

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Драган Марина Володимирівна

Кваліфікаційна робота

Толерантність до невизначеності як чинник соціально-психологічної
адаптації студентів в умовах війни

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело М.В. Драган

Науковий керівник (консультант)

Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1. Толерантність до невизначеності як соціально-психологічний феномен	8
1.2. Соціально-психологічна адаптація студентів в умовах повномасштабної війни	20
1.3. Толерантність до невизначеності як чинник соціально- психологічної адаптації особистості	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	39
2.1. Організація емпіричного дослідження толерантності до невизначеності як чинника соціально-психологічної адаптації студентів в умовах повномасштабної війни	39
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	45
Висновки до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	60
3.1. Емоційний інтелект та толерантність до невизначеності як соціально-психологічні чинники адаптації студентів	60
3.2. Практична програма з підтримки студентів з низькою толерантністю до невизначеності	72
Висновки до розділу 3.....	85
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ	101

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена безпрецедентними соціально-психологічними умовами, у яких перебуває українське студентство внаслідок повномасштабної війни. Військові дії, вимушена міграція, загроза життю, нестабільність освітнього процесу, економічна невизначеність та руйнування звичних життєвих орієнтирів суттєво підвищують рівень психоемоційного напруження молоді та ускладнюють процес їхньої соціально-психологічної адаптації. За таких умов студенти змушені постійно функціонувати в ситуації хронічної невизначеності, що вимагає значних внутрішніх ресурсів для збереження психологічної стійкості, соціальної активності та здатності до самореалізації.

Одним із ключових психологічних чинників, що опосередковує успішність адаптації особистості в кризових і травматичних умовах, є толерантність до невизначеності (ТН), високий рівень якої дозволяє індивіду сприймати невизначені життєві обставини не лише як джерело загрози, а й як простір для пошуку нових стратегій поведінки, прийняття рішень та особистісного зростання. Натомість низька толерантність до невизначеності може спричиняти дезадаптивні реакції, підвищену тривожність, уникання соціальних контактів і зниження ефективності навчальної діяльності.

Попри зростаючий інтерес до проблеми психологічної адаптації в умовах війни, емпіричні дослідження, що розкривають роль толерантності до невизначеності саме у студентській молоді як чинника соціально-психологічної адаптації, залишаються недостатніми, що зумовлює необхідність поглибленого наукового аналізу цього феномену з метою розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм підтримки студентів в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Ступінь дослідженості проблеми. Сучасні зарубіжні дослідження Е. Кастро, Л. Хенкок, О. Фельдман-Холл трактують ТН як нейропсихологічний чинник академічної та соціальної стійкості, що

пов'язаний із регулятивними функціями префронтальної кори. Вітчизняні науковці Н. Фалько, С. Кузікова, адаптують підходи до воєнних реалій, розглядаючи ТН як системний ресурс суб'єктності, психологічної стійкості та професійної адаптації. Адаптацію трактують як активний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем. У працях Д. Лешінгер, К. Ворд та А. Сабо наголошується на ролі соціальної зв'язаності й міжгрупової комунікації, тоді як Р. Альварадо-Гарсія підкреслює значення соціально-емоційних компетенцій як внутрішніх ресурсів. Й. Кенде акцентує пріоритет інклюзивного середовища, а Ф. Хоссайн доповнює адаптаційний дискурс факторами цифрової та економічної стійкості.

Концептуальні підходи вітчизняних авторів О. Хілько, О. Саннікової та О. Саннікова дозволяють структурувати ТН як трикомпонентний феномен (когнітивний, афективний, конативний), де здатність діяти всупереч невідомому стає показником високої суб'єктності. Важливість ресурсу для професійної та соціальної адаптації в екстремальних умовах підтверджують праці І. Клименка, Л. Сапон, В. Філіповича, Т. Кирпенко та Г. Павленко, які пов'язують ТН із суб'єктивним благополуччям та здатністю інтегрувати зовнішній хаос у цілісний досвід віри та оптимізму. Адаптацію розглядають в контексті воєнних викликів і невизначеності. І. Поспелова доводить визначальну роль толерантності до невідомого, Г. Новотна та Ж. Новікова значення активного подолання й преадаптації. Дослідження К. Березяк, О. Накорчевської, О. Васильєвої, К. Радзівіл та С. Кузікової підкреслюють провідну роль саморегуляції та внутрішніх ресурсів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити толерантність до невизначеності як чинник соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити та визначити толерантність до невизначеності як соціально-психологічний феномен; проаналізувати соціально-психологічну адаптацію студентів в умовах війни.

2. Емпірично дослідити толерантність до невизначеності як чинника соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

3. Визначити взаємозв'язок емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності.

4. Розробити комплексну практичну програму з підтримки студентів з низькою толерантністю до невизначеності.

Об'єкт дослідження – толерантність до невизначеності як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – толерантність до невизначеності як чинник соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, конкретизація, систематизація, узагальнення, класифікація, *емпіричні:* анкетування, тестування; *кількісної обробки даних* – описової статистики (частотний аналіз відсоткових часток, розрахунок середнього арифметичного M , стандартного відхилення SD та стандартної помилки SE) та методи інференційної статистики для перевірки значущості розбіжностей між показниками за допомогою параметричного t -критерію Стюдента та Пірсона.

