистості, самобутності та ідентичності. На сьогодні в різних галузях науки сформувалися різні підходи до пояснення змісту толерантності. У межах філософського підходу вона тлумачиться як терпиме ставлення до інших поглядів, звичаїв, норм поведінки та життєвих практик. Толерантність у цьому контексті є ознакою внутрішньої впевненості особистості.

З наукового погляду толерантність формується на перетині кількох психологічних сфер: когнітивної, емоційної та поведінкової. Когнітивний компонент включає здатність усвідомлювати різноманітність світу, розуміти, що інші люди можуть мати інший досвід, інші цінності, іншу культуру, інший тип мислення. Емоційний компонент пов'язаний із вмінням не реагувати страхом, відразою або ненавистю на відмінність, а натомість зберігати спокій, інтерес або нейтральність. Поведінковий компонент виявляється у конкретних діях: у відмові від дискримінації, у вмінні вести діалог, домовлятися [4, с.383].

Особливе значення у психології має відмежування толерантності від вседозволеності. Толерантна людина не зобов'язана приймати будь-яку поведінку як нормальну лише тому, що вона «інша». Психологічна толерантність має межі там, де починається насильство, маніпуляція, приниження, зловживання владою чи порушення прав інших. Толерантність - це не відмова від моральної оцінки, а здатність поєднати повагу до особистості з критичним ставленням до руйнівних дій. У цьому полягає її зрілість [8, с.281].

У міжособистісній психології толерантність є важливою умовою здорового спілкування. Будь-які стосунки неминуче стикаються з розбіжностями у темпераменті, цінностях, стилях поведінки, способах вираження емоцій. Якщо людина не здатна витримувати відмінність, вона починає вимагати, щоб інший мислив і повадився «правильно», тобто так, як зручно їй самій. Це породжує конфлікти, образи, контроль, психологічний тиск.

Толерантність, навпаки, дозволяє будувати контакт на основі визнання індивідуальності іншого. Вона підтримує діалог там, де без неї виникає боротьба за домінування. Саме тому в психології спілкування толерантність розглядають як одну з основ конструктивної комунікації.

Важливим механізмом толерантності є емпатія. Дефіцит емпатії супроводжується жорсткістю, упередженістю та відчуженням. Толерантність значною мірою ґрунтується на здатності не замикатися у власній перспективі, а визнавати складність і багатовимірність людського досвіду [2, с.376].

Водночас нетолерантність часто має глибокі внутрішні причини. Вона може бути наслідком тривоги, низької самооцінки, страху перед незнайомим, потреби у контролі, слабкої здатності витримувати невизначеність. Людина, яка внутрішньо нестійка, нерідко сприймає будь-яку відмінність як загрозу своєму порядку, ідентичності, статусу. У такому разі агресія до «іншого» стає психологічним захистом: через осуд, знецінення або виключення чужого людина намагається зберегти власне відчуття безпеки. [12].

У соціальній психології толерантність вивчають у зв'язку зі стереотипами, упередженнями й дискримінацією. Люди мають схильність ділити світ на «своїх» і «чужих», спрощувати образ інших груп і приписувати їм сталі негативні риси. Таке спрощення економить психічні зусилля, але спотворює реальність і стає підґрунтям ворожості. Толерантність у цьому контексті є здатністю виходити за межі шаблонного сприйняття, бачити в представнику іншої групи не лише «типового чужого», а насамперед конкретну людину.

У віковій психології важливо, що толерантність не є вродженою в готовому вигляді вона формується поступово в процесі соціалізації. Дитина спочатку природно орієнтована на власні потреби й власну точку зору, тому здатність приймати інші потреби потребує розвитку. Значну роль тут відіграють сім'я, школа, стиль виховання, приклад дорослих, мовлення оточення, досвід спілкування з різними людьми. Якщо дитина зростає у середовищі, де приниження, знецінення та агресивні стереотипи є нормою, то нетолерантні

установки закріплюються дуже рано. Якщо ж у неї є досвід безпечного діалогу, поваги, пояснення відмінностей, підтримки емоційного самоконтролю, тоді формується здатність не боятися різноманітності [5, с.6].

У клінічній і консультативній психології толерантність розглядають також як характеристику психічної стійкості. Зокрема, існує поняття толерантності до невизначеності здатності витримувати ситуації, у яких немає швидкої ясності, повного контролю чи однозначної відповіді. Люди з низькою толерантністю до невизначеності часто прагнуть простих схем, жорстких поділів і категоричних оцінок, а це може підсилювати нетерпимість до складності людської поведінки. Психологічно зріла особистість здатна визнати, що люди й ситуації не завжди вкладаються у прості класифікації. Така здатність допомагає знижувати тривожність, уникати різких осудів і бути більш гнучкою у стосунках та прийнятті рішень [1, с.70].

У професійній сфері толерантність має особливе значення для педагогів, психологів, медиків, соціальних працівників, керівників та всіх, чия діяльність пов'язана з людьми. Для фахівця толерантність це не просто моральна чеснота, а професійна компетентність. Наприклад, психолог не може ефективно допомагати клієнту, якщо засуджує його особистість, спосіб життя чи переживання. У цьому сенсі толерантність є основою безпечного психологічного простору, де людина може висловлюватися, розвиватися і не боятися системного відторгнення [14, с.106].

Розвиток толерантності потребує не лише загальних закликів до «доброти», а цілеспрямованої психологічної роботи. Вона формується через саморефлексію, усвідомлення власних упереджень, розвиток критичного мислення, емоційної регуляції та навичок діалогу. Людині важливо навчитися ставити собі запитання: чому мене дратує ця відмінність, що саме я сприймаю як загрозу, чи не переношу я власні страхи на інших? Корисним є досвід прямого контакту з різними соціальними групами, адже реальна взаємодія часто руйнує стереотипи краще, ніж абстрактні повчання. Також значення

мають освіта, культура публічної дискусії, мова поваги та середовище, де не заохочується приниження інших як спосіб самоствердження [19, с.31].

1.2 Невизначеність як психологічна проблема

Невизначеність у психології розглядається як стан, у якому людині бракує чіткої інформації про події, наслідки власних дій, наміри інших людей або загальний розвиток життєвої ситуації. Для психіки це є серйозним випробуванням, оскільки людина природно прагне передбачуваності, контролю та смислової впорядкованості досвіду. Коли майбутнє неясне, а обставини не дають змоги швидко знайти опору, виникає внутрішнє напруження. Саме тому невизначеність у психології вважають не просто зовнішньою характеристикою ситуації, а важливою психічною проблемою, яка впливає на емоції, мислення, поведінку та загальний стан особистості. Психологічна проблема невизначеності полягає насамперед у тому, що вона руйнує відчуття стабільності. Людина звикла будувати внутрішню картину світу на основі причинно-наслідкових зв'язків: якщо я зроблю це, то отримаю ось такий результат; якщо події розвиваються певним чином, то можна підготуватися до наслідків. Невизначеність порушує цю логіку. Вона ставить людину в умови, де бракує ясних орієнтирів, а звичні схеми перестають працювати [23].

