

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконав:

Студент IV курсу, 41 групи
спеціальність 053 Психологія
Рень Олександр Володимирович

Науковий керівник:

Ющенко Ірина Миколаївна,
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів – 2025

Студент(ка)	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Науковий керівник	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Рецензент	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол №____ від «____» _____2025 року. Студент допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Війна як ситуація невизначеності	8
1.2. Сутність та формування толерантності до невизначеності.....	13
1.3. Психологічні та соціальні чинники стресостійкості молоді.....	17
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ.....	23
2.1. Методика та процедура дослідження.....	23
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	27
2.3. Висновки емпіричного дослідження.....	37
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності для підвищення стресостійкості молоді в умовах війни ...	39
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується високою динамікою змін, що створює нестабільні умови для особистості, суспільства та економіки. Ця нестабільність проявляється у політичних, соціальних, екологічних та технологічних аспектах життя. Стрімкі зміни, високий рівень непередбачуваності та постійні виклики вимагають від молоді не лише адаптивності, а й психологічної стійкості.

Нині війна створює надзвичайно складні обставини для української молоді та її психічного здоров'я. Як свідчать дані вітчизняних досліджень, проведених на замовлення Міністерства молоді та спорту у 2023 р., 82% молодих людей повідомили про втрати через війну, включаючи економічні труднощі та погіршення психічного здоров'я; 28% зазначили, що їхнє психічне здоров'я суттєво погіршилося через війну; 73% підлітків відчують тривожність та страх за майбутнє, а 38% найбільше хвилюються за життя близьких [2]. Також дослідження у сфері медицини показали, що 18,5% дітей мають офіційно встановлений тривожно-фобічний або тривожно-депресивний розлад (2024 р.) [26].

Виклики війни спричиняють багато стресових ситуацій, переживань, що вимагає високого рівня стресостійкості молоді. Це не лише механізм виживання, а й основа для збереження внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування у нестабільних умовах. Одним із ключових чинників, що визначають здатність людини справлятися зі стресом, є її толерантність до невизначеності.

Толерантність до невизначеності відіграє важливу роль у психологічному благополуччі особистості, впливаючи на рівень тривожності, когнітивну гнучкість та поведінкові реакції у нестабільних ситуаціях. Молодь, як соціально-психологічна група, стикається з численними життєвими викликами, включно з вибором професійного шляху, адаптацією до суспільних змін та формуванням особистісної

ідентичності, і особливо в умовах війни. Саме тому дослідження рівня толерантності до невизначеності та її впливу на стійкість до стресу є актуальним напрямом у психологічній науці.

Дослідженням феномену невизначеності займалися українські вчені К. Артющина, Л. Бурлачук, А. Гусєв, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин, С. Литвин, Г. Павленко, М. Папуча, В. Семиченко, М. Шаповал, Ю. Швалб та ін., а серед зарубіжних – С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман та ін. Дослідники зверталися до вивчення феномену невизначеності, розглядаючи його з різних аспектів. Так, О. Милославська аналізує саме поняття невизначеності, тоді як Ю. Мельник зосереджується на характеристиках ситуацій, що супроводжуються невизначеністю. С. Максименко вивчав типи ситуацій невизначеності у контексті психології мислення і ризику.

Толерантність до невизначеності була предметом досліджень О. Брюховецької, І. Клименко та С. Хілько та ін. Найбільш поширеними є роботи, що досліджують формування цієї здатності у різних сферах діяльності (А. Гусєв, В. Пічурін), її вплив на психологічне благополуччя людини (І. Ющенко, П. Лушин), а також її значення для ефективного консультування та адаптації до соціальних змін (А. Приходько). Окремий напрям присвячений фрустраційній толерантності, яку аналізують у своїх працях Л. Мітіна, І. Попик та О. Холодова. К. Терещенко досліджувала толерантність до невизначеності освітнього персоналу в умовах воєнного стану.

Українські науковці М. Ареф'єва, І. Корнієнко, О. Кормило, М. Кудінова, Л. Лепіхова, Л. Наугольник, Д. Романовська, Т. Титаренко та О. Шевцова вивчали психологічні аспекти стресу та його вплив на молодь. У своїх роботах вони зосередилися на аналізі змін у психоемоційному стані молодих людей під впливом війни та соціальних потрясінь, досліджуючи механізми психологічної адаптації в кризових умовах.

Таким чином, актуальність цієї проблеми та потреба у її подальшому

вивченні визначили тему нашого кваліфікаційного дослідження, а саме **«Толерантність до невизначеності як чинник стресостійкості молоді в умовах війни»**.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз та емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як чинника стресостійкості молоді в умовах війни.

Для досягнення окресленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати сутність феномену толерантності до невизначеності та стресостійкості молоді в умовах війни;
- 2) провести емпіричне дослідження та проаналізувати отримані дані щодо толерантності до невизначеності як чинника стресостійкості молоді.
- 3) розробити практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності для підвищення стресостійкості молоді в умовах війни.

Об'єкт дослідження – стресостійкість молоді в умовах війни.

Предмет дослідження – толерантність до невизначеності як чинник стресостійкості молоді в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи було використано комплекс **методів**:

- *теоретичні методи*: аналіз, узагальнення наукових джерел з психології з метою розкриття базових понять дослідження, зокрема визначення сутності ситуації невизначеності, толерантності до невизначеності, стресостійкості молоді.

– *емпіричні методи*: тест для оцінки рівня стресостійкості (авторська адаптація, створена фахівцем Медичного центру Бостонського університету), методика оцінки рівня толерантності особистості до невизначеності, розроблена американським психологом С. Баднером і адаптована Г. Солдатовою, методика «Особистісна готовність до змін» – Personal Change-Readiness Survey (PCRS), опитувальник посттравматичного зростання (PTGI);

– *методи математичної статистики* – описова математична статистика. Обробка результатів проводилася за допомогою методів програми SPSS Statistica v 23.0, застосовано частотний та описовий аналіз. У дослідженні взяли участь 48 осіб віком від 18 до 25 років, які проживають на території, що постраждала від бойових дій, або перебувають у стані тривалого стресу внаслідок війни.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що проаналізовано сутність ситуації невизначеності, і зокрема війни як ситуації невизначеності, формування та значення толерантності до невизначеності як психологічного феномену, окреслено психологічні та соціальні чинники стресостійкості молоді; проведено емпіричне дослідження і з'ясовано вплив толерантності до невизначеності молоді на їхню стресостійкість, що дало змогу розробити практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності для підвищення стресостійкості молоді в умовах війни.

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1. Війна як ситуація невизначеності

Переживання ситуацій невизначеності є невід'ємною частиною людського існування, що проявляється в різних соціальних, економічних та політичних умовах. Свідчення подій, пов'язаних із військовими конфліктами, викликає у людини відчуття невизначеності та стресу, які раніше могли бути їй невідомі. Ці емоційні реакції формуються у відповідь на загрози власній безпеці чи безпеці близьких, фінансовій стабільності та прогнозованості майбутнього.

Разом із тим, невизначеність є постійним феноменом у житті людини, незалежно від історичного чи суспільного контексту. У мирний період психіка адаптується до невизначеності через зниження її значущості у повсякденних ситуаціях, що мінімізує її вплив на рівень тривожності. У звичайних обставинах людина стикається з невизначеністю навіть у рутинних аспектах, таких як планування щоденних справ, прийняття побутових рішень або вибір варіантів поведінки.

Невизначеність може мати не лише негативний, але й позитивний ефект, стимулюючи передчуття можливих змін та адаптацію до нових обставин. Однак вплив глобальних кризових явищ, таких як війна, соціальна нестабільність чи втрата життєво важливих ресурсів – може мати накопичувальний ефект, значно ускладнюючи здатність людини до емоційної регуляції та когнітивного контролю.

Поняття невизначеності розглядається в західній психології крізь дві концепції: *uncertainty* та *ambiguity*. Перший термін описує ситуації, у яких доступна інформація не дозволяє прогнозувати майбутні події через відсутність визначених альтернатив дій. Другий концепт передбачає

наявність кількох можливих варіантів рішення, що можуть бути інтерпретовані різними способами [22].

Н. Дав, Ю. Нів, П. Даян [32] запропонували теоретичну модель, згідно з якою існують два основні види невизначеності: очікувана та несподівана. Очікувана невизначеність проявляється у середовищах, де інформація має слабку прогностичну цінність, але її непередбачуваність є стабільною. Несподівана невизначеність виникає у разі радикальних змін у навколишньому середовищі, що робить попередні прогнози неактуальними.

Для систематизації поняття невизначеності у психологічних дослідженнях виділяють такі ключові характеристики:

1. Залежність від подій, які не можуть бути точно передбачені.
2. Відсутність чітких альтернативних варіантів дій.
3. Неможливість виконати точний аналіз доступної інформації.
4. Невизначеність у прийнятті рішень через недостатність даних.
5. Імовірність негативного результату, що викликає тривожність.

М. Крамер визначив два чинники, які впливають на сприйняття невизначеності:

1. Не всі ситуації викликають однакову реакцію, прогнозовані обставини можуть мати низький рівень невизначеності.
2. Люди відрізняються за ступенем толерантності до невизначеності— те, що для однієї особи є критичною загрозою, може бути незначним для іншої [33].

С. Максименко [14] визначає досліджуване поняття як стан або процес, що виникає при взаємодії змінних характеристик двох і більше психічних явищ. П. Лушин розглядає невизначеність як перехідний стан, який сприяє переживанню позитивних емоцій у нових, неструктурованих та неоднозначних умовах, трактуючи їх не як загрозу, а як виклик [13].

А. Гусєв, у свою чергу, сприймає ситуації невизначеності як джерело різноманітних можливостей для розвитку особистості та формування нової

ідентичності. В. Зінченко наголошує, що невизначеність є невід’ємною характеристикою психологічного дослідження, оскільки воно охоплює складні переходи між об’єктивним і суб’єктивним [3].

Г. Павленко зазначає, що ситуації невизначеності виникають як через нестачу інформації, так і через її надмірне різноманіття, що може призводити до перенасичення суперечливою інформацією [17].

Ключовим аспектом, на який варто звернути увагу, є суб’єктивне сприйняття особою таких ситуацій – вони можуть оцінюватися як складні та обтяжливі або, навпаки, як можливості для позитивних змін і розвитку.

Аналізуючи поняття невизначеності у контексті культурно-історичних реалій сучасності, особливо у ситуаціях, коли людина переживає стан невизначеності під час війни, постає питання: що є його антагоністом або, точніше, концептуальною протилежністю та чи існує в реальності «визначеність буття», чи це лише ілюзія. З цього погляду невизначеність набуває різних смислових відтінків, що дозволяє застосовувати її до широкого спектру соціально-психологічних явищ. Вона може слугувати як джерелом тривожності, так і стимулом до адаптації, перегляду життєвих стратегій та пошуку нових можливостей у нестабільних умовах

Аналізуючи роботи українських дослідників, можна виокремити різні підходи до визначення поняття невизначеності. Так, С. Максименко трактує її як стан або процес, що виникає при взаємодії змінних характеристик декількох психічних явищ. О. Милославська та І. Іванчихіна визначають невизначеність як ситуацію, у якій особистість через нестачу або надмірну кількість інформації відчувається невпевнено щодо подальших рішень [22].