Для емпіричного дослідження рівню емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації студентів у воєнний період застосовано:

1) опитувальник *«Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднера* для виявлення індивідуального рівня толерантності студентів; 2) опитувальник *діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла*; 3) методика дослідження *«Соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонд*; 4) методика *«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка*; 5) опитувальник *«Психологічного благополуччя» К. Ріфф*.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено комплексну програму психологічного супроводу студентів із низькою толерантністю до невизначеності, яка, на відміну від існуючих, базується на когнітивно-емоційній корекції «інформаційного стресу» та розвитку ресурсів емоційного інтелекту як буфера проти дезадаптації; новизна програми полягає в її спрямованості на трансформацію внутрішньої архітекτονіки адаптаційного потенціалу, де компоненти емоційного інтелекту (саморегуляція, емпатія, соціальна чутливість) виступають функціональним буфером проти дезадаптації;

удосконалено:

- концептуальні підходи до розуміння синергії емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності; емпірично доведено, що високий емоційний інтелект виступає не просто супутнім чинником, а фундаментальним медіатором, який конвертує стан когнітивного хаосу в адаптивну пошукову активність особистості;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми підвищення толерантності до невизначеності як чинника соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукового розумінні архітекτονіки соціально-психологічної адаптації молоді в умовах тривалого воєнного конфлікту. У роботі теоретично обґрунтовано статус толерантності до невизначеності як стрижневого психологічного ресурсу, що опосередковує вплив масової травматизації на функціональний стан особистості, що дозволило уточнити ієрархію чинників адаптаційного потенціалу, де здатність витримувати когнітивну багатозначність визначено як пререквізит збереження внутрішнього локусу контролю. Результати сприяють осмисленню специфіки евідемонічного благополуччя в молодіжному віці, розкриваючи роль емоційної компетентності у запобіганні психоемоційній регресії та збереженні цілепокладання в умовах високого соціального ризику. Дослідження створює методологічне підґрунтя для

міждисциплінарних студій адаптації суб'єкта в ситуаціях граничної невизначеності.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, викладачів закладів вищої освіти та фахівців психологічних служб, які працюють зі студентською молоддю в умовах війни. Виявлення рівня толерантності до невизначеності як чинника соціально-психологічної адаптації дозволяє здійснювати більш точну психологічну діагностику адаптаційних труднощів студентів і своєчасно визначати групи підвищеного ризику дезадаптації.

Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці та впровадженні психоосвітніх програм, тренінгів психологічної стійкості та адаптаційних інтервенцій, спрямованих на підвищення здатності студентів ефективно функціонувати в умовах невизначеності та соціальної нестабільності. Результати також доцільно застосовувати в освітньому процесі під час викладання психологічних дисциплін, а також у процесі підготовки рекомендацій щодо організації психологічної підтримки студентів у кризових та посткризових умовах.

База проведення емпіричної роботи: онлайн-опитування через сервіс «Google Forms» за допомогою цифрових комунікаційних платформ «Threads», «Telegram» та «Facebook».

Вибірка дослідження: 75 студентів закладів вищої освіти міста Києва (університет Економіки та права «КРОК»; Київський національний університет імені Т. Шевченка; Київський столичний університет імені Б. Грінченка; Національний авіаційний університет), серед яких 41 жінка та 34 чоловіка.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (72 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 114 сторінок, основний обсяг – 89 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 1 рисунок, 6 додатків (на 14 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Толерантність до невизначеності як соціально-психологічний феномен

Генезис наукового інтересу до феномену невизначеності та особистісної здатності до її опанування бере свій початок у середині ХХ століття, розвиваючись у межах західної когнітивної та клінічної психології як відповідь на соціально-політичні виклики повоєнного світу [49].

Фундаментальним підґрунтям для розробки проблематики невизначеності стали класичні праці Ельзи Френкель-Брунсвік, яка ще у 1948 році в межах Беркліївського дослідження авторитарної особистості концептуалізувала толерантність до невизначеності не лише як когнітивну здатність, а як складну емоційно-перцептивну змінну. Вона обґрунтувала, що індивідуальна реакція на неоднозначність стимулів виступає медіатором між когнітивним оцінюванням ймовірних наслідків і емоційним забарвленням процесу прийняття рішень, де низький рівень толерантності корелює з жорсткістю суджень та схильністю до стереотипізації [56].

Подальша еволюція поглядів на природу конструкту невизначеності в західній науковій думці змістилася від вивчення патологічних рис до аналізу адаптивного потенціалу особистості. Зокрема, Стенлі Баднер у 1962 році запропонував диференційований підхід, розглядаючи толерантність до невизначеності як стійку тенденцію інтерпретувати неоднозначні ситуації не як джерело тривоги, а як бажаний стимул. Він акцентував на тому, що суб'єктивне сприйняття новизни, складності або суперечливості інформації безпосередньо зумовлює стратегію поведінки особистості в умовах дефіциту алгоритмів дії [52]. Лінію дослідження розвинув Дональд МакДональд, який у 1970 році розширив розуміння високотолерантних індивідів як таких, що

активно прагнуть до ситуацій новизни та демонструють вищу сенситивність до контекстуальних змін. Згідно з його висновками, такі особи почуваються значно комфортніше в умовах когнітивного дисонансу та мають преференції у гнучкості прийняття рішень порівняно з інтолерантними суб'єктами, чий когнітивні ресурси блокуються станом невизначеності [64].

Вагомий внесок у структурування цього поняття зробив Ендрю Нортон у 1975 році, який охарактеризував інтолерантність як специфічний механізм реагування на неоднозначну інформацію як на різновид психологічної загрози чи дискомфорту, що провокує захисні реакції уникнення [65]. Паралельно з цим, у працях Рональда Інглхарта та Гірта Хофстеде було доведено, що здатність витримувати невизначеність є не лише індивідуально-типологічною рисою, а й соціокультурним ресурсом, що визначає рівень тривожності суспільства в цілому [36;45].