Одним із головних наслідків невизначеності є зростання тривоги. Тривога в цьому випадку виникає не стільки через конкретну небезпеку, скільки через неможливість точно зрозуміти, чи є загроза, якою вона є і як до неї підготуватися. На відміну від страху, який зазвичай має чіткий об'єкт, тривога пов'язана з розмитим, ще не оформленим ризиком. Саме тому невизначеність часто провокує затяжний емоційний дискомфорт. Унаслідок цього виникають надмірне хвилювання, безсоння, нав'язливі думки, емоційне виснаження [21].

На когнітивному рівні невизначеність створює проблему перевантаження мислення. Коли інформації недостатньо або вона суперечлива, людина починає безперервно аналізувати ситуацію, уявляти різні сценарії, шукати приховані

сенси, намагатися передбачити розвиток подій. Така розумова активність не завжди є продуктивною. Часто вона переходить у румінації повторюване, виснажливе прокручування одних і тих самих запитань без реального просування до рішення. Людина думає не для того, щоб вирішити проблему, а тому, що не може витримати відсутність ясності.

Серйозною проблемою є і те, що невизначеність підриває почуття контролю. Відчуття контролю є важливим компонентом психічного благополуччя, тому що воно дає людині переживання впливу на власне життя. Коли ж ситуація стає непрогнозованою, у людини може виникати враження безсилля: ніби від її рішень майже нічого не залежить. Це особливо небезпечно в тих випадках, коли невизначеність затягується і стосується базових потреб. Тоді можуть формуватися пасивність, втрата мотивації, уникнення відповідальності або навіть елементи вивченої безпорадності.

Невизначеність впливає на поведінку в різних людей по-різному. Одні в починають уникати будь-яких рішень, відкладають важливі кроки, намагаються «завмерти», щоб не допустити помилки. Інші реагують імпульсивністю: прагнуть швидко ухвалити будь-яке рішення, навіть несподумане. І перша, і друга стратегія можуть бути проблемними. Уникнення підтримує тривогу, бо ситуація залишається невирішеною, а імпульсивність часто призводить до нових труднощів і жалю через поспішні дії [25].

Важливим аспектом є індивідуальна толерантність до невизначеності. Люди суттєво відрізняються за здатністю переносити ситуації, де немає чіткої відповіді, гарантії або контролю. Особи з низькою толерантністю до невизначеності зазвичай гостріше реагують на двозначність, швидше втрачають спокій, частіше прагнуть жорсткої визначеності та однозначних схем. Для них навіть помірно невизначена ситуація може сприйматися як загрозна. Натомість люди з вищою психологічною гнучкістю здатні довше витримувати неясність без руйнівного зростання тривоги. Це не означає, що їм легко, але вони менше схильні до катастрофізації й краще пристосовуються до змін [22].

Особливо складно невизначеність переживається в кризові періоди життя. Переїзд, втрата роботи, розлучення, важливий іспит, зміна професії, хвороба, нестабільна соціальна ситуація усе це приклади обставин, у яких людина стикається з відсутністю ясного майбутнього. У такі моменти невизначеність стає не абстрактною темою, а щоденною психологічною реальністю.

У клінічній психології невизначеність часто пов'язують із підсиленням різних психічних труднощів. Вона може посилювати тривожні розлади, obsesivні стани, панічні реакції, депресивні переживання. Наприклад, людина з підвищеною тривожністю може болісно потребувати абсолютної впевненості у правильності своїх рішень, безпеці, стосунках чи стані здоров'я. Але в реальному житті така абсолютна гарантія майже недосяжна. Через це запускається замкнене коло: що сильніше людина намагається усунути невизначеність повністю, то частіше вона перевіряє, сумнівається, шукає підтверджень, і тим більше закріплюється її тривога.

Подолання невизначеності як психологічної проблеми не означає повного усунення всіх сумнівів чи ризиків. У більшості випадків це неможливо. Натомість ключовим завданням є розвиток здатності жити і діяти в умовах неповної ясності. Психологічно зріла стратегія полягає у тому, щоб відрізнити те, на що людина реально може вплинути, від того, що перебуває поза її контролем; зменшувати катастрофізацію; вчитися переносити тимчасову невизначеність без руйнівної паніки [16, с.995].

З позиції когнітивного підходу невизначеність пов'язується з особливостями мислення людини, її оцінкою ситуації та інтерпретацією подій. Людина може сприймати невизначену ситуацію як виклик або як загрозу, і саме ця оцінка значною мірою визначає її емоційний стан. Якщо особистість схильна перебільшувати ризики, очікувати негативного розвитку подій, зосереджуватися на найгірших сценаріях, то невизначеність посилює тривогу та внутрішню напругу. У когнітивній психології важливим поняттям є толерантність до невизначеності, тобто здатність людини витримувати нестачу ясності без надмірного психологічного виснаження. Низька толерантність до

невизначеності часто проявляється у потребі постійного контролю, багаторазовому обдумуванні ситуації, страху помилитися та труднощах із прийняттям рішень.

У межах стрес-копінгового підходу невизначеність аналізується як один із сильних стресогенних чинників. Відповідно до підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман, важливим є не лише сам факт складної ситуації, а те, як людина її оцінює і які способи подолання обирає. Якщо невизначеність сприймається як неконтрольована та небезпечна, вона викликає стресову реакцію, що може проявлятися у дратівливості, втомі, зниженні концентрації уваги, емоційній нестабільності. Водночас конструктивні копінг-стратегії допомагають зменшити негативний вплив невизначеності [24, с. 117].

З погляду екзистенційного підходу, невизначеність є природною частиною людського існування, оскільки майбутнє ніколи не може бути повністю передбачуваним. Представники цього напряму пов'язують переживання невизначеності з питаннями свободи, відповідальності, вибору та сенсу життя. Людина часто прагне абсолютної стабільності, однак життя постійно ставить її перед необхідністю робити вибір без повної гарантії правильного результату [16, с. 101]. Саме тому невизначеність може викликати не лише страх, а й внутрішній розвиток. Вона змушує особистість усвідомлювати власні цінності, визначати пріоритети, брати відповідальність за рішення та шукати сенс навіть у нестабільних умовах.

У ресурсному та позитивно-психологічному підходах невизначеність розглядається через здатність людини зберігати психологічну стійкість, надію, гнучкість мислення та внутрішні ресурси. Важливими чинниками подолання невизначеності є емоційна саморегуляція, оптимізм, підтримка близьких, довіра до себе, попередній досвід подолання труднощів і здатність бачити можливості навіть у складних ситуаціях. Якщо людина має достатньо внутрішніх і зовнішніх ресурсів, невизначеність не руйнує її психологічне благополуччя, а може стати умовою адаптації та особистісного зростання [6, с. 54].

1.3. Психологічне благополуччя та проблема його збереження

Психологічне благополуччя у сучасній психології розглядають як складний і багатовимірний стан внутрішньої рівноваги людини, за якого вона відчуває осмисленість власного життя, емоційну стабільність, здатність до самореалізації та відносну задоволеність собою і своїми взаєминами зі світом. Це поняття значно ширше, ніж просто гарний настрій або тимчасове відчуття радості. Людина може переживати труднощі, втому, сум чи тривогу, але при цьому зберігати загальне психологічне благополуччя, якщо не втрачає внутрішньої опори, відчуття цінності власного життя і здатності конструктивно справлятися з проблемами.