А. Курова розглядає невизначеність у контексті незавершеності процесу сприйняття чи пізнання, що проявляється при зіткненні людини із суперечливістю отриманої інформації. З іншого боку, П. Лушин трактує перехідні стани невизначеності як чинник, що сприяє переживанню

позитивних емоцій у нових, неоднозначних, неструктурованих умовах, сприймаючи їх не як загрозу, а як виклик [11].

А. Гусєв бачить у ситуаціях невизначеності потенціал для різних шляхів розвитку особистості та формування її нової ідентичності [3]. Водночас, Ю. Мельник, В. Ющенко та А. Резнік наголошують на тому, що невизначеність є важливим чинником ухвалення рішень [15].

До ключових характеристик ситуацій невизначеності можна віднести їхню новизну, складність, суперечливість, ризикованість, а також неможливість забезпечити повну передбачуваність та контроль.

Як психологічну проблему невизначеність розглядає С. Хілько [29; 30], підкреслюючи, що професійна діяльність психолога тісно пов'язана з невизначеністю як зовнішньою (соціальні, політичні та економічні проблеми), так і внутрішньою (пошук сенсу діяльності, визначення її критеріїв). Виконуючи професійні завдання, психолог постійно стикається як із внутрішніми протиріччями, так і з труднощами, що виникають у взаємодії із зовнішнім середовищем.

Варто звернутися до теорії невизначеності, запропонованої Н. Дав, Ю. Нів, П. Даян [32], згідно з якою розрізняють два її види:

1) очікувана невизначеність, яка, за трактуванням О. Милославської та К. Іванчихіної, проявляється у ситуаціях, де доступна інформація має слабку прогностичну цінність для майбутніх подій. Важливо, що хоча ця ненадійність існує, вона залишається стабільною та передбачуваною;

2) несподівана невизначеність, що виникає у разі фундаментальних змін у навколишньому середовищі, які роблять попередні прогнози неактуальними [22].

Таким чином, невизначеність у мирний час здебільшого можна охарактеризувати як відносно очікувану та прогнозовану, тоді як ситуації невизначеності під час війни набувають несподіваного характеру, спричиняючи раптові зміни та порушуючи звичні життєві орієнтири.

Стрімкі соціальні зміни зумовлюють необхідність дослідження

особистісних ресурсів, стратегій адаптації та формування конструктивної поведінки, а також аналізу можливих трансформацій життєвих орієнтирів людини в умовах невизначеності. Війна та військові дії, розв'язані росією, безпосередньо впливають на фундаментальні цінності та права людини, зокрема на одне з найважливіших – право на життя.

Через постійну загрозу втрати власного життя або життя близьких люди змушені існувати в умовах тривоги та напруженості, що породжує відчуття нестабільності та невизначеності щодо майбутнього. Це значно ускладнює процес планування та реалізації життєвих цілей, оскільки пріоритетом стає виживання та забезпечення базової безпеки.

У такому середовищі особистість часто відчуває вразливість і безпорадність, оскільки немає чіткості щодо перспектив майбутнього. Подібна невизначеність може провокувати кризу сенсів – стан, у якому людина втрачає віру у свої можливості та в майбутнє, не бачачи ясного шляху вперед.

Людина прагне зменшити відчуття небезпеки, шукаючи стабільність через групову ідентичність – сімейні зв'язки, національну приналежність, професійну спільноту чи соціальну групу. Ідентифікація з певною групою допомагає зберігати цілісність особистісного самоусвідомлення, особливо в умовах нестабільності та невизначеності. Такі механізми реалізуються через формування спільнот взаємодопомоги, волонтерських ініціатив та громадських об'єднань, які відіграють важливу роль у підтримці психологічної стійкості.

Українська дослідниця К. Мальцева аналізувала інтрагрупові механізми захисту в контексті групової, зокрема етнічної, ідентичності. Вона наголошує, що базовою потребою особистості є позитивна самоідентифікація з групою, яку вона високо оцінює. Ця потреба реалізується через інтеграцію до великої соціальної спільноти, яка забезпечує своїм членам узгоджене уявлення про групу та сприяє збереженню її позитивного іміджу [31].

У контексті нашого дослідження важливо розглянути психологічні механізми, які допомагають молоді пережити ситуацію невизначеності, сприяють формуванню її стресстійкості.

Таким чином, невизначеність – це не лише когнітивний феномен, а й комплексний психоемоційний стан, що впливає на здатність особистості адаптуватися до змінних умов. У кризових ситуаціях, зокрема у ситуації війни, її вплив значно посилюється, що вимагає ефективних стратегій психологічної підтримки, розвитку адаптаційних механізмів та підвищення рівня стресостійкості.

1.2. Сутність та формування толерантності до невизначеності

Значні соціальні потрясіння, зокрема військові конфлікти, загострюють прояви невизначеності, що може призводити до низки психологічних проблем, серед яких:

- тривожність – підвищений рівень занепокоєння щодо особистої безпеки, безпеки близьких та невизначеності майбутнього, що може викликати порушення сну, проблеми з концентрацією уваги, емоційну напруженість та дратівливість;
- страх – інтенсивне переживання потенційних загроз, таких як обстріли, бойові дії чи втрата близьких, що у деяких випадках може провокувати панічні атаки;
- депресія – почуття безнадійності, безпорадності та соціальної ізоляції, що виражається у втраті мотивації до діяльності, емоційній апатії та зниженні загального життєвого тону;
- посттравматичний стресовий розлад – психологічний стан, що формується у відповідь на пережиті травматичні події. Симптоми можуть включати нав'язливі спогади, нічні кошмари, підвищену тривожність, емоційну дисоціацію та підвищену реактивність на зовнішні подразники.

У цьому контексті важливим аспектом є рівень толерантності до невизначеності, який визначає здатність людини справлятися з нестабільністю та адаптуватися до мінливих умов. Висока толерантність до невизначеності сприяє когнітивній гнучкості, здатності до швидкого прийняття рішень та зниженню рівня стресу у критичних ситуаціях.

На сьогодні толерантність до невизначеності трактується по-різному залежно від наукового підходу, що створює широкий спектр визначень цього феномену. У західній академічній традиції її розглядають як індивідуальну характеристику особистості, яка проявляється у схильності до невизначених ситуацій, когнітивній гнучкості та емоційній регуляції. Толерантність до невизначеності також описується як здатність особистості сприймати неоднозначність, приймати нестабільність та адаптуватися до змін, що робить її важливим чинником саморегуляції. Натомість у вітчизняній психологічній науці толерантність до невизначеності часто трактується як один із різновидів толерантності загалом, соціально-психологічна установка або специфічний когнітивний стиль. При цьому її визначення може залежати від того, як автор інтерпретує поняття «невизначеність» чи класифікує її різновиди.

Концепції «толерантності до невизначеності» та «інтолерантності до невизначеності» були вперше введені в психологічну науку в середині ХХ ст. Вони з'являються в роботах Е. Френкель-Брунsvік у межах досліджень авторитаризму, проведених Т. Адорно та його колегами. На той час дослідження цього феномену було зумовлене необхідністю пояснення механізмів антисемітизму, які проявлялися у нацистській ідеології. Перші дослідники інтолерантності до невизначеності пов'язували її з жорсткістю мислення та труднощами у прийнятті складності навколишнього світу. Введення поняття «толерантності до невизначеності» стало важливим для розуміння поведінкових реакцій людини в ситуаціях, що мають неоднозначний характер. Воно допомагає пояснити, чи готова особистість приймати невизначеність або намагатиметься уникати її [27].

Надалі феномен толерантності до невизначеності став предметом наукових досліджень, зокрема робіт А. Гусєва, В. Кириченка, І. Томаржевської, Р. Крейка та інших учених. У науковій літературі цей феномен трактується як інтегральна характеристика особистості, що має багаторівневу та багатовимірну природу.

Згідно з концепцією, запропонованою В. Семиченко та К. Артюшиною, толерантність до невизначеності є біполярним конструктом, де один полюс представлений здатністю до толерантності, а протилежний – труднощами у сприйнятті та адаптації до невизначеності. Дослідники розглядають цей феномен як індивідуальну якість, що детермінує здатність особистості ефективно функціонувати у ситуаціях із нечітко визначеними цілями та завданнями, обмеженою вихідною інформацією, а також компенсувати її нестачу активними когнітивними й поведінковими стратегіями. Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності виявляють схильність до спокійного сприйняття неоднозначних ідей, невизначених стимулів та ситуацій, а іноді навіть шукають їх [20].

Такий підхід до трактування толерантності до невизначеності підкреслює її значення як ключового фактору адаптивності особистості в умовах нестабільності та складності інформаційного середовища [24].

Згідно з визначенням О. Луковицької, толерантність до невизначеності являє собою складне, багатокомпонентне явище, що інтегрує концепції толерантності та невизначеності. Вона охоплює низку ключових аспектів, зокрема здатність особистості ухвалювати рішення та аналізувати проблему, навіть у ситуаціях, коли всі факти й потенційні наслідки залишаються невідомими. Крім того, це соціально-психологічна установка, що включає афективний, когнітивний і поведінковий компоненти. Важливими характеристиками є вміння функціонувати в умовах дефіциту або суперечливості інформації, а також здатність переживати позитивні емоції в неструктурованих і неоднозначних

ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозові, а як стимулюючі виклики [1].

Деякі дослідники визначає толерантність до невизначеності як готовність суб'єкта ухвалювати рішення в умовах непередбачуваності, суперечливості, новизни ситуації, фрагментарності інформації та невизначеності наслідків вибору. Фактором, що сприяє регуляції вибору в контексті толерантності до невизначеності, виступає здатність особистості приймати виклики невизначеності та реалізовувати продуктивні рішення в умовах нестабільності. Водночас важливу роль відіграє поняття «intolerance», яке позначає індивідуальну тенденцію сприймати та інтерпретувати ситуації невизначеності як загрозу, джерело психологічного дискомфорту – характеристику, притаманну авторитарному типу особистості [1].

А. Гусєв [3] доводить, що особистість, яка демонструє високу толерантність до невизначеності, характеризується здатністю приймати нестабільні ситуації без надмірного дискомфорту. Вона відчуває внутрішній комфорт у моменти невизначеності та сприймає такі умови як природні або навіть бажані. Такі люди здатні мислити аналітично, навіть якщо не володіють усіма необхідними даними чи не можуть передбачити наслідки свого рішення. Вони не уникають конфліктів та напружених ситуацій, а навпаки, можуть конструктивно їх приймати й адаптувати свою поведінку.

Крім того, вони вміють зберігати раціональність, коли отримана інформація здається непослідовною або нелогічною. Відкритість до нового та невідомого для них є стимулом, а не джерелом тривожності. У таких умовах вони демонструють гнучкість у мисленні та готовність пристосовуватися до змін, обставин або нових ідей [3].

Формування толерантності до невизначеності ґрунтується на взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів. Так, когнітивна гнучкість – це здатність змінювати мисленнєві патерни відповідно до нових обставин (Ж. Піаже). Вона розвивається через

використання рефреймінгу, зміну перспективи сприйняття проблеми. Також для її формування сприятиме застосування стратегій евристичного мислення (Г. Саймон), що допомагають приймати рішення за умов обмеженої інформації.