Парадигма, представлена роботами Доріс Бішоф-Келер та Ніколаса Карлтона, інтегрує погляди у ширший контекст емоційної саморегуляції [51;53].

Д. Бішоф-Келер у своїх дослідженнях когнітивної та соціальної адаптації вказував на зв'язок між ТН та здатністю до «ментальних подорожей у часі» (mental time travel). Вона обґрунтувала, що здатність витримувати невизначеність безпосередньо залежить від сформованості образу майбутнього та впевненості у власній операційній компетентності (self-efficacy) [51]. Для студентів в умовах війни це означає, що толерантність до невизначеності живиться їхніми уявленнями про власну спроможність діяти в умовах кризи, де емоційний інтелект допомагає стабілізувати самооцінку під тиском зовнішніх загроз [9].

Н. Карлтон запропонував розуміти інтолерантність до невизначеності як «страх перед невідомим» (Fear of the Unknown), вважаючи його фундаментальним страхом людства. Н. Карлтон доводить, що ТН – це не просто пасивна стійкість, а активний когнітивний процес оцінки значущості відсутності інформації. Він підкреслює, що розвиток емоційної грамотності

дозволяє людині розрізняти об'єктивну небезпеку та суб'єктивну тривогу, викликану нестачею даних [53].

У цьому контексті особливо актуальними стають дослідження Марка Брекета, Джона Маєра та Пітера Селовея, які пов'язують успішність подолання життєвих криз із емоційним інтелектом. Вони доводять, що здатність до ідентифікації та розуміння власних емоцій (Emotional Intelligence) є тим інструментальним базисом, який дозволяє особистості зберігати когнітивну гнучкість навіть у ситуаціях високого ризику, перетворюючи потенційну загрозу на простір для пошуку нових адаптивних стратегій. Таким чином, західна психологічна традиція послідовно вибудовує зв'язок між перцептивною готовністю до змін та емоційною стійкістю особистості як ключовими факторами стабільності у непередбачуваному середовищі [31;15].

Продовжуючи ретроспективний та концептуальний аналіз західної наукової думки, варто звернути увагу на подальшу трансформацію поглядів на толерантність до невизначеності, яка в останні десятиліття змістилася від суто перцептивної характеристики до фундаментального предиктора ментального здоров'я та адаптивної життєдіяльності [14].

Значний внесок у поглиблення проблематики зробив Адріан Фарнем, британський психолог, який у своїх численних працях 80-х та 90-х років пов'язав ТН із ширшим спектром індивідуальних відмінностей, зокрема з параметрами «Великої п'ятірки». Його дослідження продемонстрували, що здатність оперувати в умовах непередбачуваності є складним утворенням, яке корелює з відкритістю до нового досвіду та низьким рівнем нейротизму. А. Фарнем наголошував, що високий рівень ТН дозволяє особистості сприймати когнітивні конфлікти як можливість для інтелектуального зростання, що є критично важливим для студентського середовища, де навчання саме визначається процесом постійного зіткнення з невідомим [57].

У контексті емоційної регуляції та клінічної психології надзвичайно вагомими є розробки Мішеля Дюга та його колег із Квебекського університету. М. Дюга запропонував інноваційну модель, у якій

інтолерантність до невизначеності розглядається як ключовий каталізатор надмірної тривоги та генералізованого тривожного розладу. Згідно з його теорією, індивіди з низьким порогом толерантності сприймають будь-яку неоднозначність як неприйнятну, що змушує їх витратити величезні когнітивні ресурси на спроби контролювати майбутнє. У ситуації війни такий механізм стає деструктивним, оскільки повний контроль є неможливим, а розвинений емоційний інтелект у моделі М. Дюга виступає тим буфером, який допомагає прийняти факт некерованості зовнішніх обставин без емоційного колапсу [55].

Не можна оминати доробок Джеффрі Грея та його теорію систем активації та гальмування поведінки. У межах його підходу невизначеність активує систему поведінкового гальмування (BIS), що викликає стан тривожного очікування. Проте особистості з високим емоційним інтелектом здатні свідомо перемикатися на систему активації поведінки (BAS), трансформуючи заціпеніння перед невідомим у цілеспрямовану адаптивну активність. Таким чином, сучасна західна психологія розглядає толерантність до невизначеності як динамічну властивість, що перебуває в тісному симбіозі з емоційною архітектурою особистості та визначає успішність її інтеграції в складні соціальні контексти [61].

У сучасному науковому дискурсі, представленому в зарубіжних дослідженнях, особлива увага приділяється ревізії класичних поглядів на невизначеність, що зумовлено глобальними кризами останнього десятиліття [14]. Провідні дослідники, серед яких Еннмон Кастро, у своїх роботах наголошують, що в умовах динамічного світу толерантність до невизначеності стає базовою метакомпетентністю. Вони доводять, що сучасна вища освіта має змістити фокус із надання готових алгоритмів на розвиток здатності студента витримувати стан "незнання", що є критичним для збереження ментального здоров'я [43;54].

Вагомий внесок у розуміння феномену невизначеності робить Лукас Хенкок спільно з колегами, які фокусуються на нейропсихологічних

механізмах адаптації. Їхні дослідження демонструють, що високий рівень ТН корелює з ефективним функціонуванням префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за регуляцію емоцій та стратегічне планування, що дозволяє студентам у кризових умовах уникати когнітивного заціпеніння. Автори підкреслюють, що саме сучасна ситуація повномасштабної непередбачуваності вимагає від особистості не просто пасивної витримки, а активної когнітивної гнучкості, де невизначеність сприймається як простір можливостей, а не лише як загроза [58;59].