Наукове розуміння психологічного благополуччя включає кілька важливих складових. Насамперед це емоційний компонент, тобто переважання внутрішньої стабільності над руйнівним напруженням, здатність переживати як позитивні, так і негативні емоції без втрати психічної рівноваги. Другим є когнітивний компонент ставлення людини до себе, до свого життя, до майбутнього, рівень усвідомленості, наявність смислів, здатність реалістично оцінювати події без тотальної катастрофізації [11, с.31].

Особливе місце у структурі психологічного благополуччя займає ставлення людини до самої себе. Самоприйняття, реалістична самооцінка, здатність бачити не лише власні недоліки, а й сильні сторони формують внутрішню основу стабільності. Не менш важливим є зв'язок психологічного благополуччя з якістю міжособистісних стосунків. Людина є соціальною істотою, тому її внутрішній стан значною мірою залежить від того, чи має вона досвід довіри, підтримки, прийняття і безпечної взаємодії. Самотність, емоційне відчуження, токсичні відносини, постійні конфлікти, приниження або нестача підтримки поступово підривають відчуття внутрішньої стабільності. Навпаки, наявність хоча б кількох значущих стосунків, у яких людина може бути почутою і зрозумілою, суттєво зміцнює її психічні ресурси [3, с.2].

Важливим чинником благополуччя є відчуття смислу і цілеспрямованості життя. Людина потребує не лише комфорту, а й внутрішнього розуміння, заради чого вона живе, працює, долає труднощі, будує стосунки, розвивається. Якщо життя сприймається як хаотичний набір обов'язків, нав'язаних ролей або безперервне виживання без внутрішньої мети, психологічне благополуччя поступово слабшає. Проблема збереження психологічного благополуччя особливо загострюється в умовах хронічного стресу. Сучасна людина часто перебуває у стані постійного інформаційного перевантаження, соціального тиску, прискореного ритму життя, конкуренції, нестабільності, фінансових або професійних труднощів. Якщо напруження не компенсується відпочинком, підтримкою і внутрішніми ресурсами, психіка починає працювати в режимі виснаження [6, с.55].

Серйозну загрозу психологічному благополуччю становить і внутрішній конфлікт між потребами людини та умовами її життя. Наприклад, особа може мати потребу у спокої, але жити в постійній напрузі; прагнути самореалізації, але бути змушеною виконувати діяльність, що не має для неї сенсу; потребувати близькості, але перебувати у стосунках, де немає емоційної безпеки. Такі суперечності не завжди усвідомлюються одразу, але саме вони часто стають джерелом хронічного незадоволення, внутрішнього спустошення та психологічного дискомфорту [9]. Окремого аналізу потребує роль саморегуляції у збереженні психологічного благополуччя. Саморегуляція це здатність усвідомлювати свій стан, розуміти власні емоції, вчасно помічати перевтому, обмежувати надмірні навантаження, відновлювати ресурси і не доводити себе до крайнього виснаження.

У клінічному та консультативному аспекті проблема збереження психологічного благополуччя пов'язана з ризиком переходу звичайного життєвого напруження у стійкі психічні труднощі. Якщо людина тривалий час живе в умовах емоційного виснаження, самотності, хронічної тривоги або внутрішньої безнадії, це може створити ґрунт для депресивних станів, тривожних розладів, психосоматичних порушень, залежної чи саморуйнівної

поведінки. Збереження психологічного благополуччя можливе за умови комплексного підходу до життя людини. Воно підтримується через баланс праці та відпочинку, наявність емоційно безпечних стосунків, усвідомлення власних цінностей, реалістичне ставлення до себе, розвиток стресостійкості та навичок емоційної регуляції. Важливими є також інформаційна гігієна, здатність обмежувати руйнівний вплив постійного стресового контенту, турбота про фізичний стан, бо психічне і тілесне благополуччя тісно взаємопов'язані [7].

У психології сформувалося кілька основних підходів до розуміння психологічного благополуччя. Один із найпоширеніших – гедоністичний підхід, у межах якого благополуччя розглядається через призму суб'єктивного задоволення життям, переважання позитивних емоцій над негативними та загального відчуття щастя. Представники цього підходу акцентують увагу на тому, як сама людина оцінює якість свого життя, наскільки вона задоволена собою, стосунками, навчанням, роботою, матеріальними умовами та соціальним становищем. З цієї позиції психологічне благополуччя є суб'єктивною оцінкою власного життя, а тому дві людини за однакових зовнішніх умов можуть мати різний рівень внутрішнього задоволення.

Інший важливий напрям – евдемоністичний підхід, який пов'язує психологічне благополуччя не лише з приємними емоціями, а насамперед із самореалізацією, особистісним зростанням, автономією та наявністю життєвого сенсу. У цьому підході благополуччя розуміється як процес повноцінного функціонування особистості. Людина може переживати труднощі, напруження або тимчасовий дискомфорт, але при цьому зберігати психологічне благополуччя, якщо вона бачить сенс у своїй діяльності, має цілі, відчуває власну значущість і здатність впливати на своє життя.

Вагоме місце у дослідженні цієї проблеми займає модель психологічного благополуччя К. Ріфф, відповідно до якої благополуччя складається з кількох компонентів: самоприйняття, позитивних стосунків з іншими, автономії, управління середовищем, наявності життєвих цілей та особистісного зростання.

Такий підхід дозволяє розглядати психологічне благополуччя не як випадковий емоційний стан, а як складну систему внутрішніх ресурсів людини. Наприклад, самоприйняття допомагає особистості не руйнувати власну самооцінку через помилки чи невдачі; позитивні стосунки забезпечують підтримку; автономія дає змогу ухвалювати самостійні рішення.

Окремо слід виділити позитивну психологію, яка досліджує не лише проблеми, дефіцити чи порушення, а й сильні сторони людини: оптимізм, надію, вдячність, стійкість, здатність до співпереживання, творчість і відповідальність. У межах цього підходу психологічне благополуччя розглядається як результат розвитку позитивних якостей особистості та формування сприятливого способу мислення [20, с. 101].

Проблема збереження психологічного благополуччя є особливо актуальною в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високим темпом життя, інформаційним перевантаженням, соціальною нестабільністю, конкуренцією, невизначеністю майбутнього та зростанням рівня стресу. Людина постійно перебуває під впливом зовнішніх вимог: необхідності бути продуктивною, успішною, соціально активною, емоційно стійкою. У таких умовах виникає ризик виснаження внутрішніх ресурсів, зниження мотивації, втрати інтересу до діяльності, погіршення міжособистісних стосунків і загального відчуття задоволеності життям. Саме тому психологічне благополуччя потребує системного збереження [1, с. 71].

З позиції стрес-копінгового підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман, важливим чинником збереження психологічного благополуччя є те, як людина оцінює стресову ситуацію та які способи подолання обирає. Якщо особистість сприймає труднощі як повністю неконтрольовані й не бачить можливостей для дії, рівень психологічного напруження зростає. Натомість використання конструктивних копінг-стратегій – пошук підтримки, планування дій, аналіз ситуації, переключення уваги, розвиток самоконтролю – сприяє збереженню внутрішньої рівноваги. Отже, психологічне благополуччя значною мірою залежить не тільки від самої події, а й від інтерпретації цієї події людиною.