Щодо емоційних механізмів формування толерантності до невизначеності, то тут важливою є емоційна регуляція як здатність зберігати психологічну рівновагу в нестабільних ситуаціях (Д. Гросс). Її формування можливе через використання технік усвідомленості та майндфулнесу, роботу з когнітивними тригерами, що допомагає змінювати емоційні реакції. До поведінкових механізмів формування толерантності до невизначеності належить поведенкова адаптація – здатність змінювати поведінкові стратегії залежно від ситуаційних факторів (А. Даміко). Та формування соціальних зв'язків (Д. Гілберт), що сприяють психологічному балансу.

Таким чином, толерантність до невизначеності слід розглядати як сутнісну особистісну якість, що визначає адаптивність індивіда в умовах мінливого середовища та впливає на його здатність ефективно діяти в неоднозначних ситуаціях. Толерантність до невизначеності – це багатогранна характеристика особистості, яка охоплює когнітивні механізми, специфіку сприйняття нестабільності, емоційну реакцію на невизначеність, а також поведінкові моделі в умовах змін. Її формування потребує врахування широкого спектра психологічних параметрів, що впливають на адаптивність, здатність до гнучкого мислення та регулювання емоційних станів.

1.3. Психологічні та соціальні чинники стресостійкості молоді

Стресостійкість є важливою інтегральною характеристикою особистості, що визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У сучасному світі,

позначеному соціальними, економічними та політичними кризами, молодь стикається з численними викликами, що вимагають високого рівня адаптації та психологічної гнучкості.

Згідно з дослідженнями Н. Слободяник, високий рівень стресостійкості безпосередньо корелює з розвиненими когнітивно-інтелектуальними здібностями [23]. Це свідчить про те, що особистості, які мають високу здатність до психологічної стійкості, вирізняються рядом важливих особливостей свого мислення та поведінки.

Одним із ключових аспектів їхнього психологічного профілю є когнітивна гнучкість і здатність до абстрактного мислення. Вони демонструють високу адаптивність у змінних умовах, а також схильність до багатостороннього аналізу проблемних ситуацій. Крім того, їм властива полінезалежність, що вказує на незалежність у прийнятті рішень та здатність діяти автономно.

Такі особистості характеризуються здатністю до концентрації уваги та вмінням ефективно виокремлювати основну інформацію, що сприяє швидкому вирішенню завдань та досягненню поставлених цілей. Крім того, їхня розвинена продуктивна пам'ять забезпечує успішне засвоєння та використання важливих даних у процесі діяльності.

У своїй роботі О. Когут також окреслила визначальні риси людей з високим рівнем стресостійкості [8]. Вони демонструють впевненість у своїх діях, активність у роботі та розвинений емоційно-вольовий самоконтроль. Крім того, їм притаманний високий рівень мотивації, асертивність, просоціальність та готовність до співпраці, що підвищує ефективність комунікації.

Фізіологічна складова їхньої стресостійкості також є значущою – розвинені функціональні можливості нервової системи сприяють ефективному подоланню стресу та зниженню рівня тривожності. Основні елементи психологічної стійкості включають досвід, особистісну спрямованість, нейродинамічні процеси, особливості характеру,

темпераменту та когнітивні здібності, що підтверджує важливість індивідуальних рис у формуванні стресостійкості.

Зазначимо, що відповідно до вікових меж молодості у психологічних теоріях, молодь – це вікова група, що охоплює період від 12 до 35 років, коли відбувається активне становлення особистості, соціальна інтеграція та когнітивний розвиток. Так, Е. Еріксон окреслював молодість як період від підліткового віку (12–18 років) до ранньої дорослості (20–35 років), називаючи при цьому основні виклики – пошук ідентичності та формування близьких зв'язків. Ж. Піаже визначав молодь у рамках стадії формальних операцій (починається приблизно з 12 років і продовжується в дорослості), коли людина здатна до абстрактного мислення, аналізу та довгострокового планування. Д. Левінсон визначає молодь як етап ранньої дорослості (18–35 років), коли особистість активно будує кар'єру, стосунки та розвиває власну автономію. У своєму дослідженні ми будемо спиратися на окреслені вище підходи і звернемо увагу на юнацький вік та вік ранньої дорослості, що поєднуються у концепті «молодь».

Юнацький період життя є критичним етапом формування особистості, під час якого відбувається становлення світогляду, розвиток критичного мислення та визначення життєвих і професійних орієнтирів. У віковій психології особлива увага приділяється суб'єктивним аспектам дорослішання – усвідомленню молоддю власної ролі як активного суб'єкта саморозвитку. На цьому етапі людина поступово набуває статусу дорослого, що супроводжується вирішенням низки важливих завдань, які дозволяють оцінити її здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. Серед ключових аспектів цього процесу можна виокремити:

1. Самоприйняття – усвідомлення своїх сильних та слабких сторін.
2. Формування гендерної ідентичності – засвоєння соціальних ролей, притаманних чоловікам та жінкам.
3. Саморозвиток та професійне становлення – пошук кар'єрних перспектив та визначення професійного напрямку.

4. Набуття самостійності – поступове відокремлення від батьків, розвиток автономності.
5. Соціальна інтеграція – встановлення глибоких та зрілих відносин з однолітками.
6. Готовність до шлюбу та сімейного життя – підготовка до відповідальності та соціальних зобов'язань.
7. Громадська активність – участь у соціальних, політичних та ідеологічних процесах.
8. Формування внутрішньої системи цінностей – усвідомлення моральних принципів та етичних переконань.

Вирішення цих завдань сприяє соціальному становленню молоді особистості, її інтеграції в суспільство та вдосконаленню стратегій подолання труднощів [21].

Юнацький період супроводжується численними викликами, включаючи високий рівень стресогенних чинників. Перехід у доросле життя, зміна соціального оточення, нові вимоги, перегляд власних цінностей – усі ці аспекти створюють напруженість, яка може стати джерелом стресу. Однак сприйняття конкретних ситуацій варіюється залежно від їхньої значущості та актуальності для особистості. Внутрішні ресурси, що допомагають молоді ефективно долати труднощі, включають:

- використання адаптивних копінг-стратегій, які дозволяють впоратися зі стресовими ситуаціями.
- розвиток комунікативних навичок, які полегшують соціальну інтеграцію.
- гнучкість мислення, що сприяє швидкому засвоєнню нових правил і стандартів.
- емоційна підтримка значущих людей, яка підсилює відчуття стабільності.

Перехід від юності до ранньої дорослості супроводжується зміною самоідентифікації. Людина починає формувати реальні життєві плани,

приймати більш відповідальні рішення та застосовувати накопичений досвід на практиці. Завершення навчання, побудова професійної кар'єри, створення сім'ї – усе це поступово перетворює її на соціально зрілу особистість [21].

Оскільки досвіду життя у статусі дорослого на початкових етапах ще бракує, молодь може діяти імпульсивно та припускатися помилок. Однак цей період відзначається оптимізмом – молода людина активно втілює свої життєві ідеали, долаючи труднощі, які не видаються їй непереборними. Відчуття сумнівів та невпевненості зазвичай короточасні, оскільки вони поступово зникають у процесі освоєння нових можливостей [21].

Водночас високі очікування з боку дорослого суспільства та тиск, пов'язаний із професійними та соціальними досягненнями, можуть провокувати стресові переживання. Зростаюча частота значущих життєвих подій у ранній дорослості здатна підсилювати емоційну напругу та впливати на рівень стресостійкості молоді.

Стресові ситуації значною мірою впливають на психологічне благополуччя молоді, оскільки можуть знижувати їхню здатність до концентрації та ефективного засвоєння навчального матеріалу. Це свідчить про необхідність систематичної та своєчасної психологічної підтримки, яка допоможе зменшити негативний вплив стресових факторів. Тривалий вплив стресу може погіршити як емоційний, так і духовний стан молоді, тому важливо спрямовувати зусилля на розвиток їхньої стресостійкості. Це передбачає формування навичок саморегуляції, здатності аналізувати складні ситуації та приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності.

Крім вікових особливостей і вікових нормативних криз, стресогенний вплив на становлення особистості молодої людини має війна. Війна створює надзвичайні психологічні навантаження для молоді, змушуючи їх адаптуватися до нестабільності, втрати безпечного середовища та необхідності швидкого прийняття рішень. Сучасні дослідження

підкреслюють [4;6;7] що стресостійкість у таких умовах залежить від низки психологічних та соціальних чинників. Так, до психологічних чинників належать такі:

- гнучкість мислення як здатність змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації, що допомагає молоді адаптуватися до нових умов;
- рефреймінг – вміння змінювати перспективу сприйняття проблеми, що сприяє зниженню рівня тривожності;
- здатність до швидкого прийняття рішень – в умовах війни молодь змушена діяти оперативно, що впливає на їхню когнітивну стійкість.
- емоційна регуляція – контроль власних емоцій та зниження рівня негативного впливу стресу;
- толерантність до невизначеності – готовність приймати нестабільні ситуації без надмірного дискомфорту, що і є предметом нашого дослідження.

Серед соціальних чинників виділимо такі:

- підтримка соціальних зв'язків – спілкування з однолітками та наставниками допомагає знижувати рівень тривожності;
- волонтерська діяльність – активна участь у суспільних ініціативах сприяє формуванню відчуття контролю над ситуацією;
- освітнє середовище – можливість продовжувати навчання навіть у кризових умовах позитивно впливає на психологічну стабільність.

Таким чином, висока стресостійкість забезпечує здатність людини адаптуватися до складних ситуацій, зберігаючи свою працездатність та життєву активність. Це особливо актуально під час війни, де вплив стресових факторів може бути хронічним. Підвищення рівня стресостійкості можливе завдяки накопиченню досвіду виживання, допомоги один одному та використанню різних психологічних технік.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика та процедура дослідження

На основі теоретичного аналізу визначеної проблеми, метою емпіричного дослідження є порівняльний аналіз рівня толерантності до невизначеності, готовності до змін та проявів посттравматичного відновлення у молоді з високим і низьким рівнем стресостійкості в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити діагностику рівня стресостійкості молоді за допомогою Бостонського опитувальника.
2. Визначити рівень толерантності до невизначеності з використанням методики Д. Маклейна.
3. Дослідити рівень готовності до змін за методикою Гезер і Роднік.
4. Виявити наявність та інтенсивність посттравматичного зростання.
5. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів у групах респондентів з різним рівнем стресостійкості.

Емпіричне дослідження складалося з кількох послідовних *етапів*:

1 етап – розробка та підготовка опитувальної форми. На цьому етапі було підібрано та адаптовано психодіагностичні методики для дослідження рівня стресостійкості, толерантності до невизначеності, готовності до змін і посттравматичного зростання.

2 етап – проведення первинного опитування. Учасники дослідження пройшли тестування за визначеними методиками.

3 етап – формування двох порівняльних груп. На основі результатів опитувальника було сформовано дві умовні групи: стресостійкі (особи з високими показниками стресостійкості); нестресостійкі (особи з низькими показниками).

4 етап – збір та опрацювання даних за додатковими шкалами: діагностика толерантності до невизначеності, оцінка готовності до змін, вимірювання посттравматичного зростання.

5 етап – аналіз результатів. Проводилось порівняння всіх досліджуваних показників між групами з високим і низьким рівнем стресостійкості.

Далі охарактеризуємо методики дослідження.