Марк-Ллуїс Вівес та Оріель ФельдманХолл досліджують як толерантність до неоднозначної невизначеності передбачує просоціальні форми поведінки в умовах соціальних невизначених виборів. Вони чітко розмежовують ризик (коли ймовірності заходять в розрахунок) і амбігуючу невизначеність (коли результат невідомий), показуючи, що більше толерантні індивіди із більшим оптимізмом і відкритістю до невідомого схильні до більш довірливої та кооперативної поведінки навіть там, де соціальний партнер може бути непередбачуваним. Автори вказують, що толерантність до невизначеності відіграє роль не лише в індивідуальній когнітивній регуляції, але й у соціальній адаптації, зокрема у вирішенні дилем співпраці та довіри [67].

У дослідженні, представленому Урві Паралкар та Дугласа Кнутсона, розглядається специфічний внесок толерантності до неоднозначності та невизначеності у студентську здатність справлятися з академічним стресом. Автори звертають увагу на взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності (*uncertainty tolerance*), толерантністю до неоднозначності (*ambiguity tolerance*) та стратегіями копінгу з академічним стресом. Вони наголошують, що хоча стрес є визначальною перешкодою для академічного успіху студентів, різниця між тим, як студенти реагують на невизначені та неоднозначні ситуації, досі недостатньо вивчена. У цьому дослідженні автори вводять чітку гіпотезу: толерантність до неоднозначності та до невизначеності

можуть по-різному впливати на те, як студенти долають стрес, пов'язаний із навчальною діяльністю [66].

У працях Т. Вітенберга розкривається психологічна природа толерантності як розвитку мислення, а не просто реакції на відмінності між людьми. Т. Вітенберг підкреслює, що толерантність не є просто відсутністю негативу чи байдужістю до інших, а формується на основі складних когнітивних та морально-соціальних процесів у дитячому та підлітковому віці. Вона досліджує, як діти від раннього віку (6–7 років) починають утворювати судження про людську різноманітність, як навчальні, емпатійні та справедливі мотивації впливають на способи виправдання толерантних чи нетолерантних рішень, і чому ці процеси не зводяться до простого «прийняття» іншого. Автор відходить від упередження про те, що толерантність – це лише відсутність упереджень, а вказує, що діалектичний розвиток бачення «інших» включає обґрунтування цінностей, моральних переконань та процесів розуміння, які змінюються з віком і соціальним досвідом, що дає уявлення про те, як толерантні установки розвиваються впродовж життя, підкреслюючи роль мисленнєвих структур і соціального навчання в їх становленні [71;72].

У фундаментальній праці Майкела Веркуйтена, професора соціальної психології, толерантність розглядається як соціально-психологічне явище, що має глибокі корені в міжгрупових відносинах, культурних і моральних цінностях. М. Веркуйтен розрізняє два основні підходи до толерантності: сучасний (де толерантність означає прийняття, повагу і позитивну оцінку різниці) та класичний (де толерантність – це, скоріше, акт «стримування» негативної реакції, незважаючи на власне неприйняття). М. Веркуйтен детально аналізує, як моральні цінності, ідентичність групи і соціальні загрози можуть укріплювати або послаблювати готовність людей «терпіти» ті соціальні практики, які вони не підтримують. Він також критично розглядає, де межа толерантності – коли толерантність сама може підривати демократичні цінності або коли відмова бути нетолерантним стає моральним імперативом [68].

М. Веркуйтен спільно з колегами не просто визначають толерантність широкою рисою, а конкретно розглядають, за яких умов люди терплять групові відмінності, що суперечать їх власним цінностям, і коли вони відмовляються це робити [69]. Автори аналізують емпіричні дослідження про те, як об'єкти толерантності (релігійні практики, культурні символи, світоглядні відмінності) викликають різні реакції – від стримування неприйняття (*forbearance tolerance*) до крайньої нетолерантності. Автори розрізняють раціональні й інтуїтивні шляхи прийняття або відторгнення таких відмінностей, звертають увагу на роль моральних цінностей і контекстуальних ситуацій (наприклад, загроз чи міжгрупових конфліктів) та досліджують, як особистісні чинники та контекст впливають на готовність бути толерантним. Дослідники підкреслюють, що толерантність – це не просто відсутність упередження, а процес свідомого «терпіння» різниць, коли вони суперечать власній системі цінностей, що важливо для розуміння співіснування у різноманітних суспільствах [70].

Дослідження толерантності до невизначеності у сучасному вітчизняному науковому просторі відзначається переходом від вивчення її як вузької когнітивної установки до осмислення як системного психологічного ресурсу особистості. Українські психологи розглядають феномен крізь призму суб'єктності та адаптивного потенціалу, акцентуючи увагу на здатності індивіда зберігати цілісність «Я» та продуктивність діяльності в умовах соціальної трансформації [43;7]. Особливе місце в сучасних роботах посідає аналіз толерантності до невизначеності як механізму подолання екзистенційної тривоги та основи життєстійкості, що дозволяє молодим людям не лише пристосовуватися до екстремальних та кризових умов воєнного стану, а й активно конструювати нові життєві смисли [27].

Згідно з Н. Фалько, І. Остополець та Ю. Шараповою, у межах аналізу генезису та функціональної ролі толерантності до невизначеності (ТН) у процесі соціально-психологічної адаптації, особливої уваги заслуговує підхід, що розглядає феномен як фундаментальну онтологічну позицію особистості.

Витоки толерантності як соціокультурного явища свідчать про те, що прийняття інакшості та непередбачуваності стало основою для формування громадянських свобод [44].

Проте на індивідуальному рівні невизначеність часто сприймається як загроза, що спонукає людину до пошуку ілюзорної стабільності та зовнішніх опор [22].