Важливим є також ресурсний підхід, відповідно до якого психологічне благополуччя підтримується завдяки наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До внутрішніх ресурсів належать самооцінка, емоційна стійкість, віра у власні сили, навички саморегуляції, життєвий досвід, цінності та мотивація. До зовнішніх ресурсів можна віднести родину, друзів, освітнє чи професійне середовище, соціальну підтримку, доступ до інформації, безпечні умови життя. Якщо ресурси людини поступово виснажуються і не відновлюються, психологічне благополуччя знижується. Тому його збереження передбачає баланс між навантаженням і відновленням, між обов'язками й особистими потребами, між соціальною активністю та часом для себе.

Значну роль у підтриманні психологічного благополуччя відіграє соціальне середовище. Людина не існує ізольовано, тому якість її стосунків істотно впливає на емоційний стан, самооцінку та відчуття безпеки. Підтримувальні стосунки допомагають переживати складні періоди, знижують рівень тривожності, формують відчуття прийняття та приналежності.

Особливої уваги потребує проблема психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій. Під час соціальних потрясінь, війни, втрати звичного способу життя або невизначеності майбутнього людина може відчувати напруження, страх, втому, розгубленість і зниження контролю над подіями. У таких обставинах важливим стає не стільки повне усунення негативних переживань, скільки здатність зберігати базову психологічну опору. Такою опорою можуть бути щоденні ритуали, підтримка близьких, усвідомлення власних цінностей, посильна діяльність, навчання, праця, волонтерство, творчість або духовні практики. Вони допомагають людині не втрачати відчуття цілісності та зв'язку з життям. Наукові підходи до цієї проблеми показують, що благополуччя не є постійним і незмінним станом, а потребує свідомої підтримки, розвитку психологічних ресурсів, якісних соціальних зв'язків і конструктивного ставлення до життєвих труднощів. [19, с. 74].

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ПРИКЛАДІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХОЛОГІЯ» МНАУ.

2.1. Інструментарій дослідження. Переваги обраного методу.

Для емпіричного дослідження психологічного благополуччя та пов'язаних із ним особистісних характеристик важливе значення має правильно підібраний інструментарій дослідження, який забезпечує достовірність, надійність і практичну цінність отриманих результатів. У межах даної роботи було використано анкетування як один із найбільш поширених методів збору первинної психологічної інформації. Обраний метод дозволяє оперативно отримати значний обсяг даних, охопити достатню кількість респондентів, виявити індивідуальні установки, ставлення та особливості мислення учасників дослідження. Перевагою анкетування є можливість стандартизованого збору інформації, анонімність відповідей, зниження впливу дослідника на респондента та зручність подальшої кількісної й якісної обробки результатів.

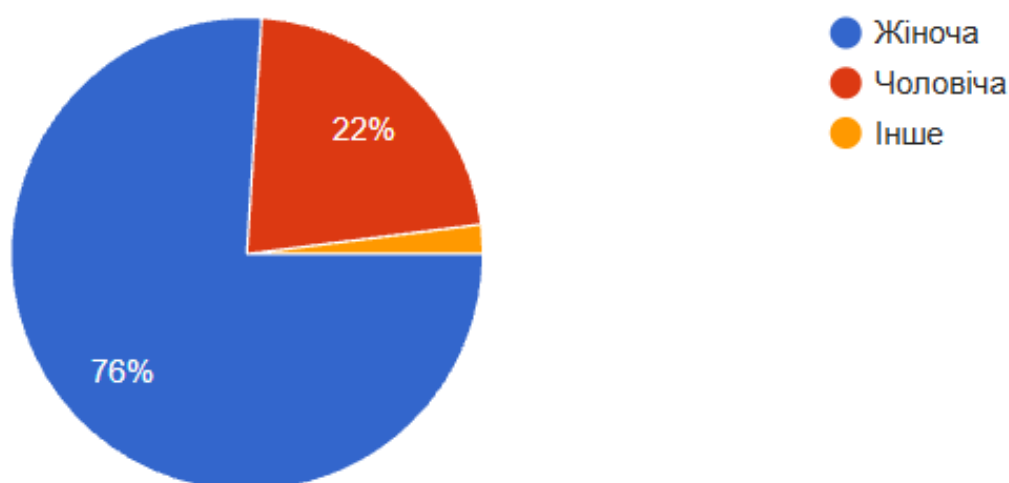


Рисунок 1. – Структура опитаних респондентів, %.

Дерело: побудовано автором на підставі власних дослідень.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів різного віку та статі. За віковими характеристиками переважну частину вибірки становили особи віком від 18 до 21 року (72%), що свідчить про домінування молодіжної категорії учасників. Також у вибірці були представлені респонденти віком 14–17 років, 22–25 років та особи віком 25 років і старші (6%). За статевою ознакою більшість опитаних становили жінки 76%, частка чоловіків склала 24%, також була передбачена можливість вибору іншого варіанту гендерної ідентичності.

Для дослідження було використано анкету визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера), розроблену самостійно відповідно до мети роботи та представлену у додатку А. Методика спрямована на виявлення особливостей ставлення особистості до невизначеності, новизни, складних життєвих ситуацій, прийняття рішень та готовності до змін. Анкета містить серію тверджень, щодо яких респонденти висловлювали ступінь згоди або незгоди.

Зміст тверджень охоплює різні аспекти психологічного реагування. Частина запитань спрямована на виявлення ставлення до чіткості та структурованості, зокрема оцінку компетентності фахівця, який не може дати однозначної відповіді, а також уявлення про хорошу роботу як таку, де чітко визначено завдання та способи їх виконання. Такі твердження дозволяють оцінити потребу особистості у визначеності та зрозумілих правилах.

Інший блок тверджень стосується ставлення до нового досвіду та відкритості до змін. Зокрема, респондентам пропонувалося висловити думку щодо бажання пожити певний час за кордоном, ставлення до вечірок із незнайомими людьми, а також до людей, які не бояться бути оригінальними та несхожими на інших. Ці питання дають змогу визначити рівень соціальної відкритості, готовності до нового середовища та прийняття відмінностей.

Окремий змістовий блок анкети присвячений ставленню до проблем і труднощів. Учасники оцінювали твердження про можливість вирішення будь-якої проблеми, переваги складних завдань над простими, а також те, чи

ефективніше вирішувати невеликі проблеми, ніж масштабні та складні. Такі питання допомагають виявити рівень упевненості у власних можливостях, наполегливість і схильність до конструктивного подолання труднощів [10, с.113].

Частина тверджень стосувалася сприйняття стабільності та звичного способу життя. Зокрема, оцінювалося ставлення до розміреного життя без сюрпризів, до переваги звичного над незнайомим, а також до людей, які живуть за чітким розкладом. Ці питання спрямовані на визначення рівня психологічного комфорту в умовах стабільності та потреби в передбачуваності.