Тест для оцінки рівня стресостійкості (авторська адаптація, створена фахівцем Медичного центру Бостонського університету). Цей тест спрямований на оцінку індивідуального рівня стресостійкості - тобто здатності особи зберігати психологічну рівновагу, адаптивність і функціональність у відповідь на різні життєві труднощі, зокрема на фоні хронічного або ситуативного стресу.

Методика складається з 20 тверджень, кожне з яких стосується певної сфери життя людини: фізичного здоров'я, емоційної регуляції, соціальних зв'язків, стилю життя, здатності до самозабезпечення та самозаспокоєння. Ці пункти не є випадковим набором побутових звичок. Вони дібрані з урахуванням емпіричних даних про чинники, які знижують або підвищують вразливість до стресу.

Респонденту пропонується самостійно оцінити, наскільки часто кожне твердження відповідає його звичній поведінці або способу життя. Для цього використовується п'ятибальна шкала: майже завжди – 1 бал, часто – 2 бали, іноді – 3 бали, майже ніколи – 4 бали, ніколи – 5 балів.

Далі бали сумують і визначається показник:

Менше ніж 10 балів після віднімання – свідчить про високий рівень стресостійкості.

Від 10 до 30 балів – помірний рівень стресостійкості.

Від 30 до 50 балів – низький рівень стресостійкості.

Понад 50 балів – критично низька стресостійкість.

Цінність цього тесту полягає в його простоті, доступності та високій практичній значущості. Він не потребує спеціальної підготовки чи додаткового інструментарію, але дає змогу людині подивитися на власне життя «збоку» – через призму дрібних, але важливих звичок. У багатьох випадках саме ці деталі визначають загальну емоційну витривалість.

Методика оцінки рівня толерантності особистості до невизначеності, розроблена американським психологом С. Баднером і адаптована Г. Солдатовою. Цей показник є ключовим у розумінні здатності особи адаптуватися до змін, приймати рішення в умовах недостатньої інформації, брати на себе відповідальність і проявляти гнучкість мислення. Оцінка толерантності до невизначеності актуальна в різних сферах: психологічному консультуванні, кадровому відборі, освітній діяльності, тренінгах особистісного розвитку.

Респонденту пропонується 16 тверджень, що відображають його ставлення до різних аспектів невизначеності. Оцінювання здійснюється за семибальною шкалою, де: 1 бал – «абсолютно не згоден», 7 балів – «абсолютно згоден».

Методика містить загальний показник толерантності до невизначеності, а також три субшкали, що дозволяють деталізувати характер труднощів у респондента:

Після виставлення балів за всі 16 тверджень підраховується загальна сума. Чим вища сума, тим нижча толерантність до невизначеності. Крім того, обчислюються окремі значення за трьома субшкалами, що дає змогу визначити, до якого саме виду невизначеності (новизна, складність, нерозв'язність) особа є найбільш чутливою.

Дана методика є надійним інструментом для вивчення психологічної готовності особистості до життя в мінливих умовах. Вона

дозволяє не тільки кількісно оцінити рівень стресогенності від невизначених ситуацій, а й якісно зрозуміти, у чому саме полягають адаптаційні труднощі.

Методика «Особистісна готовність до змін» – Personal Change-Readiness Survey (PCRS) розроблена канадськими вченими Ролником, Хезером, Голдом і Халом з метою вивчення рівня готовності особистості до змін, зокрема в умовах стресових або нових життєвих ситуацій. Вона дозволяє оцінити не лише загальну готовність до змін, а й окремі її компоненти, зокрема толерантність до двозначності, яка важлива у психології особистості та міжособистісних відносинах.

Методика включає 35 тверджень, які оцінюються за шкалою від 1 («ні») до 6 («так»). Оцінювання результатів відбувається наступним чином:

Сума до 21 балу – низький рівень розвитку властивості.

Сума 22–26 балів – середній (оптимальний) рівень.

Сума понад 27 балів - високий рівень розвитку властивості.

Головними перевагами методики є її універсальність (може застосовуватись у різних сферах – освіта, бізнес, психотерапія) та орієнтація на особистісні ресурси -дає змогу виявити зони особистісного зростання в умовах змін.

Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) спрямований на виявлення та оцінку позитивних психологічних змін, які відбулися у людини внаслідок пережиття кризової або травматичної події. Зокрема, вона дозволяє встановити рівень посттравматичного зростання - здатності особистості перетворити травматичний досвід на джерело внутрішнього розвитку, нового розуміння життя та себе в ньому.

Опитувальник складається з 21 твердження, які охоплюють п'ять ключових сфер посттравматичного зростання: ставлення до інших людей, відкриття нових можливостей, відчуття особистісної сили, духовні зміни, підвищення цінності життя. Для кожного твердження респондент визначає ступінь змін, що сталися у його житті, за шестибальною шкалою: від 0

(жодних змін) до 5 (дуже суттєві зміни).

Результати інтерпретуються за нормативними рівнями – низький, середній або високий ступінь вираженості зростання в кожній сфері.

Методика проста у використанні, доступна для широкого кола користувачів, але при цьому має високу діагностичну цінність.

У дослідженні взяли участь 48 осіб віком від 18 до 25 років, які проживають на територіях, що постраждала від бойових дій, або перебувають у стані тривалого стресу внаслідок війни (місто Чернігів та Чернігівська область). Частина респондентів мала досвід внутрішнього переміщення, інші – проживали в прифронтових регіонах. Співвідношення респондентів та статтю – 27 жінок і 21 чоловік (рис. 2.1.). Усі респонденти брали участь в анкетуванні добровільно, з дотриманням етичних норм і конфіденційності.

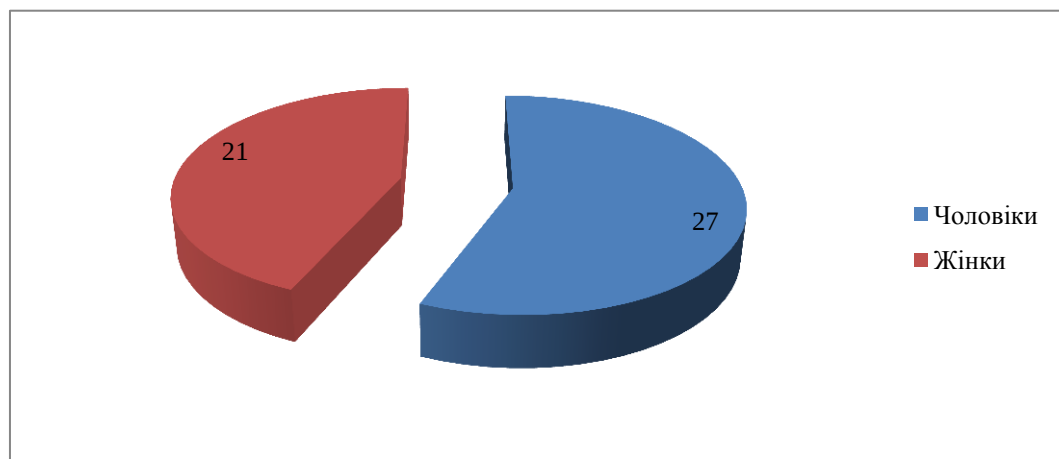


Рис. 2.1. Кількісний розподіл респондентів за статтю

Далі перейдемо до безпосереднього аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

Першочергово проаналізуємо результати, отримані по вибірці досліджуваних за методикою вивчення рівня стресостійкості, що дозволяє отримати уявлення про загальні тенденції, особливості розподілу результатів у вибірці, а також про характерні рівні стресостійкості серед

респондентів. Узагальнені дані представлені у дод. А та у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Описовий аналіз особливостей стресостійкості респондентів

Показник	Значення
Мінімальне значення	2
Максимальне значення	61
Діапазон (R)	59
Середнє арифметичне (M)	$\approx 30,56$
Медіана (Me)	32
Мода (Mo)	8, 19, 25
Стандартне відхилення (σ)	$\approx 17,42$

Розподіл балів за шкалою опитувальника коливався від 2 до 61, що утворює діапазон у 59 балів, тобто спостерігається значне розтягнення результатів, що свідчить про істотні індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості. Середнє арифметичне значення становить приблизно 30,56 бала, що вказує на середній, але ближчий до нижньої межі рівень загальної стресостійкості вибірки. Це може бути ознакою того, що переважна частина опитаних демонструє недостатній рівень внутрішньої опірності до стресу.

Медіана – 32 бали, тобто половина респондентів має результати, нижчі за цей показник, інша половина – вищі.

Мода – 8, 19 і 25 балів – вказує на те, що саме ці значення найчастіше зустрічалися у вибірці. Всі три модальні значення належать до групи з високою або помірною стресостійкістю, що може вказувати на наявність локального скупчення респондентів із адаптивними характеристиками, хоча в загальному розподілі вони не є переважаючими.

Стандартне відхилення становить приблизно 17,42, що також підтверджує значну варіативність відповідей та неординарну розпорошеність рівнів стресостійкості в межах однієї вибірки. Це свідчить

про неоднорідність досліджуваної групи, де зустрічаються як респонденти з високими адаптивними здібностями, так і ті, хто демонструє серйозні труднощі в управлінні стресом.

Далі охарактеризуємо відсотковий розподіл респондентів за рівнями стресостійкості – графічно – рис. 2.2.

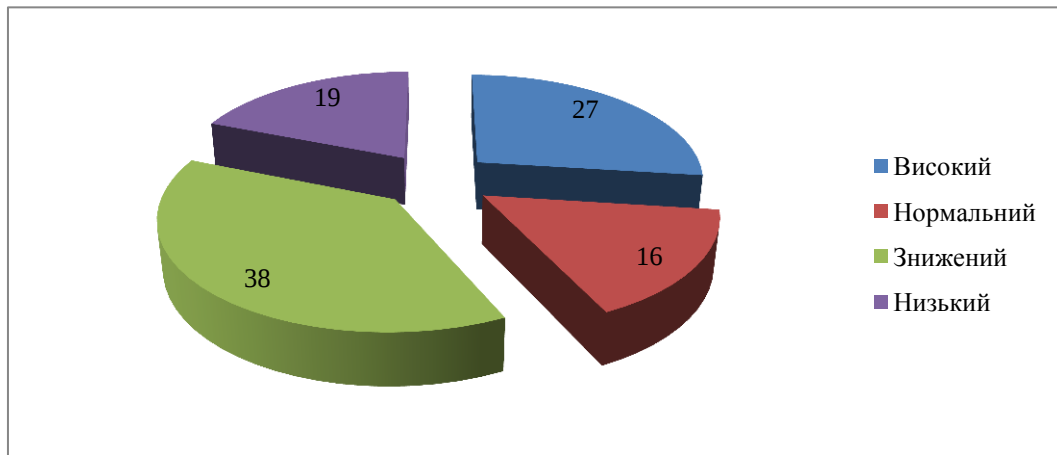


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем стресостійкості

При розподілі осіб за рівнями стресостійкості було встановлено наступне. Високий рівень стресостійкості продемонстрували 13 респондентів (27 %). Ця частка вказує на те, що майже третина вибірки володіє розвиненими внутрішніми механізмами подолання стресу. Нормальний рівень мали 8 осіб (16 %), що свідчить про наявність достатніх, але не максимально ефективних стратегій саморегуляції. Найбільшу частку склали респонденти із зниженим рівнем стресостійкості – 18 осіб (38 %), та низьким (9 осіб, 19 %), що свідчить про превалювання серед опитаних схильності до емоційного виснаження та меншої психологічної стабільності.