С. Литвин ґрунтовно розглядає толерантність до невизначеності (ТН) як ключовий психологічний конструкт, що дозволяє описати індивідуальні реакції людей на ситуації, де фактори майбутнього не можуть бути передбачені через брак або суперечливість інформації. Він аргументує, що сучасний світ із його надмірною інформацією та частими змінами ставить нові вимоги до здатності людини комфортно переживати амбівалентність, тобто одночасну наявність суперечливих сигналів чи варіантів розвитку подій. С. Литвин підкреслює, що це поняття має багатовимірну природу – включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, – і що толерантність до невизначеності може виступати ресурсом адаптації в умовах невизначеності, сприяючи психічному здоров'ю та ефективнішому прийняттю рішень. Автор також розмежовує толерантність та інтолерантність, показуючи, що остання пов'язана з підвищеною тривожністю та негативною оцінкою ситуацій невизначеності [19;20].

С. Кузікова розширює розуміння толерантності до невизначеності як загально-психологічного феномена, що охоплює як індивідуальні особливості, так і вікові зміни психіки. Автор аналізує різні підходи до вивчення явища, зокрема його зв'язок із когнітивними стилями, емоційними реакціями та поведінковими стратегіями. Вона показує, що толерантність до невизначеності у молодому віці формується як частина загальної когнітивної та емоційної регуляції, і що молоді люди з вищою толерантністю легше сприймають непередбачувані умови та знаходять продуктивні способи реагування навіть у складних ситуаціях. Такий підхід підкреслює, що не лише особистісна схильність, але й досвід взаємодії з неоднозначними ситуаціями

впливає на те, як індивід сприймає, оцінює й адаптується до невизначеності [17].

Згідно О. Хілько, толерантність до невизначеності, як складний інтегративний феномен, включає когнітивний, афективний та конативний компоненти. Когнітивний компонент виявляється пов'язаним із рефлексивністю, усвідомленням поняття ТН і умов її формування; афективний – із позитивними емоціями та ставленням до ситуацій невизначеності; конативний – із готовністю діяти, планувати та справлятися із невизначеними ситуаціями. О. Хілько показує, що рефлексивність, адаптивність і позитивне ставлення до новизни сприяють формуванню продуктивних механізмів ТН, водночас підкреслюючи, що можливі як продуктивні, так і непродуктивні способи копіngu із невизначеністю. Підхід дозволяє розглядати ТН як динамічну характеристику особистості, що формується під впливом психологічних умов і власного досвіду прийняття рішень у невизначених ситуаціях [45].

О. Саннікова та О. Санніков розглядають толерантність до невизначеності як психолого-педагогічну категорію, що визначає готовність особистості ефективно функціонувати при недостатній чи суперечливій інформації. Їхній аналіз включає огляд концептуальних підходів до ТН, розмежовує такі поняття, як “невизначеність”, “неоднозначність”, “ризик” і “неясність”, і показує, що ТН має суттєве значення у прийнятті рішень, поведінці в складних ситуаціях та адаптації до змін. Автори підкреслюють, що здатність людини діяти не лише всупереч невідомому, але й використовувати його на користь собі та соціальному оточенню, є показником високого рівня ТН. Їхній підхід поєднує когнітивну, емоційну та регулятивну перспективи, що узгоджується з сучасними моделями ТН як інтегральної здатності адаптуватись у мінливому середовищі [37].

І. Клименко аналізує яким чином толерантність до невизначеності впливає на соціально-психологічну адаптацію курсантів-правоохоронців під час навчання в рамках психологічного супроводу. Він показує, що компоненти

толерантності до невизначеності (наприклад, здатність приймати себе, інших та емоційний комфорт) пов'язані з більш глибокою адаптацією, зниженням дезадаптації та кращим емоційним самопочуттям серед курсантів. І. Клименко наголошує, що саме готовність ефективно діяти в умовах нечітко визначених ситуацій і невідомого майбутнього є важливим фактором життєстійкості та психологічної стійкості майбутніх правоохоронців [13].

Життєвий і професійний контекст таких спеціалістів часто включає непередбачувані події, де традиційні «правильні відповіді» відсутні, тож здатність толерувати невизначеність виступає ключовою характеристикою адаптаційного потенціалу особистості [41].

Л Сапон та В. Філіпович розширюють традиційне уявлення про ТН, не обмежуючи його суто когнітивними або емоційними реакціями на невідомість, а розглядаючи його як життєво-соціальну компетентність людини в умовах глобальної невизначеності. Автори підкреслюють, що сучасне суспільство, яке характеризується швидкими змінами, складними соціальними процесами та постійними трансформаціями, ставить перед особистістю завдання стабільно діяти без повної інформації [38].

З цього погляду толерантність до невизначеності розглядається як інтегральна якість когнітивної і соціальної регуляції, що сприяє психологічній адаптації до нових умов, дозволяє знизити тривожність і покращує здатність приймати рішення у багатовимірних ситуаціях [47].

Згідно погляду Т. Кирпенко невизначеність є невід'ємною складовою концептуалізації здоров'я, де відсутність єдиного термінологічного апарату підкреслює багатовимірність та динамічність явища [12].

У контексті соціоекологічної турбулентності невизначеність виступає каталізатором, що змушує дослідників відходити від абстрактних економічних показників на користь внутрішніх детермінант якості життя. Автор наголошує, що в умовах, коли старі соціальні орієнтири втрачають валідність, суб'єктивне благополуччя трансформується у складну систему саморегуляції [11]. Воно базується на здатності особистості зберігати внутрішню силу та «впевненість

у завтрашньому дні» навіть за відсутності об'єктивних гарантій стабільності [47].