Важливим елементом методики стали твердження щодо ставлення до складності світу та неоднозначності рішень. Наприклад, учасники висловлювали думку щодо того, чи можуть люди, які наполягають лише на відповідях «так» або «ні», розуміти складність реальності, а також чи багато важливих рішень приймаються на основі неповної інформації. Завдяки цим питанням можна оцінити когнітивну гнучкість, готовність приймати неоднозначність та здатність діяти в умовах невизначеності.

Окремо в анкеті розглядалося ставлення до освіти та ролі наставника. Респондентам пропонувалося оцінити, чи може нечітке формулювання завдань сприяти прояву ініціативи й оригінальності, а також чи хороший учитель спонукає замислюватися над власними поглядами. Такі твердження спрямовані на визначення цінності самостійного мислення, творчості та рефлексії у навчальному процесі [17, с.179].

Перевагою анкети є її спрямованість саме на ті психологічні аспекти, які відповідають темі дослідження. Методика дозволяє комплексно оцінити ставлення до невизначеності, новизни, стабільності, складних ситуацій та особистісної активності. Крім того, анкетування є економним за часом методом, дає змогу охопити значну кількість респондентів одночасно та забезпечує можливість подальшого статистичного аналізу отриманих даних. Анонімність відповідей підвищує щирість учасників, а стандартизована форма подання запитань забезпечує однакові умови проходження для всіх

респондентів. Саме тому обраний метод є доцільним і ефективним для реалізації поставлених завдань дослідження.

2.2. Аналіз результатів опитування

Метою аналізу є виявлення особливостей ставлення учасників до невизначеності, новизни, складних життєвих ситуацій, соціальної відкритості, потреби у стабільності та готовності до самостійного мислення. Нижче подано узагальнені результати відповідей респондентів на твердження анкети у відсотковому співвідношенні. Отримані дані дозволяють простежити домінуючі тенденції у відповідях опитаних та слугують основою для подальшого психологічного аналізу.

Таблиця 2.1 Результати опитування респондентів за анкетною визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера)

№	Твердження	повністю не згоден	не згоден	скоріше не згоден	не знаю	скоріше згоден	згоден	повністю згоден
3	Фахівець, який не може дати чіткої відповіді, очевидно, знає не надто багато	6	8	22	32	8	16	8
4	Я б хотів(ла) пожити за кордоном певний час	8	4	4	14	18	30	22
5	Немає такої проблеми, яку неможливо вирішити	8	4	6	12	16	24	30
6	Люди, які підпорядкували своє життя розкладу, напевно позбавляють себе більшості радощів життя	14	8	8	20	24	16	10
7	Хороша робота – це та, де завжди зрозуміло, що потрібно робити і як це потрібно робити	0	4	4	26	24	22	20
8	Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту	6	4	8	28	24	14	16
9	У довгостроковій перспективі більшого	4	2	14	38	14	10	18

	можна досягти, вирішуючи маленькі й прості проблеми, ніж великі та складні							
10	Часто найбільш цікавими людьми є ті, хто не боїться бути оригінальним і не схожим на інших	0	0	8	20	24	20	28
11	Звичне завжди є кращим за незнайоме	2	8	22	24	16	8	20
12	Люди, які наполягають на відповіді «так» або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно	6	8	12	26	12	18	18
13	Людина, яка веде рівне, розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, повинна бути вдячна долі	4	12	12	30	16	12	14
14	Багато найважливіших рішень ґрунтуються на неповній інформації	2	6	10	26	20	22	14
15	Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей мені зовсім незнайома	4	10	8	6	18	24	30
16	Учителі й наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу та оригінальність	4	8	12	28	14	24	10
17	Чим швидше ми дійдемо до єдиних цінностей і ідеалів, тим краще	0	2	10	28	20	20	20
18	Хороший учитель – це той, хто змушує тебе замислюватися над своїм поглядом на речі	2	2	8	10	28	22	28

Дерело: побудовано автором на підставі власних дослідень.

Результати, свідчать про наявність у респондентів достатньо вираженої готовності до сприйняття невизначеності та неоднозначності життєвих

ситуацій. Значна частина опитаних не підтримує твердження про те, що фахівець, який не може дати чіткої відповіді, є недостатньо компетентним, що вказує на розуміння складності багатьох професійних і життєвих питань. Також респонденти здебільшого визнають, що важливі рішення часто приймаються в умовах неповної інформації, а це демонструє реалістичне ставлення до процесу вибору та усвідомлення обмеженості повного контролю над ситуацією.

Високі показники підтримки тверджень щодо бажання пожити за кордоном, позитивного ставлення до оригінальних людей та зацікавленості складними проблемами свідчать про відкритість опитаних до нового досвіду, соціальної різноманітності та інтелектуальних викликів. Це може характеризувати вибірку як таку, що загалом орієнтована на розвиток, самореалізацію та розширення життєвих можливостей. Позитивне ставлення до незвичних ситуацій і нестандартних людей також вказує на достатній рівень психологічної гнучкості та толерантності до новизни [18].

Водночас частина відповідей демонструє збереження потреби у стабільності та структурованості. Значна кількість респондентів погоджується з твердженням, що хороша робота це та, де чітко зрозуміло, що потрібно робити, а також надає перевагу вечіркам зі знайомими людьми над незнайомими компаніями. Такі результати свідчать про те, що навіть за наявності відкритості до нового молоді люди потребують психологічної безпеки, зрозумілих правил та комфортного соціального середовища. Це є природною особливістю особистості, оскільки прагнення до новизни часто поєднується з потребою в опорі та передбачуваності.

Результати також свідчать про достатньо високий рівень критичного мислення серед опитаних. Більшість респондентів підтримують твердження, що хороший учитель це той, хто змушує замислюватися над власними поглядами, а також позитивно оцінюють роль наставників, які залишають простір для ініціативи та самостійності. Це може означати орієнтацію молоді на розвиток автономного мислення, самостійність у судженнях і цінність рефлексивного підходу до навчання.

Частина відповідей щодо досягнення єдиних цінностей та ідеалів показує відсутність однозначної позиції серед респондентів. Це може свідчити про усвідомлення складності соціального світу, де співіснують різні погляди, переконання та життєві орієнтири. Водночас неоднорідність відповідей може вказувати і на певну внутрішню суперечливість сучасної молоді, яка одночасно прагне як свободи вибору, так і соціальної визначеності [24, с.58].

Отже результати дослідження дозволяють зробити висновок, що для більшості опитаних характерне поєднання двох важливих тенденцій: з одного боку відкритість до нового досвіду, прийняття складності світу та готовність до самостійного мислення, а з іншого потреба у стабільності, зрозумілих межах і психологічному комфорті. Така комбінація є типовою для молодого віку, коли особистість активно прагне розвитку, але водночас потребує безпечного середовища для реалізації власного потенціалу.