Далі методом поділу нами було визначено дві групи респондентів – стресостійкі (особи з високими показниками стресостійкості); нестресостійкі (особи з низькими показниками). Їх відсотковий розподіл представлений на рис. 2.3.

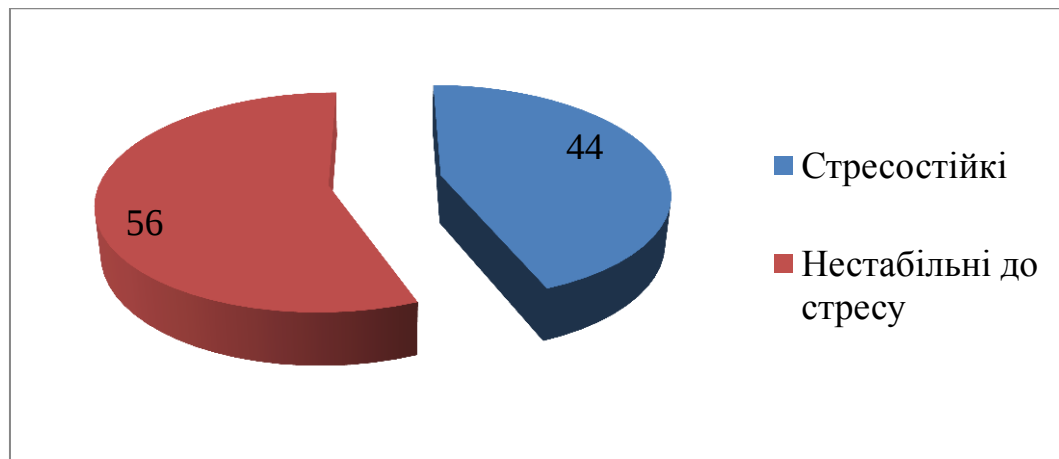


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем стресостійкості на основі поділу

Перша група об'єднала респондентів, які продемонстрували високий та нормальний рівень стресостійкості. Їхні результати варіювалися в діапазоні від 2 до 26 балів, що свідчить про відносно стабільний стан адаптивних механізмів. До цієї групи увійшло 21 особа, що становить 44 % від загальної вибірки. Середнє значення в межах групи становило приблизно 13,95 бала. Психологічно ця група характеризується вираженою здатністю до емоційної саморегуляції, ефективного мобілізування внутрішніх ресурсів у складних чи критичних ситуаціях, а також відносною відкритістю до змін. Особистості, що потрапили до цієї групи, демонструють готовність до адаптації, стійкість до впливу дестабілізуючих факторів, вміння конструктивно взаємодіяти з оточенням навіть за умов емоційного напруження.

Другу групу склали респонденти зі зниженим або низьким рівнем стресостійкості – загалом 27 осіб (56,25 % вибірки). Їхні результати розмістилися в межах від 31 до 61 балу, середнє значення по групі - близько 44,07 бали. На відміну від першої групи, тут переважає схильність до тривожності, емоційної вразливості та менш розвинених стратегій подолання стресу. Частина респондентів цієї групи, ймовірно, має труднощі з контролем емоційного стану, відчуває надмірний вплив зовнішніх стресогенних факторів і демонструє низький рівень гнучкості

мислення. В окремих випадках можна припустити наявність потреби в цілеспрямованій психологічній підтримці або профілактичній інтервенції, спрямованій на розвиток навичок стрес-менеджменту та емоційного балансу.

Подальше дослідження передбачає порівняння індивідуальних характеристик осіб в межах груп.

На основі узагальнених даних проведено порівняльний аналіз показників толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера в адаптації Г. Солдатової. Середні значення по шкалам представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Середні показники толерантності до невизначеності по двох групах

Показник	Стресостійкі (n = 21)	Нестресостійкі (n = 27)
Середній загальний бал	36,5	64,2
Новизна проблеми	7,38	12,74
Складність проблеми	22,43	39,00
Нерозв'язність проблеми	6,33	11,56

Дві групи респондентів – умовно визначені як «стресостійкі» та «нестресостійкі» – продемонстрували суттєві відмінності в загальних та часткових показниках. У групі стресостійких осіб середній загальний бал склав 36,5, тоді як у нестресостійких цей показник був значно вищим – 64,2. З огляду на інтерпретаційні критерії методики, високі значення свідчать про меншу здатність толерувати невизначеність. Отже, нестресостійкі схильні до підвищеного психологічного напруження в умовах, що виходять за межі звичних або структурованих ситуацій.

Підшкала «новизна проблеми» відображає реакцію індивіда на нові ситуації, які потребують адаптації та відкритості до змін. У групі стресостійких осіб середній показник склав 7,38, що свідчить про здатність сприймати нове з відносною спокійністю, хоча й з певним рівнем

внутрішньої напруги. Водночас у групі нестресостійких цей показник сягнув 12,74, що інтерпретується як високий рівень тривоги перед невідомим. Такі особи зазнають труднощів з перебудовою звичних когнітивних схем, їм складно приймати зміни, що відбуваються без попередження або пояснення.

У підшкалі «складність проблеми» простежується здатність опрацьовувати ситуації, що передбачають багатокomпонентні завдання, потребують аналізу великої кількості змінних та відсутності очевидного рішення. У стресостійких осіб середній бал дорівнює 22,43, що вказує на відносну впевненість у своїх можливостях діяти в умовах когнітивної напруги. Для таких людей складні ситуації не є джерелом паралічу волі, а скоріше виступають як виклик. На противагу їм, нестресостійкі респонденти мають значно вищий показник – 39,00. Це свідчить про тенденцію до швидкого перевантаження внаслідок надмірної інформаційної складності, потребу в зовнішній структурі та ясних інструкціях. Для таких осіб ситуація втрачає керованість вже на етапі перцептивного осмислення.

Останній вимір – «нерозв'язність проблеми» – фіксує реакцію особи на ситуації, в яких відсутнє однозначне або швидке рішення. Стресостійкі особи отримали середній бал 6,33, що демонструє їхню готовність залишатися в стані невизначеності, зберігаючи здатність до внутрішньої рівноваги навіть за відсутності чітких орієнтирів. Вони здатні переносити ситуації, в яких доводиться діяти на основі припущень, неповної інформації або в умовах моральної амбівалентності. У протилежність цьому, нестресостійкі респонденти показали середнє значення 11,56, що свідчить про суттєве внутрішнє напруження в ситуаціях, коли результат невизначений, а дії вимагають імпровізації. У таких умовах їм властиво уникати рішень або переносити відповідальність на інших.

Наступні дані, що підлягали порівняльному аналізу були отримані за методикою PCRS (Personal Change-Readiness Survey). Показники – табл.

2.3.

Таблиця 2.3.

**Статистичні показники за параметром готовності до змін по обох
групах**

Показник	Стресостійкі	Нестресостійкі
Середній бал	148.33	150.11
Медіана	150.0	151.0
Стандартне відхилення	39.18	41.67
Мінімальне значення	82	81
Максимальне значення	202	207
Діапазон (max - min)	120	126

Порівняння результатів між респондентами з високим рівнем стресостійкості та тими, хто виявляє нестресостійкі, виявило низку показових закономірностей. Перш за все, звертає на себе увагу той факт, що середні значення загального балу за шкалою готовності до змін майже не відрізняються між групами: 148,33 у стресостійких та 150,11 у нестресостійких. Це спостереження підтверджується і близькими значеннями медіани – 150,0 проти 151,0 відповідно. Така картина дозволяє припустити, що в середньому обидві групи демонструють подібний рівень загальної готовності до особистісних змін, що само по собі є цікавим результатом, з огляду на те, що вихідні характеристики груп за іншими психологічними параметрами – зокрема, здатністю до регуляції емоцій у складних ситуаціях – суттєво відрізняються.

Однак, попри зовнішню схожість центральних тенденцій, розподіл значень усередині кожної з груп розкриває глибшу, менш очевидну різницю. Зокрема, стандартне відхилення у групі нестресостійких виявилось трохи вищим (41,67 проти 39,18), що свідчить про більшу розсіяність відповідей у межах цієї вибірки. Інакше кажучи, рівень готовності до змін у цій групі є менш одноманітним: поряд із тими, хто виявляє високу адаптивність, присутні й особи, що мають істотні труднощі

із прийняттям змін.

Подібну картину підтверджують і крайні значення шкали. У стресостійких осіб мінімальний показник склав 82, а максимальний – 202, що дає діапазон у 120 балів. У нестресостійких ці межі ще ширші: від 81 до 207 балів, тобто розмах охоплює 126 пунктів. Таким чином, у другій групі спостерігається ще більш виразна різниця між найнижчими та найвищими результатами. Такий широкий спектр внутрішньогрупових відмінностей нашою думкою про те, що сама здатність адаптуватися до змін, попри свою важливість, може проявлятися у людей із різними емоційними профілями по-різному, і не завжди у прямому зв'язку з їхньою загальною стресостійкістю.

Таким чином, незважаючи на те, що особи з високою стресостійкістю вважаються більш підготовленими до викликів, які ставить перед ними життя, рівень їхньої готовності до змін виявився подібним до того, який демонструють особи з менш стабільною емоційною регуляцією. Це свідчить про те, що здатність змінюватися, відкриватися новому та діяти в умовах трансформації не зводиться лише до внутрішньої рівноваги. Ймовірно, до цієї якості мають відношення й інші чинники, зокрема попередній життєвий досвід, мотиваційна структура, особливості соціального оточення чи навіть внутрішня система цінностей.

Наступними даними для порівняння є показники посттравматичного зростання. Статистичні показники загального індексу надані у табл. 2.4, табл. 2.5. – середні значення по сферах посттравматичного зростання.

Таблиця 2.4.

**Статистичні показники за параметром посттравматичного зростання
(в обох групах)**

Показник	Стресостійкі	Нестресостійкі
Середнє значення	74.48	74.93
Медіана	75.0	77.0
Стандартне відхилення	6.83	7.69

Мінімальне значення	64	63
Максимальне значення	87	85

Таблиця 2.5.

**Середні значення по сферам посттравматичного зростання
(в обох групах)**

Сфера	Стресостійкі	Нестресостійкі	Перевага
Ставлення до інших (СІ)	24.00	24.85	Нестресостійкі
Нові можливості (НМ)	17.14	18.44	Нестресостійкі
Сила особистості (СО)	14.48	14.26	Стресостійкі
Духовні зміни (ДЗ)	7.76	7.41	Стресостійкі
Підвищення цінності життя (ПЦ)	11.10	10.00	Стресостійкі

Розглядаючи загальний індекс посттравматичного зростання, можна зазначити, що середнє значення в обох групах практично не відрізняється: 74,48 у стресостійких та 74,93 у нестресостійких. Таке близьке значення свідчить про те, що незалежно від рівня емоційної регуляції, респонденти в обох групах загалом демонструють схожий потенціал до внутрішніх змін після психотравми. Близькою до середнього є і медіана: 75,0 у першій групі та 77,0 – у другій, що додатково підтверджує цей висновок.