Особливе значення має функціональний аспект: невизначеність активує адаптивну функцію благополуччя, яка регулює взаємини із зовнішнім світом, та функцію управління когнітивними процесами, що забезпечує інтеграцію особистості в соціум. Згідно з евдемоністичним підходом, подолання стану невідомості відбувається через повноту самореалізації, де творчий рух особистості приводить систему до рівноваги. Таким чином, благополуччя – це специфічне психологічне середовище, що забезпечує життєздатність суб'єкта, дозволяючи йому інтегрувати хаос зовнішньої невизначеності у цілісний досвід віри, надії та оптимістичного настрою [32;11].

Згідно з дослідженнями Г. Павленко, благополуччя особистості в умовах турбулентності ґрунтується на здатності до самоприйняття, відкритості новому досвіду та готовності до гнучкої адаптації. У цьому контексті ТН виступає фундаментальним ресурсом, який визначає, чи стане ситуація невідомості джерелом розвитку, чи фактором психологічної деструкції [28].

Ключовим аспектом розуміння цього конструкту є чітка диференціація між толерантністю та інтолерантністю до невизначеності.

Толерантність до невизначеності за своєю суттю є визнанням багатозначності світу та легітимності непередбачуваності в людській поведінці. Вона інтегрує когнітивну здатність до аналізу складних ситуацій та емоційну схильність сприймати виклики не як психотравмуючі фактори, а як простір для цілепокладання та прогнозування. Толерантна особистість демонструє «привабливість» до складних стимулів, зберігаючи психічну рівновагу та здатність до прийняття рішень навіть за відсутності готових шаблонів [6].

Інтолерантність до невизначеності, на противагу, характеризується тенденцією до відкидання неоднозначності. За автором, інтолерантність – це стан, при якому особистість сприймає дефіцит інформації як пряму загрозу, що провокує захисні реакції уникнення, ригідність та прагнення до негайного,

часто спрощеного «когнітивного закриття». Інтолерантність звужує адаптаційний потенціал, перетворюючи мінливість середовища на джерело перманентного дискомфорту [48].

Г. Громова інтерпретує феномен інтолерантності до невизначеності як специфічну екстерналізацію тривожних станів, що розгортається у трьох взаємопов'язаних вимірах буття особистості. По-перше, вона виявляється в інтраперсональній площині, де внутрішні суперечності та неоднозначність власного «Я» стають джерелом напруги та дефіциту самоприйняття. По-друге, цей стан проєктується на інтерперсональну сферу, трансформуючись у соціальну тривожність щодо характеру міжособистісних взаємин та суб'єктивного сприйняття оцінок з боку оточення. По-третє, інтолерантність охоплює соціокультурний рівень, виявляючись у ригідному ставленні до суспільних норм, традицій та загальноприйнятих стандартів успішності [4;5].

Усі зазначені рівні перебувають у стані постійної синергії, формуючи цілісний механізм реагування індивіда на ситуації непередбачуваності. Таким чином, інтолерантність стає не просто реакцією на зовнішній хаос, а системною характеристикою, яка детермінує сприйняття часу, власного потенціалу та соціального контексту крізь призму страху перед невідомим [46].

У межах соціально-психологічного підходу, ТН розглядається як трикомпонентна установка, що включає оціночний, емоційний та поведінковий рівні [2]. Науковці підкреслюють, що високий рівень ТН дозволяє особистості використовувати її як інтегральну здатність – інструмент для «зняття» невизначеності через активний самоконтроль та суб'єктивну інтерпретацію подій [16].

Таким чином, якщо інтолерантність паралізує волю індивіда через страх помилки, то толерантність стає стратегічним ресурсом подолання складних життєвих ситуацій, що забезпечує не лише збереження внутрішнього балансу, а й динамічне зростання особистості, що є критично важливим для студентської молоді в умовах екстремальних соціальних змін [20;28].

Г. Складарова наголошує, що психологічне сприйняття невизначеності – через призму толерантності або інтолерантності – визначає ефективність прийняття рішень у складних життєвих обставинах. Вона звертає увагу, що при мирних і відносно передбачуваних змінах люди можуть спиратися на здобутий досвід, когнітивні стратегії та адаптивні навички, тоді як у контексті воєнних чи екзистенційних криз традиційні моделі функціонування можуть виявитися недостатніми, що ставить під загрозу психологічну стабільність [39].

О. Петрунко розглядає невизначеність як наукову категорію, підкреслюючи, що вона містить різні джерела і прояви, які формують як індивідуальну, так і групову поведінку в ситуаціях, де стандартні алгоритми оцінки інформації стають неефективними або недоступними [29]. Зауважуючи, що ухвалення рішень за таких умов не обмежується механічним вибором із заданого набору варіантів, вона детально аналізує соціальні та індивідуальні чинники – включно з роллю суб'єктів, їхніми повноваженнями, формами комунікації, рівнем розуміння й підтримки серед цільових аудиторій, а також тим, як ці чинники взаємодіють у межах публічного сприйняття.

1.2. Соціально-психологічна адаптація студентів в умовах повномасштабної війни

Сучасні зарубіжні дослідники фокусують свою увагу на динамічній природі адаптаційного процесу, розглядаючи його не як пасивне прийняття зовнішніх умов, а як активну трансакцію між індивідом та мінливим середовищем [40].