РОЗДІЛ 3. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс молодої особистості в інформаційному суспільстві

Толерантність до невизначеності у сучасній психології розглядається як важливий особистісний ресурс, що допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу, продуктивність мислення та здатність до дії в умовах неповної інформації, суперечливих вимог і швидких змін. Для молоді ця якість має особливе значення, оскільки саме молодий вік є періодом активного самовизначення, вибору життєвого шляху, формування професійної, соціальної та особистісної ідентичності. У цей час людина постійно стикається з нестабільністю: потрібно приймати рішення щодо навчання, роботи, стосунків, місця проживання, цінностей і власного майбутнього, не маючи повної впевненості у правильності кожного кроку.

В умовах інформаційного суспільства значення цієї якості істотно зростає. Сучасна молода людина живе у світі, де обсяг інформації постійно збільшується, але це не завжди робить реальність зрозумілішою. Навпаки, надлишок новин, думок, оцінок, прогнозів і суперечливих повідомлень часто породжує ще більшу невизначеність. Інформаційне середовище не лише розширює можливості, а й створює постійне відчуття нестабільності: сьогодні актуальними є одні знання та навички, а завтра вже інші; сьогодні певне рішення здається правильним, а завтра з'являються нові обставини, які змінюють його оцінку [20, с.101].

Як психологічний ресурс толерантність до невизначеності пов'язана насамперед зі здатністю регулювати емоційний стан. Людина, яка погано переносить невизначеність, часто переживає підвищену тривогу, дратівливість, напруження, потребу негайно знайти остаточну відповідь або уникнути ситуації, де немає повного контролю. Для молоді це особливо небезпечно,

оскільки період ранньої дорослості сам по собі супроводжується високою емоційною чутливістю, пошуком себе та залежністю від оцінок оточення. Якщо невизначеність сприймається як загроза, молода людина може ухилятися від важливих рішень, боятися нового досвіду, надмірно орієнтуватися на чужі поради або втрачати впевненість у собі [15, с.113].

Важливою є і когнітивна функція толерантності до невизначеності. Вона тісно пов'язана з гнучкістю мислення, здатністю розглядати кілька можливих варіантів, приймати складність реальності та не зводити її до надто простих схем. У молодому віці ця якість сприяє формуванню зрілого способу мислення, за якого людина визнає, що світ не завжди поділяється на однозначно правильне і неправильне, а багато життєвих питань не мають миттєвих та абсолютних відповідей. В інформаційному суспільстві це особливо важливо, тому що молодь щоденно стикається з альтернативними точками зору, різними моделями успіху, суперечливими ціннісними орієнтирами.

Ще одним важливим аспектом є зв'язок толерантності до невизначеності з особистісним розвитком і самореалізацією. Молодий вік це період, коли людина виходить за межі готових сценаріїв і починає вибудовувати власну життєву траєкторію. Проте самореалізація завжди містить елемент ризику: нові спроби можуть завершитися як успіхом, так і помилкою; обрана професія може виправдати очікування або розчарувати; стосунки можуть скластися або ні. Якщо особистість не здатна витримувати невизначеність, вона починає уникати ініціативи, обирати лише максимально передбачувані шляхи або взагалі відкладати рішення [10, с.115].

У соціальному вимірі толерантність до невизначеності також має велике значення, оскільки вона впливає на спосіб взаємодії з людьми та ставлення до соціального різноманіття. Інформаційне суспільство об'єднує представників різних культур, субкультур, світоглядів, моделей поведінки та ціннісних систем. Молода людина постійно взаємодіє з відмінністю у навчанні, мережевому просторі, професійному середовищі, міжособистісному спілкуванні. Якщо будь-яка неоднозначність або несхожість викликає

психологічний дискомфорт, це може породжувати ригідність, категоричність, схильність до стереотипів та нетерпимість. Разом із тим не слід розуміти толерантність до невизначеності як байдужість, пасивність або відмову від прагнення до порядку. Йдеться не про те, що молода особистість не потребує орієнтирів, цілей і стабільності, а про те, що вона здатна зберігати активність навіть за їх тимчасової відсутності або неповноти. Це означає вміння рухатися вперед малими кроками, приймати рішення в межах доступної інформації, коригувати власні дії у процесі, а не чекати на ідеальні умови [13, с.88].

Отже, толерантність до невизначеності є важливим психологічним ресурсом молодшої особистості в інформаційному суспільстві, оскільки вона забезпечує емоційну стійкість, когнітивну гнучкість, готовність до розвитку, здатність до самостійного вибору та більш зрілу соціальну взаємодію. Вона допомагає молодій людині не лише краще пристосовуватися до швидких змін, а й зберігати внутрішню цілісність у світі, де остаточна визначеність дедалі рідше є можливою.

3.2. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс в умовах воєнного стану

Толерантність до невизначеності в психології розглядається як важлива особистісна характеристика, що виявляється у здатності людини зберігати відносну внутрішню рівновагу, мислити та діяти в ситуаціях, де бракує чіткої інформації, гарантій і передбачуваності. В умовах воєнного стану ця якість набуває особливої ваги, оскільки війна сама по собі створює тривалий простір нестабільності: людина не може повністю контролювати події, точно прогнозувати майбутнє, бути впевненою у безпеці, сталій роботі, житлі, соціальних зв'язках і навіть у звичному ритмі повсякденного життя.

Воєнний стан створює для особистості особливий тип невизначеності, який відрізняється від звичайних життєвих труднощів своєю масштабністю, тривалістю та екзистенційною глибиною. Якщо в повсякденному житті

невизначеність часто пов'язана з окремими рішеннями чи ситуаціями, то під час війни вона пронизує майже всі сфери існування: безпеку, економічне становище, освіту, професійні перспективи, сімейні стосунки, плани на майбутнє. Людина може не знати, де вона житиме через місяць, чи буде в безпеці її родина, чи вдасться зберегти роботу, чи стане можливим повернення до звичного способу життя. Через це психіка постійно перебуває в напруженні [3, с.3].

Одним із головних вимірів цього ресурсу є емоційна регуляція. У ситуації воєнного стану людина природно переживає страх, тривогу, безсилля, гнів, виснаження, сум, а іноді й стан емоційного заціпеніння. Якщо невизначеність сприймається як абсолютно нестерпна, будь-яка відсутність ясності починає переживатися як катастрофа, і тоді навіть відносно нейтральні події можуть викликати різке посилення тривоги. Людина втрачає внутрішню опору, стає надмірно залежною від новин, постійно шукає остаточні гарантії, яких об'єктивно немає, або впадає у відчай через неможливість усе передбачити.

Не менш важливу роль цей ресурс відіграє на когнітивному рівні. Війна ставить людину в умови, де звичні способи осмислення реальності часто перестають працювати. Стає складно будувати довгострокові плани, приймати рішення на основі повної інформації, спиратися на усталені моделі життя. У таких умовах толерантність до невизначеності допомагає зберігати гнучкість мислення, приймати складність ситуації та відмовлятися від потреби у простих, остаточних відповідях там, де їх немає [1, с.71].

У поведінковому плані толерантність до невизначеності підтримує активну позицію особистості. Під час воєнного стану люди часто стикаються з необхідністю швидко пристосовуватися до змін: змінювати місце проживання, формат роботи чи навчання, перебудовувати побут, вирішувати питання безпеки, шукати нові джерела доходу, освоювати незвичні ролі та обов'язки. Якщо людина не переносить невизначеність, вона може завмирати, відкладати рішення, уникати будь-яких кроків через страх помилитися або, навпаки, діяти хаотично й імпульсивно, тільки б позбутися внутрішнього напруження.