Водночас стандартне відхилення є дещо більшим у нестресостійких осіб (7,69 проти 6,83), що свідчить про більшу індивідуальну різноманітність у межах цієї групи. Іншими словами, хоч середній рівень посттравматичного зростання у нестресостійких і не нижчий, проте він менш рівномірно розподілений: поряд із тими, хто демонструє високі показники, є й ті, для кого цей процес виявився менш результативним.

Водночас стресостійкі особи, хоч і менш варіативні, але загалом демонструють дещо більшу стабільність у пережитому досвіді змін. Особливу увагу заслуговує розгляд окремих сфер посттравматичного

зростання, оскільки саме в деталях найкраще проявляється сутність відмінностей між групами.

Так, у сфері ставлення до інших людей нестресостійкі респонденти продемонстрували дещо вищі показники (24,85 проти 24,00). Це може свідчити про те, що переживання кризи активізує в цих осіб прагнення до близькості, взаємної підтримки, переосмислення соціальних зв'язків. Ймовірно, саме вразливість робить їх більш чутливими до міжособистісного виміру досвіду, сприяючи формуванню глибшого усвідомлення значущості людських взаємин.

Аналогічну перевагу нестресостійкі виявляють і в сфері усвідомлення нових можливостей (18,44 у порівнянні з 17,14 у стресостійких). Це може бути наслідком того, що особи, які сильніше переживають стрес, схильні до більш глибокої рефлексії з приводу власного життя, що, у свою чергу, може відкривати для них нові перспективи, які до травматичної події не розглядалися.

Варто зазначити, що саме вразливість у таких випадках може ставати джерелом особистісного оновлення. З іншого боку, стресостійкі респонденти демонструють перевагу в тих сферах, де йдеться про внутрішню опору та життєву філософію. Зокрема, в сфері сили особистості їхній показник становить 14,48, що є дещо вищим за 14,26 у нестресостійких. Незначна на перший погляд різниця все ж може вказувати на глибший рівень внутрішньої структурованості, готовність брати відповідальність і здатність зберігати автономність в умовах викликів. Схожа картина спостерігається і в сфері духовних змін, де стресостійкі респонденти набрали 7,76, у той час як нестресостійкі – 7,41. Це дозволяє припустити, що саме ця група в більшій мірі схильна до екзистенційного осмислення подій, можливо, навіть до переосмислення світоглядних орієнтирів чи пошуку нової філософії життя.

Ще виразнішою є перевага стресостійких у сфері підвищення цінності життя (11,10 проти 10,00). Такий результат узгоджується з ідеєю

про те, що особи, здатні витримувати зовнішні виклики без внутрішнього розпаду, зберігають або навіть зміцнюють здатність оцінювати життя як цінність саме внаслідок його ускладнення. У цьому сенсі зростання не стільки є результатом змін, скільки свідченням глибшого усвідомлення вже наявного.

Загалом, попри подібний загальний рівень посттравматичного зростання, дві досліджувані групи виявляють суттєві відмінності у характері цього процесу. У нестресостійких осіб домінує соціальний та екзистенційний вимір – вони більше орієнтуються на зовнішні зміни, нові контакти, можливості, що з'являються внаслідок кризи. У свою чергу, стресостійкі респонденти тяжіють до внутрішнього зміцнення, переосмислення глибинних основ особистості, світогляду, життєвих пріоритетів.

2.3. Висновки емпіричного дослідження

Психологічне портретування двох груп респондентів – стресостійких та тих, що виявляють нестресостійкість у відповідь на стресові чинники – дозволяє окреслити два відмінні типи психоемоційного функціонування особистості в умовах життєвих викликів. Формулюючи висновки, ми намагалися охарактеризувати не окремі показники чи шкали, а загальну картину, що вимальовується на перетині трьох методологічних підходів, які досліджують ставлення до невизначеності, готовність до змін і потенціал посттравматичного зростання.

Особи, віднесені до категорії стресостійких, вирізняються виразною внутрішньою зібраністю, вмінням утримувати емоційний баланс навіть у ситуаціях, що передбачають інтенсивні психічні навантаження або тривалу невизначеність. У таких людей спостерігається сформована здатність до самоспостереження і внутрішнього регулювання, що дозволяє їм своєчасно помічати й коригувати власні реакції, не даючи їм переходити в руйнівні емоційні стани. Їм властива глибока усвідомленість себе як суб'єкта

власного життя – з почуттям відповідальності за прийняті рішення, здатністю діяти самостійно, не перекладаючи вагу наслідків на інших. Це люди, котрі відчують себе джерелом впливу на події, а не їхньою жертвою. Їхнє ставлення до інших людей зазвичай ґрунтується на емпатії, проте ця емпатія не поглинає, не знеособлює, а навпаки – поєднується з чіткими межами й повагою до власного внутрішнього простору. Така людина не схильна до імпульсивних рішень, вона довіряє процесу розгортання подій, спирається на власну систему цінностей, яка виступає для неї як орієнтир у моменти кризи. В особистісному розвитку для неї характерна не стільки реакція на зовнішні подразники, як глибока потреба в осмисленні власного шляху, у внутрішньому перегляді пережитого досвіду. Цей тип особистості демонструє високий потенціал до лідерства – не за формальними ознаками, а як природний наслідок особистісної сили, стабільності та глибини бачення.

Інший тип, окреслений як нестресостійкість, являє собою психоемоційно інший вимір. Для представників цієї групи характерна підвищена емоційна вразливість, часто поєднана з недостатньо розвиненою здатністю до внутрішньої регуляції. Їхня реакція на зовнішні виклики є більш імпульсивною, часто не усвідомленою в моменті, а отже, менш адаптивною. Певна нестійкість у мотиваційній сфері спричиняє коливання у внутрішній цілеспрямованості, що ускладнює здатність долати перешкоди на тривалих життєвих етапах. Такі респонденти зазвичай мають більшу залежність від зовнішніх джерел підтримки – соціального оточення, обставин, наявності чіткої структури. У момент кризи вони рідше звертаються до внутрішніх ресурсів, бо мають менш сформоване уявлення про їхню наявність або силу. Схильність до емоційної нестійкості часто супроводжується зниженим рівнем саморефлексії, що ускладнює для них процес розуміння і переосмислення власних переживань. Їхня поведінка у складних ситуаціях частіше є реактивною – тобто вони відповідають на обставини як на зовнішній тиск, а не як на виклик, який можна обробити і

трансформувати. Водночас не слід розглядати цю групу виключно в негативному ключі: серед них можуть бути особи з високим потенціалом до розвитку, проте цей розвиток має інший вектор. Їм більше притаманна здатність до соціального пристосування, до знаходження нових зв'язків, до відкриття можливостей через зміну середовища. Їхнє зростання, якщо й відбувається, то часто через зовнішні трансформації: нові знайомства, зміна життєвих орієнтирів, активне включення у нові спільноти чи досвід. У таких обставинах вони можуть показати гнучкість, здатність навчатися та пристосовуватися, однак цей процес потребує значної підтримки, терпіння й часто – з боку інших.

Таким чином, ці два типи особистості ілюструють різні шляхи переживання кризи та подальшого відновлення. Стресостійкі респонденти демонструють глибоко вкорінене відчуття внутрішньої опори, що дозволяє їм не лише витримувати тиск, а й використовувати його як ресурс для глибоких змін. Натомість нестресостійкі особи частіше шукають рівновагу у зовнішньому середовищі, і їхнє зростання має інший, більше адаптаційний характер. Усвідомлення цих відмінностей має важливе значення як у сфері психологічної підтримки, так і в освітніх та організаційних контекстах, де від розуміння внутрішньої структури особистості залежить ефективність взаємодії, навчання й розвитку.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності для підвищення стресостійкості молоді в умовах війни

Життя в умовах війни – це постійна адаптація до реальності, що змінюється буквально щодня. Молодь особливо вразлива в таких обставинах: на етапі, коли ще лише формується уявлення про себе, світ і майбутнє, руйнується відчуття стабільності, порушується звичний порядок речей. Невизначеність – стає не тимчасовим епізодом, а фоновим станом. І саме в таких умовах критично важливо навчитися не лише виживати, а й

зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати себе і своє психічне здоров'я. Стресостійкість – це не вроджена риса, а навичка, яку можна і потрібно розвивати. Ми намагалися сформулювати конкретні практичні підходи, що можуть допомогти молоді розвинути цю здатність. Вони згруповані за напрямками роботи: від базової обізнаності до емоційної саморегуляції, від когнітивної гнучкості до соціальної підтримки. Ці інструменти можуть бути використані як у роботі психологів, педагогів, волонтерів, так і самими молодими людьми - для себе, для своїх друзів, для тих, хто поруч.

1. Інформаційно-просвітницький компонент.

Першим кроком у формуванні толерантності до невизначеності є усвідомлення її природи. Важливо донести до молоді, що невизначеність - це не аномалія чи ознака небезпеки, а закономірна частина життєвого процесу. Особливо актуальним це усвідомлення стає в умовах війни, коли непередбачуваність набуває масового та хронічного характеру. У таких обставинах невизначеність стосується не лише особистих перспектив, але й глобальних процесів - безпеки, майбутнього країни, стану близьких людей.

Окрему увагу варто приділити психоедукації щодо тривоги – як вона виникає, що її посилює, і як саме вона пов'язана з відчуттям втрати контролю. Людині властиво прагнути впорядкованості, однак саме зіткнення з невідомим часто стає тригером тривожних переживань.

Другим важливим напрямом є формування чіткого розуміння поняття стресостійкості. Йдеться не про повну відсутність реакції на стрес, а про здатність діяти адекватно, зберігати функціональність і внутрішній баланс попри складні чи навіть травматичні обставини. У цьому контексті доцільно ознайомлювати молодь з базовими техніками емоційної саморегуляції. Наприклад, дихальні вправи (глибоке діафрагмальне дихання, техніка «4-7-8»), методи заземлення (фокусування на фізичних відчуттях, сенсорне усвідомлення «тут і тепер»), а також прості прийоми розпізнавання та називання власного емоційного стану. Навчання цим

навичкам не лише підвищує рівень особистої стресостійкості, а й формує основу для більш конструктивного ставлення до зовнішніх викликів, включно з переживанням невизначеності [6].

2. Когнітивно-поведінковий компонент.

Толерантність до невизначеності безпосередньо пов'язана зі здатністю мислити гнучко. У кризових ситуаціях свідомість часто схильна шукати однозначні відповіді – так працює психіка у стані загрози. Проте така стратегія не завжди є конструктивною. Вона знижує здатність адаптуватися, породжує фрустрацію, а іноді й посилює тривожність. Одним із важливих завдань є навчання альтернативного способу мислення. Це означає свідоме тренування здатності бачити кілька можливих варіантів розвитку подій, навіть коли здається, що є лише один правильний або найбільш імовірний.

Таке сприйняття подій формує уявлення про світ у надто жорстких категоріях: успіх або провал, безпека або загроза. Робота над пом'якшенням цих схем відкриває шлях до більш реалістичного, поміркованого бачення подій, що особливо важливо в умовах постійної турбулентності.

Невизначеність часто паралізує саме тому, що унеможливлює чітке планування. Ефективною формою роботи є моделювання ситуацій з невідомими чи змінними чинниками. Це можуть бути як реальні кейси, що знайомі учасникам, так і умовні сценарії. Головне завдання – не знайти «правильну» відповідь, а усвідомити логіку прийняття рішень у ситуації, де повної ясності немає й не буде. Окрема лінія цієї роботи – розмежування зон відповідальності. Здатність виокремлювати те, що залежить від особистих дій, і відмежовувати це від того, на що вплинути неможливо, допомагає знизити тривожність і сконцентрувати зусилля на реальних, а не уявних можливостях. Таке розуміння – не про пасивність, а про фокусування: енергія спрямовується туди, де вона справді може щось змінити [18].