У науковому доробку Д. Лешінгера, у співвавторстві з колегами, особливий акцент робиться на розмежуванні психологічної та соціокультурної адаптації, де перша стосується емоційного комфорту, а друга – поведінкової компетентності. Автори підкреслюють, що ключовим медіатором успішного входження в нове середовище є не просто пасивне перебування в ньому, а формування інтенсивної «господарської зв'язаності». Вони аргументують, що

соціальна ізоляція або замикання лише в межах своєї етнічної чи професійної групи створює бар'єр для когнітивної переробки нових соціальних норм. Підсумовуючи свої багаторічні спостереження, дослідники зазначають, що адаптація є динамічним процесом переговорів між ідентичністю особистості та вимогами соціуму, де успіх визначається здатністю індивіда інтегрувати елементи нової культури без втрати власного «Я» [63].

Продовжуючи лінію вивчення внутрішніх ресурсів, Р. Альварадо-Гарсія та колеги детально розкривають механізми адаптації молоді через призму соціально-емоційних активів. Дослідники виокремлюють емоційну регуляцію як фундаментальний базис, що дозволяє особистості зберігати продуктивність у стресогенних умовах. Вони підкреслюють, що адаптивність не є вродженою рисою, а є сукупністю компетенцій, які можуть бути розвинені через цілеспрямований соціальний досвід. Особливу увагу в роботі приділено концепції «ресурсного заміщення», коли дефіцит підтримки в родині може бути компенсований через позитивну взаємодію в освітньому середовищі. У своїх висновках автори наполягають на тому, що психосоціальна стійкість є головним результатом успішної адаптації, що дозволяє індивіду трансформувати зовнішні виклики у можливості для особистісного зростання [50].

Системний погляд на проблему пропонують Й. Кенде та співавтори, які у своїх останніх працях зосереджуються на контекстуальних детермінантах адаптаційних процесів. Вони підкреслюють, що соціально-психологічна адаптація не може вивчатися у відриві від макросоціальних умов, таких як рівень інклюзивності суспільства та наявність структурної дискримінації. Автори виокремлюють «соціальний капітал» як універсальний ресурс, що мінімізує деструктивний вплив культурного дисонансу. Дослідники підсумовують, що сприйняття соціальної підтримки є більш вагомим фактором стабілізації психічного стану, ніж об'єктивні мовні чи економічні показники. Їхня праця доводить, що соціальна інтеграція є результатом

колективних зусиль як суб'єкта адаптації, так і приймаючої сторони, що вимагає створення безпечних просторів для міжособистісної комунікації [62].

Доповнюючи ці погляди, Ф. Хоссайн фокусується на феномені адаптації в умовах перманентної кризи та хронічного стресу, характерних для середини 2020-х років. Автор підкреслює критичну роль інформаційної екології особистості, зазначаючи, що здатність критично опрацьовувати потоки даних є новим компонентом адаптивного потенціалу. У дослідженні акцентується увага на тому, що фінансова самостійність та доступ до цифрових ресурсів формують суб'єктивне відчуття контролю, яке є антидотом до станів апатії та дезадаптації. Підсумовуючи результати латентно-профільного аналізу, дослідник стверджує, що сучасна адаптація – це процес постійного балансування між внутрішньою психологічною стійкістю та здатністю ефективно використовувати зовнішні технологічні інструменти для вирішення життєвих завдань [60].

Вітчизняний науковий дискурс, доповнюючи світові тенденції, набуває особливої глибини через осмислення адаптаційних процесів у межах воєнних реалій та екстремальних умов невизначеності [23].

У науковому доробку І. Поспелової та колег проблема соціально-психологічної адаптації розкривається крізь призму подолання внутрішніх перешкод у ситуаціях дефіциту визначеності. Автори акцентують увагу на тому, що ставлення індивіда до невідомого є ключовим предиктором успішності пристосування до нових умов життя, особливо в контексті воєнних реалій. Основні положення дослідження науковців [33]:

1. Природа адаптаційних бар'єрів: психологічні бар'єри розглядаються як вольові та емоційні стани, що блокують реалізацію намірів особистості в умовах непередбачуваності. Вони можуть виявлятися як ситуативні реакції або як сталі риси характеру, що зумовлюють схильність сприймати мінливість як загрозу.

2. Взаємозв'язок із особистісними властивостями: емпірично доведено, що високий рівень психологічної «бар'єрності» (зокрема страх

відповідальності, ініціативи та самостійності) тісно корелює з показниками невротичності, депресивності та емоційної лабільності.

3. Толерантність як чинник стійкості: толерантність до невизначеності виступає фундаментом адаптивності, дозволяючи особистості зберігати психічну пластичність та соціальну гнучкість. Натомість інтолерантність провокує дезадаптацію, що виявляється через емоційний дискомфорт, схильність до зовнішнього контролю та ескапізм.

4. Дезадаптивні стратегії: особи з вираженими бар'єрами в ситуації невизначеності демонструють неконструктивні реакції – розгубленість через незнання власних можливостей та страх перед критикою, що призводить до порушення рівноваги із соціальним середовищем.

За М. Левченко ефективна стратегія подолання бар'єрів адаптації має базуватися на розвитку здатності до «зняття» невизначеності через активне прийняття викликів середовища, що перетворює кризову ситуацію на простір для професійного та особистісного зростання [18].

Згідно Г. Новотною, процес соціально-психологічної адаптації студентів в умовах воєнного стану розглядається як багатовимірний динамічний феномен, що поєднує в собі як фундаментальну властивість саморегуляції живої системи, так і активний процес пристосування до кардинально нових соціокультурних та демографічних реалій. Автор обґрунтовує, що механізм адаптації запускається через необхідність орієнтування у трансформованому середовищі, де особистість змушена випробовувати власні можливості та конструювати нові програми діяльності [26].