Особливого значення толерантність до невизначеності набуває у збереженні психологічної цілісності особистості. Війна часто руйнує не лише зовнішні плани, а й внутрішню картину світу: під сумнів ставляться уявлення про безпеку, справедливість, контроль, стабільність, передбачуваність майбутнього. Людина може втрачати відчуття ґрунту під ногами, переживати екзистенційне потрясіння, кризи сенсу, сумніви у власних силах. У такій ситуації толерантність до невизначеності допомагає прийняти той факт, що деякі відповіді не можуть бути отримані негайно, а частина життєвих орієнтирів потребує переосмислення [5, с.7].

Водночас важливо підкреслити, що толерантність до невизначеності не означає пасивного примирення з небезпекою чи байдужості до втрат. Це не відмова від прагнення до безпеки, ясності та стабільності, а здатність функціонувати тоді, коли вони недосяжні в повному обсязі. У контексті воєнного стану така якість проявляється в умінні відрізнити реальні загрози від надмірної тривожної уяви, обмежувати інформаційне перевантаження, зосереджуватися на колі доступного впливу, підтримувати режим дня настільки, наскільки це можливо, і не вимагати від себе абсолютної психологічної непохитності.

Розвиток толерантності до невизначеності в умовах воєнного стану є важливим завданням психологічної підтримки. Вона не з'являється автоматично, а зміцнюється через формування навичок емоційної саморегуляції, реалістичного мислення, гнучкого планування, опори на цінності та усвідомлення меж власного контролю. Значну роль тут відіграють соціальна підтримка, безпечні стосунки, психологічна допомога, досвід подолання труднощів і здатність людини знаходити сенс навіть у складних обставинах [9]. Толерантність до невизначеності є одним із ключових особистісних ресурсів в умовах воєнного стану, оскільки дозволяє не лише зменшувати руйнівний вплив хронічного стресу, а й зберігати здатність жити, діяти, підтримувати інших і відновлювати внутрішню рівновагу в реальності, де абсолютна визначеність тимчасово неможлива.

ВИСНОВКИ

Толерантність є складним багатовимірним явищем, яке включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Вона проявляється у здатності особистості приймати різноманітність, витримувати суперечливість і зберігати емоційну рівновагу. Особливе значення має толерантність до невизначеності, яка характеризує здатність людини функціонувати в умовах браку інформації, відсутності чітких орієнтирів і прогнозованості майбутнього.

Невизначеність є важливим психологічним чинником, який впливає на емоційний стан, мислення та поведінку особистості. Вона може спричиняти тривогу, напруження, когнітивне перевантаження, але водночас виступає умовою розвитку гнучкості мислення та адаптивності. Рівень її впливу залежить від індивідуальних особливостей, зокрема від рівня толерантності до невизначеності.

Психологічне благополуччя є багатовимірною системою, яка включає емоційну стабільність, самоприйняття, наявність життєвого сенсу, якість міжособистісних стосунків і здатність до самореалізації. Воно не зводиться лише до позитивних емоцій, а передбачає здатність особистості ефективно справлятися з труднощами. Встановлено, що толерантність до невизначеності є важливою складовою психологічного благополуччя, оскільки сприяє зниженню тривожності та підтримці внутрішньої рівноваги.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість опитаних здобувачів вищої освіти демонструють достатній рівень толерантності до невизначеності. Респонденти загалом визнають складність життєвих ситуацій, приймають можливість прийняття рішень в умовах неповної інформації та проявляють відкритість до нового досвіду. Це свідчить про наявність когнітивної гнучкості та здатності адаптуватися до змін. Водночас встановлено, що поряд із відкритістю до новизни у респондентів зберігається потреба у стабільності та передбачуваності. Значна частина опитаних надає перевагу чітко структурованим умовам діяльності та знайомому соціальному

середовищу. Така тенденція є характерною для молодого віку, коли прагнення до розвитку поєднується з потребою у психологічній безпеці.

Толерантність до невизначеності виступає важливим психологічним ресурсом молоді особистості. В умовах інформаційного суспільства вона забезпечує здатність до адаптації, сприяє розвитку критичного мислення, самостійності та відкритості до нових можливостей.

Особливої актуальності ця характеристика набуває в умовах воєнного стану, коли рівень невизначеності значно зростає. Толерантність до невизначеності допомагає особистості зберігати емоційну рівновагу, знижувати тривожність і підтримувати активну життєву позицію навіть у складних обставинах.

Отже, результати дослідження підтверджують, що толерантність до невизначеності є важливим чинником психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Вона виступає як особистісний ресурс, що забезпечує адаптивність, стресостійкість і здатність до конструктивного функціонування в сучасних умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні механізмів формування толерантності до невизначеності та розробці ефективних методів психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асмолова Т. Жінки у бізнесі та соціальному підприємстві. Молодь, наука, бізнес : матеріали всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Миколаїв, 01-02 жовтня 2025 р.). Миколаїв : МНАУ, 2025. С. 69-72. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/23392>
2. Асмолова Т. Основні етапи становлення й розвитку психології: теоретичний аспект. Молодь, наука, бізнес : матеріали Всеукраїнської студ. інтернет-конф., (м. Миколаїв, 02-03 жовтня 2024 р.). Миколаїв : МНАУ, 2024. С. 375-378. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/19544>
3. Асмолова Т. Психологічні особливості толерантності до критики як показник емоційного інтелекту особистості. Сучасні парадигми соціально-гуманітарного розвитку : матеріали всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Миколаїв, 18 листопада 2025 р.). Миколаїв : МНАУ, 2025. С. 5-8. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22820>
4. Асмолова Т. Психологія спілкування в цифрову епоху: віртуальна близькість і реальна самотність. Молодь, наука, бізнес : матеріали всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Миколаїв, 01-02 жовтня 2025 р.). Миколаїв : МНАУ, 2025. С. 382-384. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/23496>
5. Асмолова Т. Толерантність як важливий механізм протидії дискримінації. Толерантність як ключова цінність мистецтва жити у мирі : матеріали наук. кругл. столу здобувачів вищої освіти, 19 листопада 2024 р. Миколаїв : МНАУ, 2024. С. 5-8. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/19163>
6. Бондаренко Д. І. Самооцінка як предиктор міжособистісної агресії у підлітковому віці. *Вісник психологічних досліджень*. 2020. № 12. С. 53–59.
7. Критика це. *Український психологічний ХАБ. Психолог*. URL: <https://www.psykholoh.com/post/критика-це>