3. Емоційно-регулятивний компонент.

Одним із найважливіших аспектів адаптації до невизначеності є здатність приймати внутрішній дискомфорт без спроб негайно його позбутися. Уникнення тривоги, сумнівів, незнання – природна реакція, проте в реальності, де контроль часто обмежений, така стратегія лише посилює емоційне виснаження. Доцільним є залучення психотерапевтичних підходів, які допомагають формувати ставлення «не боротьби», а прийняття. Вислови на кшталт: «Я не знаю, і це нормально» або «Мені тривожно, але я можу з цим упоратись» – не просто фрази, а внутрішні установки, що закладають фундамент більш стійкого емоційного реагування. Це вміння бути в контакті зі своїми почуттями, визнавати їх і не знецінювати власний досвід.

Паралельно з цим варто розвивати практики присутності – здатність залишатися в поточному моменті. Майндфулнес-підходи (уважність до дихання, відчуттів тіла, навколишніх звуків) сприяють зменшенню емоційної розгойданості й допомагають не потрапляти в пастку постійного передбачення майбутнього. Уміння бути «тут і зараз» – це не втеча від реальності, а здатність зберігати стійкість, навіть коли реальність є складною.

Важливим аспектом є також формування навичок побудови стратегії «малих кроків». Коли обставини видаються надто складними або туманними, виникає відчуття паралічу: не ясно, з чого починати, а тому не починається нічого. У таких випадках дієвою є стратегія «малих кроків» – свідоме розбивання великого й невизначеного на малі, конкретні та здійсненні дії. Навчання такому підходу дозволяє молоді не тільки знижувати рівень тривоги, а й відчувати контроль над принаймні частиною ситуації. Один зроблений крок – навіть найпростіший – створює досвід впливу й просування вперед, що само по собі вже має терапевтичну силу [3; 10].

4. Соціальний компонент.

У часи невизначеності особливо загострюється потреба в прийнятному, підтримувальному середовищі. Саме соціальні зв'язки можуть стати тим стабілізуючим фактором, який допомагає зберегти рівновагу навіть тоді, коли навколо все змінюється. Важливо заохочувати молодь до створення так званих «груп довіри» – невеликих спільнот, де можна відкрито ділитися переживаннями, не побоюючись осуду чи знецінення. Це можуть бути як неформальні ініціативи серед однолітків, так і цілеспрямовані програми підтримки, які базуються на принципах психологічної безпеки. Водночас важливо навчати молодих людей основам емоційної взаємодії – зокрема, активному слуханню, ненасильницькому спілкуванню, вмінню бути поруч із іншою людиною у складні моменти, не нав'язуючи «правильних» порад, але пропонуючи присутність і розуміння.

Для досягнення сталих результатів розвиток толерантності до невизначеності має стати не одноразовим втручанням, а частиною освітнього простору. Йдеться про впровадження регулярних коротких занять, тренінгів, майстерень, присвячених темам психологічної гнучкості, адаптації, саморегуляції. До цього процесу варто залучати психологів, тьюторів, соціальних педагогів – фахівців, які не лише передадуть знання, а й створять безпечний простір для проживання й осмислення особистих переживань [6].

5. Підвищення особистісного ресурсу.

Один із ключових способів зміцнення внутрішньої стійкості – це робота зі смислами. У періоди втрат, розчарувань і невідомості надзвичайно важливо не втрачати зв'язку з тим, що надає життю сенс. Це може бути особиста система цінностей, довгострокові або короткотермінові цілі, бажання підтримувати інших, зберігати людське обличчя навіть у найтемніші часи. Робота над цим аспектом передбачає не нав'язування зовнішніх орієнтирів, а підтримку в пошуку індивідуального бачення майбутнього. Питання «що для мене важливо?», «що підтримує мене сьогодні?» допомагають не лише структурувати досвід, а й віднайти

внутрішні опори, які не зникають навіть тоді, коли зовнішні порушені [12].

Попри руйнівний характер травматичних подій, досвід життя в кризі може стати джерелом розвитку. Ідея посттравматичного зростання полягає не в романтизації болю, а в уважному усвідомленні змін, які відбулися в людині: нової сили, глибшого розуміння себе, більшого співчуття до інших. Важливо створювати умови, в яких молодь зможе рефлексувати: що я здобув завдяки прожитим випробуванням? Чого навчився про себе? Які риси виявилися опорними? Таке осмислення не лише укріплює самооцінку, а й допомагає формувати наратив власної стійкості – як доказ того, що навіть у найважчих умовах людина здатна рости.

Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності – це не додаткова опція, а необхідний інструмент виживання й адаптації в умовах війни. Для молоді, яка перебуває на етапі становлення особистості, це особливо критично. Формування цієї здатності сприяє зниженню рівня хронічної тривожності, запобігає емоційному вигоранню, посилює внутрішню мотивацію та допомагає зберігати психічне здоров'я не лише окремих осіб, а й усього суспільства.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження щодо толерантності до невизначеності як чинника стресостійкості молоді. Результати теоретичного й емпіричного дослідження засвідчили вирішення поставленої мети та завдань і дали підстави для таких *висновків*:

1. У наукових дослідженнях невизначеність розглядається як незавершеність процесу сприйняття або пізнання, що виникає в ситуаціях, коли людина стикається з нестачею, нечіткістю чи суперечливістю отриманої інформації. Вона також проявляється у випадках, коли ситуація є новою, складною, містить множинні інтерпретації або здається нерозв'язною. Невизначеність може бути наслідком повної відсутності даних щодо можливих способів дії в незнайомому контексті або результатом сукупності умов, що характеризуються фрагментарністю змісту. Невизначеність – це стан, у якому особистість через недостатність або надмірність інформації втрачає впевненість у своїх діях та відчуває труднощі з вибором оптимального рішення. Цей феномен може спричиняти не лише когнітивну невпевненість, а й емоційний дискомфорт, що негативно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя та якість життя людини.

Психологічний аспект невизначеності має як позитивні, так і негативні сторони. До негативних можна віднести порушення прогностувальної функції психіки, що ускладнює передбачення розвитку подій, спричиняє втрату контролю над життям. Водночас позитивний аспект невизначеності відкриває простір для варіативності вибору. Серед її конструктивних проявів є можливість для особистісного та професійного зростання особистості, формування її стресостійкості.

Толерантність до невизначеності – це багатогранна характеристика особистості, яка охоплює когнітивні механізми, специфіку сприйняття

нестабільності, емоційну реакцію на невизначеність, а також поведінкові моделі в умовах змін. Її формування потребує врахування широкого спектра психологічних параметрів, що впливають на адаптивність, здатність до гнучкого мислення та регулювання емоційних станів.

Молодь є вразливою до стресових чинників, особливо під час кризових ситуацій, воєнних дій. У ході дослідження з'ясовано психологічні (гнучкість мислення, рефреймінг, здатність до швидкого прийняття рішень, емоційна регуляція, толерантність до невизначеності) та соціальні (підтримка соціальних зв'язків, волонтерська діяльність, освітнє середовище) чинники стресостійкості молоді.

2. На основі вивчення теоретичних положень, нами було сформульовано завдання емпіричного дослідження, підібрано та адаптовано відповідний діагностичний інструментарій для оцінки стресостійкості, толерантності до невизначеності, готовності до змін і посттравматичного зростання. Вибірка респондентів представлена 48 молодими особами віком 18–25 років із зон, постраждалих від війни. Емпірична процедура охопила п'ять етапів, завершившись формуванням двох порівняльних груп та збором даних для подальшого статистичного аналізу.

Результати емпіричного дослідження виявили суттєві міжгрупові відмінності у рівнях стресостійкості та толерантності до невизначеності, при водночас неочікуваній подібності щодо готовності до змін і потенціалу посттравматичного зростання. Вибірка виявилась нерівномірною: лише 44 % респондентів демонструють стабільну стресову адаптацію, натомість більшість (56 %) характеризується зниженим рівнем внутрішньої опірності.

Згідно з результатами поділу, стресостійкі особи вирізняються більш розвиненими механізмами емоційної саморегуляції та конструктивною поведінкою в умовах невизначеності. Натомість нестресостійкі респонденти демонструють виражену тривожність, когнітивну жорсткість та потребу в зовнішній структурі при зіткненні з

новизною й складністю. Ці характеристики підтверджуються статистично значущими відмінностями у всіх підшкалах методики Баднера.

Водночас аналіз готовності до змін (PCRS) показав відсутність суттєвих розбіжностей між групами – як за середніми значеннями, так і за медіаною. Це дає підстави стверджувати, що стресостійкість не є єдиним детермінантом відкритості до змін, а саме поняття готовності до трансформацій включає ширший спектр психологічних змінних, можливо, з акцентом на мотиваційно-ціннісні аспекти.

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо показників посттравматичного зростання: обидві групи продемонстрували близькі середні значення, що дозволяє припустити наявність компенсаторних механізмів адаптації у респондентів із різним рівнем емоційної регуляції. У структурі посттравматичного зростання часткові переваги виявилися розподіленими нерівномірно: стресостійкі респонденти більше схильні до внутрішньої інтеграції досвіду (сила особистості, духовні зміни, цінність життя), тоді як нестресостійкі – до зовнішньої переорієнтації (нові можливості, соціальна чутливість).

3. Нами були сформульовані практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності для підвищення стресостійкості молоді. Запропоновані практичні рекомендації охоплюють п'ять взаємопов'язаних напрямів роботи – інформування, когнітивно-поведінкову підтримку, емоційну саморегуляцію, соціальну взаємодію та роботу зі смислами – і формують цілісну систему підтримки. Кожен із компонентів спрямований на формування адаптивного способу мислення, емоційної гнучкості й здатності зберігати внутрішню стабільність попри відсутність зовнішніх гарантій. Такий підхід дозволяє не лише знижувати рівень тривоги, а й формувати у молодій людини відчуття впливу, включеності та цінності власного досвіду. У результаті толерантність до невизначеності перетворюється з пасивної терпимості на активну навичку життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Н.В. Толерантність до невизначеності як специфічна умова інноваційної діяльності.
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91e6bfb6-7c09-438d-aa9d-27c17e677f11/content>
2. Вплив війни на молодь в Україні. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/>
3. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 12. Вип. 21. С. 105–114.
4. Дмитрієва І. Психологічні особливості реагування на стресові ситуації у молоді. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/72a56f5c-73dd-49de-a4cd-475f2944ea87/content>
5. Дроздов О.Ю. Основи експериментальної психології: навчальний посібник для студентів. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2005. 100 с.
6. Дубова С.В. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. *Наукові записки Криворізького державного педагогічного університету*. 2023. № 2. С. 60–66.
7. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Young Scientist*. № 11 (87). November, 2020. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2020/11/13.pdf>
8. Когут О. Психопрактика трансформації стресу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-12>
9. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського університету*. Випуск 3. Том 1. 2018. С.67-72.

10. Кузнєцова О.В. Особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. № 4. С. 45–50.
11. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2021. Випуск 4. С. 51–55.
URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42633/1/52-.pdf>
12. Литвин С.В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний журнал*. 2019. № 1 (21). С. 90–96.
13. Лушин П. Невизначеність, яку не толерують. *Теорія і практика психотерапії*. 5. Том 3. С. 2–6.
14. Максименко С. Генеза здійснення особистості. Київ. Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
15. Мельник Ю., Ющенко В., Резнік А. Психологічна характеристика ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології*. 2021. Випуск 21. С. 83–87.
16. Мельничук І.В. Психологія толерантності особистості: монографія. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 220 с.
17. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Вип. 47. 2019. С. 208–219.
18. Рудик Н.В. Психофізіологічні чинники толерантності до невизначеності особистості. *Збірник наукових праць Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя*. 2022. № 4. С. 75–81.
19. Рябошапко М.М. Стресостійкість людини в умовах воєнного стану: магістерський дослідницький проєкт. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. 87 с.
20. Семиченко В., Артюшина К. Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. 2019. Вип. 2(15). С. 141–152. URL:

<https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41847>

21. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
22. Склярова Г. До питання про ситуації невизначеності мирного та воєнного часу. Вчені записки Університету «КРОК». №3(75), 2024. С.254-258. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/768/820>
23. Слободчяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості у ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35 (74) № 4 2024. С.91-95.
URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf
24. Терещенко К.В. Толерантність до невизначеності освітнього персоналу та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям в умовах воєнного часу. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 27-28 квітня 2023 р.)*. Київ, 2023. С. 292- 296. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>
25. Титаренко Т.М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.
26. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Том 9, №3. 2024. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/540/1083>
27. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості*. 2022. Том 12. № 1. С.73-79.
URL: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjournals.pnu>

[.edu.ua%2Findex.php%2Fpo%2Farticle%2Fdownload%2F6647%2F6880&p sig=AOvVaw2fg12JHyDN_Dtijk_rVleU&ust=1749205938748000&source= images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAQQn5wMahcKEwjgk6aGitqNA xUAAAAAHQAAAAAQBA](http://...edu.ua%2Findex.php%2Fpo%2Farticle%2Fdownload%2F6647%2F6880&p sig=AOvVaw2fg12JHyDN_Dtijk_rVleU&ust=1749205938748000&source= images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAQQn5wMahcKEwjgk6aGitqNA xUAAAAAHQAAAAAQBA)

28. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. № 3. С. 112–118.
29. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с. URL: https://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2018/HILKO_diser_new_pas.pdf
30. Хілько С. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми психології*. Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України Том I. Випуск 45. С. 144–150
31. Юхимович Ю.С. Переживання невизначеності в ситуації війни. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин)* / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 429-432. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2024/%D0%97%D0%91_%20%D0%9C%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%20%D0%86%20%D0%92%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%90%20doc.pdf
32. Daw N.D., Niv Y., Dayan P. Uncertainty-based competition between prefrontal and dorsolateral striatal systems for behavioral control. *Nature Neuroscience*. 2005. Volume 8. P. 1704–1711
33. Kramer M. Motivation to reduce uncertainty. *Management communication quarterly*. 1999. Vol.13(2). P.305–316.

ДОДАТКИ

Додаток А
Таблиця А.1.

**Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості
(Бостонський опитувальник)**

№ респондента	Рівень (бали)	Категорія за шкалою	Група
1	7	Високий	Висока
2	19	Нормальний	Висока
3	25	Нормальний	Висока
4	8	Високий	Висока
5	26	Нормальний	Висока
6	4	Високий	Висока
7	3	Високий	Висока
8	19	Нормальний	Висока
9	2	Високий	Висока
10	5	Високий	Висока
11	17	Нормальний	Висока
12	8	Високий	Висока
13	6	Високий	Висока
14	25	Нормальний	Висока
15	19	Нормальний	Висока
16	7	Високий	Висока
17	8	Високий	Висока
18	24	Нормальний	Висока
19	6	Високий	Висока
20	17	Нормальний	Висока
21	3	Високий	Висока
22	33	Знижений	Низька
23	41	Знижений	Низька
24	47	Знижений	Низька
25	55	Низький	Низька
26	51	Низький	Низька
27	38	Знижений	Низька
28	32	Знижений	Низька
29	35	Знижений	Низька
30	60	Низький	Низька
31	44	Знижений	Низька
32	36	Знижений	Низька
33	39	Знижений	Низька

34	42	Знижений	Низька
35	50	Знижений	Низька
36	54	Низький	Низька
37	46	Знижений	Низька
38	48	Знижений	Низька
39	58	Низький	Низька
40	52	Низький	Низька
41	34	Знижений	Низька
42	31	Знижений	Низька
43	53	Низький	Низька
44	56	Низький	Низька
45	49	Знижений	Низька
46	45	Знижений	Низька
47	59	Низький	Низька
48	61	Низький	Низька

Додаток Б
Таблиця Б.1.

Розподіл респондентів за рівнем толерантності до невизначеності

№	Загальний бал	Новизна проблеми	Складність проблеми	Нерозв'язність проблеми
Стресостійкі				
1	36	8	19	9
2	42	8	24	10
3	44	10	27	7
4	37	7	23	7
5	45	8	27	10
6	32	7	19	6
7	30	5	21	4
8	41	7	25	9
9	28	5	18	5
10	33	5	21	7
11	40	10	24	6
12	36	8	22	6
13	34	6	23	5
14	44	9	29	6
15	42	6	28	8
16	35	7	21	7
17	37	6	23	8
18	43	9	26	8
19	34	8	19	7
20	40	9	25	6
21	29	6	19	4
Нестресостійкі				
22	57	10	33	14
23	61	13	39	9
24	65	15	40	10
25	70	13	47	10
26	68	13	40	15
27	59	9	41	9
28	56	8	39	9
29	58	12	37	9
30	73	13	44	16
31	62	12	37	13
32	57	14	33	10

33	60	14	37	9
34	63	12	41	10
35	67	13	43	11
36	69	15	39	15
37	64	14	40	10
38	66	12	40	14
39	71	14	41	16
40	68	11	46	11
41	55	11	35	9
42	54	9	32	13
43	70	13	42	15
44	72	17	39	16
45	65	12	44	9
46	63	14	36	13
47	74	18	41	15
48	76	12	49	15

Додаток В
Таблиця В.1.

Розподіл респондентів за рівнем готовності до змін

№	Страс	Наход	Оптим	Смел	Адапт	Уверен	Толер	Заг	Група
	т	ч	.	.	.	.	.	бал	
Стресостійкі									
1	28	26	30	25	24	29	27	189	Висок а
2	25	24	18	19	21	26	22	155	Висок а
3	30	28	29	27	25	30	26	195	Висок а
4	18	20	15	17	14	20	19	123	Низьк а
5	27	22	24	20	19	21	25	158	Висок а
6	29	30	28	26	27	30	29	199	Висок а
7	26	19	14	15	13	18	17	122	Низьк а
8	24	25	22	23	21	26	24	165	Висок а
9	12	14	10	13	11	13	15	88	Низьк а
10	30	29	27	28	26	30	30	200	Висок а
11	20	19	18	21	19	22	23	142	Висок а
12	16	17	12	14	13	15	18	105	Низьк а
13	28	25	24	26	25	27	28	183	Висок а
14	23	21	19	18	22	24	20	147	Висок а
15	14	13	15	12	11	16	14	95	Низьк а
16	27	24	25	26	22	28	25	177	Висок а

17	19	17	20	21	18	20	19	134	Низька
18	22	23	21	19	20	22	23	150	Висока
19	11	13	9	10	12	14	13	82	Низька
20	30	28	29	27	28	30	30	202	Висока
21	16	14	13	15	14	17	15	104	Низька
Нестресостійкі									
22	28	30	27	26	25	29	30	195	Висока
23	15	13	12	14	13	16	14	97	Низька
24	19	21	20	18	20	22	21	141	Висока
25	30	27	28	30	29	30	30	204	Висока
26	12	14	11	13	12	13	15	90	Низька
27	22	20	18	21	20	22	23	146	Висока
28	25	23	24	26	24	26	25	173	Висока
29	30	29	28	28	27	30	29	201	Висока
30	11	10	9	13	12	14	12	81	Низька
31	24	25	26	25	22	27	26	175	Висока
32	17	15	14	16	15	18	17	112	Низька
33	29	30	28	27	26	30	29	199	Висока
34	23	21	22	20	19	22	24	151	Висока
35	20	18	15	17	16	18	20	124	Низька

3 6	27	25	26	28	27	29	28	190	Висок а
3 7	14	13	12	11	13	14	12	89	Низьк а
3 8	25	22	24	23	21	25	22	162	Висок а
3 9	30	30	29	30	28	30	30	207	Висок а
4 0	18	16	15	14	15	17	18	113	Низьк а
4 1	21	20	19	18	17	21	20	136	Низьк а
4 2	27	26	25	24	25	26	27	180	Висок а
4 3	15	14	13	12	13	15	14	96	Низьк а
4 4	20	19	18	17	19	21	20	134	Низьк а
4 5	23	25	22	21	24	24	23	162	Висок а
4 6	16	15	14	13	15	17	16	106	Низьк а
4 7	26	27	25	26	25	28	26	183	Висок а
4 8	30	29	28	29	30	30	30	206	Висок а

Додаток Д
Таблиця Д.1.

Розподіл респондентів за Опитувальник посттравматичного зростання

№	Індекс ПТЗ	Ставлення до інших (CI)	Нові можливості (НМ)	Сила особистості (СО)	Духовні зміни (ДЗ)	Підвищення цінності життя (ПЦ)
Стресостійкі						
1	77	20	13	20	10	14
2	86	34	16	17	6	13
3	77	24	20	15	8	10
4	68	21	17	10	9	11
5	72	15	17	19	9	12
6	74	15	25	19	8	7
7	80	25	19	13	8	15
8	87	30	20	18	10	9
9	65	25	16	11	4	9
10	67	18	12	14	8	15
11	71	19	19	11	9	13
12	81	27	18	14	10	12
13	70	24	12	14	9	11
14	79	27	20	15	9	8
15	75	30	13	14	7	11
16	64	24	14	11	5	10
17	83	32	19	17	6	9
18	76	29	15	13	9	10
19	78	31	18	12	8	9
20	68	19	20	13	5	11
21	66	15	17	14	6	14
Нестресостійкі						
22	80	28	20	15	7	10
23	77	30	16	14	8	9
24	79	24	20	16	9	10
25	85	31	19	18	8	9
26	83	27	21	16	9	10
27	76	24	17	15	8	12
28	75	25	18	14	8	10
29	78	30	16	13	9	10
30	84	28	22	15	10	9
31	81	29	21	14	8	9

32	77	27	19	13	9	9
33	80	26	18	15	10	11
34	82	30	20	14	9	9
35	79	25	19	15	10	10
36	84	29	21	14	10	10
37	83	28	19	16	10	10
38	64	14	12	17	7	14
39	75	28	20	13	4	10
40	76	30	23	8	5	10
41	76	25	23	14	5	9
42	63	30	14	8	4	7
43	67	15	11	19	9	13
44	64	18	25	8	4	9
45	65	15	14	19	5	12
46	64	17	16	18	6	7
47	63	19	17	12	7	8
48	63	19	17	12	7	8