8. Галицький І. В. Типи толерантності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми держави і права*. 2010. Вип. 52. С. 280-289.
9. Гасюк Ю. Емоційний інтелект як фактор успіху людини. *Gas for Mind*. URL: <https://www.gasformind.com/emotsiynnyu-intelekt-yak-faktor-uspikhu-lyudynu/>
10. Головін С. Ю. Емоційна зрілість як умова профілактики агресивності у дітей. *Педагогіка і психологія*, 2019. № 3. С. 112–119. Не знайдено
11. Горбань Ю. І., Олійник О. М. Інформаційна культура особистості в цифрову епоху: до питання академічної доброчесності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал*. Київ 2024. № 1. С. 63–70. URL: 10.32461/2226-3209.1.2024.302030.
12. Експериментальна психологія. *Простір психологів / Інформація. Фахівці. Допомога*. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/eksperymentalna-psyhologiya/>.
13. Ільїна Н. М. Клінічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 163 с.
14. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоствалення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9 (15–16). С. 105–107.
15. Коханова О. П. Історія психології: від античності до початку ХХ століття : навч. посібник / автор-уклад. О. П. Коханова. Київ : НВП «Інтерсервіс», 2016. 235 с.
16. Мисюк О. Ю., Семенишина І. В., Муравйова І. А. Soft-skills у цифрову епоху: перспективи використання VR та AR в освітньому процесі. *Перспективи та інновації науки*. 2025. С. 993-1005. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-993-1005](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-993-1005).
17. Михайлова Ю. О. Організація ефективної комунікації як ключового елемента підвищення авторитету працівників міліції (поліції) та налагодження взаємодії населенням. *Форум права*. 2015. № 1. С. 178-181.

18. Міжнародний день толерантності. *Офіційний вебпортал Наукової бібліотеки Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка.* URL: <https://library.khntusg.com.ua/sociokulturna-diyalnist/kalendarniy-koshik/2021-rik/16-listopada-mizhnarodniy-den-tolerantnosti>.
19. Федорович І. Ю. Посібник із запобігання та протидії дискримінації для державних службовців, посадових осіб органів місцевого самоврядування й надавачів адміністративних послуг. Київ : Міжнародна Представництво в Україні, 2024. 38 с.
20. Прокопець Л. В., Карп А. Г. Перспективи та особливості розвитку жіночого підприємництва. *Економіка та держава.* 2021. № 2. С. 100–104. URL: <https://doi.org/10.32702/2306-6806.2021.2.100>
21. Психологічний портрет особистості: зразок написання. *Kozaky.* URL: <https://kozaky.org.ua/psixologichnij-portret-osobistosti-zrazok-napisannya/>.
22. Сучасні тенденції в психології. *Український Соціон. Соціоніка українською.* URL: <https://ukrsocion.org/2016/02/20/сучасні-тенденції-в-психології/>.
23. Територіальний розвиток громад в Україні. Матеріали учасників Всеукраїнського студентського професійного творчого конкурсу проєктів. Проєкт «NoSugar» Тернопільського національного економічного університету Офіційний сайт Миколаївського національного аграрного університету. URL: <https://www.mnau.edu.ua/files/olimp/kon-gromadi/rez/2.pdf>
24. Чертов В. І. Роль медіаграмотності в епоху цифрової революції: виклики та перспективи. *Педагогічна діяльність в епоху цифрового освітнього середовища: сучасні підходи та інструменти* : електронний збірник матеріалів регіонального науково-практичного семінару, (м. Біла Церква, 25 червня 2024 р.) / упорядники : Г. О. Коссова-Сіліна, А. М. Геревенко, Д. Ю. Головка. Біла Церква : БІНПО, 2024. С. 117-122.
25. Що таке бізнес: історія, цікаві факти 2026. *waytravel.com.ua.* URL: <https://waytravel.com.ua/shho-take-biznes.html>

АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто проблему толерантності до невизначеності як важливого психологічного ресурсу особистості в сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня невизначеності в житті молоді, що впливає на їхній емоційний стан, процес прийняття рішень і загальне психологічне благополуччя.

Метою дослідження є розкриття змісту толерантності до невизначеності як складової психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення невизначеності; здійснити емпіричне дослідження толерантності до невизначеності; довести її роль як психологічного ресурсу особистості; охарактеризувати інструментарій дослідження; проаналізувати результати опитування; дослідити значення толерантності до невизначеності в умовах інформаційного суспільства та воєнного стану.

У роботі використано теоретичні (аналіз, узагальнення наукових джерел) та емпіричні методи дослідження (анкетування). Зокрема, застосовано анкету визначення толерантності до невизначеності (за С. Баднером), що дозволило оцінити ставлення респондентів до новизни, складності, неоднозначності ситуацій і готовності до прийняття рішень в умовах неповної інформації.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, переважно здобувачі вищої освіти віком 18–21 року. Результати показали, що більшість опитаних характеризуються достатнім рівнем толерантності до невизначеності, відкритістю до нового досвіду та здатністю приймати складність сучасного світу. Водночас зберігається потреба у стабільності та структурованості, що є типовим для молодого віку.

Зроблено висновок, що толерантність до невизначеності є важливим чинником психологічного благополуччя, який сприяє адаптації особистості, зниженню тривожності та підтримці внутрішньої рівноваги. Особливого значення ця якість набуває в умовах воєнного стану, де вона виступає ключовим ресурсом психологічної стійкості.

Робота має теоретичне та практичне значення, оскільки її результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки молоді.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднер)

Інструкція: Цей опитувальник містить твердження, що відображають уявлення або думки різних людей. Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки ви згодні чи не згодні з ним. У кожному випадку оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає вашу думку. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує — ви висловлюєте власну позицію та характерний для вас стан.

БЛАНК МЕТОДИКИ

№	Твердження	повністю не згоден	не згоден	скоріше не згоден	не знаю	скоріше згоден	згоден	повністю згоден
3	Фахівець, який не може дати чіткої відповіді, очевидно, знає не надто багато							
4	Я б хотів(ла) пожити за кордоном певний час							
5	Немає такої проблеми, яку неможливо вирішити							
6	Люди, які підпорядкували своє життя розкладу, напевно позбавляють себе більшості радощів життя							
7	Хороша робота – це та, де завжди зрозуміло, що потрібно робити і як це потрібно робити							
8	Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту							
9	У довгостроковій перспективі більшого можна досягти, вирішуючи маленькі й прості проблеми, ніж великі та складні							
10	Часто найбільш							

	цікавими людьми є ті, хто не боїться бути оригінальним і не схожим на інших							
11	Звичне завжди є кращим за незнайоме							
12	Люди, які наполягають на відповіді «так» або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно							
13	Людина, яка веде рівне, розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, повинна бути вдячна долі							
14	Багато найважливіших рішень ґрунтуються на неповній інформації							
15	Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей мені зовсім незнайома							
16	Учителі й наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу та оригінальність							
17	Чим швидше ми дійдемо до єдиних цінностей і ідеалів, тим краще							
18	Хороший учитель – це той, хто змушує тебе замислюватися над своїм поглядом на речі							

Обробка результатів: Вам необхідно підрахувати загальну суму балів, набраних за всіма шістнадцятьма пунктами. Чим вищий цей показник, тим більш інтолерантним до невизначеності є респондент.

Підрахунок суми балів за окремими субшкалами дає змогу визначити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну, складність і нерозв'язність.

Субшкалам відповідають такі пункти:

Новизна: 2, 9, 11, 13.

Складність: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.

Нерозв'язність: 1, 3, 12.

Таблиця 1

Рівні сформованості основного джерела інтолерантності до невизначеності

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