Особлива увага приділяється переходу від пасивного пристосування до активного подолання. Згідно з позицією автора, якщо первинні адаптивно-захисні механізми спрямовані на збереження гомеостазу, то вища форма особистісної активності – подолання – передбачає цілеспрямовану трансформацію сенсів та мотивів. Такий процес часто вимагає руйнування попередніх, уже нежиттєздатних стратегій адаптації заради розв'язання проблем, що перевищують звичний рівень складності.

У структурі адаптації студентів-першокурсників до вищої школи Г. Новотна виокремлює три ключові форми [26]:

1. Формальна – когнітивне опанування інформаційного простору та структури закладу.
2. Суспільна – процеси внутрішньої групової інтеграції та входження у студентське співтовариство.
3. Дидактична – здатність до нестандартних методів та форм академічної роботи.

Г. Новотна підкреслює, що успішність адаптаційного процесу безпосередньо залежить від адекватності самосприйняття та рефлексивно-мотиваційних процесів свідомості. Викривлене уявлення про власні ресурси або соціальні зв'язки стає детермінантою дезадаптації, що виявляється у зростанні конфліктності та зниженні працездатності. В умовах війни особливого значення набуває цифровізація освіти: використання дистанційних технологій розглядається не лише як вимушений захід, а як чинник стимулювання самоосвіти та саморозвитку.

Ж. Новікова розглядає соціально-психологічну адаптацію студентів-першокурсників як багатофазний процес, що починається ще до безпосереднього вступу до університету. Автор наводить поняття преадаптації – психологічних механізмів і стратегій, які реалізуються студентом до початку формальної адаптації у новому освітньому середовищі – і проводиться порівняння цих стратегій із адаптивними реакціями вже під час навчання. Ж. Новікова підкреслює, що ефективна преадаптація зменшує негативні емоційні реакції та стресові переживання на початковому етапі навчання і сприяє швидшій інтеграції у студентське середовище, встановленню соціальних контактів та формуванню початкових навчальних компетенцій. Автор вказує на важливості соціально-психологічної адаптації в умовах економічної, соціальної або глобальної невизначеності, де стабільність звичного способу життя порушується і студент змушений адаптуватися одночасно до освітніх, соціальних і життєвих трансформацій [25].

К. Березяк, О. Накорчевська та О. Васильєва досліджують соціально-психологічну адаптацію студентів до навчання у складних соціально-економічних умовах, спричинених воєнними діями. Автори акцентують, що адаптація – це не просто процес звикання до освітнього середовища, а складний психологічний механізм, який включає пристосування до нових рутин, способів комунікації, дистанційних форматів навчання та емоційної турбулентності, пов'язаної з невизначеністю майбутнього [1].

В умовах війни, за К. Березяк та співавторами, соціально-психологічна адаптація студентів особливо ускладнюється через підвищений рівень тривоги, психологічну напругу, зміни в режимі навчання та обмежений доступ до соціальної підтримки, що вимагає від молодих людей не лише здатності до академічної інтеграції, але й уміння психічно регулювати свої реакції та зберігати мотивацію до навчання у невизначених обставинах. Такий підхід підкреслює, що адаптація в екстремальних умовах є не просто освоєнням нових норм, а психосоціальною компетентністю, яка визначає успішність навчальної діяльності та загальний стан психіки студентів [1].

За К. Радзівіл та С. Кузіковою соціально-психологічна адаптація студентів-психологів розглядається як сукупність інтелектуальних, поведінкових, емоційних й фізіологічних ступенів відповіді у надзвичайних умовах. Автори встановили, що навчання в умовах воєнного стану створює у студентів високий рівень стресу, що проявляється через труднощі концентрації уваги, емоційне напруження і зміну життєвих пріоритетів. К. Радзівіл і С. Кузікова показують, що адаптація у таких умовах є не механічним пристосуванням, а цілеспрямованим регулятивним процесом, що включає як зовнішні дії (організація навчальної діяльності, підтримка з боку викладачів та служби психологічної допомоги), так і внутрішні ресурси студента (стресостійкість, здатність до саморефлексії та емоційної регуляції). Ускладнені соціальні та психологічні умови підсилюють значення внутрішніх ресурсів адаптації: стресостійкості, психологічного добробуту та стабільності життєвих цінностей [35].

Згідно із С. Захарін успішна адаптація до освітнього процесу у воєнних обставинах залежить не лише від академічних навичок, а й від здатності студента регулювати свою поведінку й емоції в складних соціально-психологічних ситуаціях, що визначає його ефективну соціальну інтеграцію в умовах невизначеності [10].

У дослідженні Л. Потапюк розглядається важливий компонент соціально-психологічної адаптації – стресостійкість студентів, особливо в екстремальних умовах, таких як воєнний стан. Автор підкреслює, що здатність адаптуватися до складних обставин навчання та соціального життя прямо пов'язана з рівнем стресостійкості особистості, який формується як складна комбінація когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів. Л. Потапюк акцентує увагу на тому, що стресостійкість є не просто реакцією на стресові фактори, а є інтегральною характеристикою, що включає здатність особистості зберігати психічну стабільність і продуктивність у взаємодії з навколишнім соціальним середовищем, навіть коли вимоги ситуації перевищують звичний рівень навантаження. Л. Потапюк демонструє, що розвиток стресостійкості має важливий вплив на ефективність соціально-психологічної адаптації, оскільки високий рівень стресостійкості сприяє усвідомленому вибору адаптивних стратегій поведінки, підтримці емоційної рівноваги та формуванню внутрішніх ресурсів, що дозволяють студентам успішно долати нові соціальні та навчальні очікування [34].

О. Гречановська, О. Мегем та Л. Потапюк крізь призму стресостійкості розглядають адаптацію не лише як пристосування до зовнішніх вимог, а й як процес внутрішньої регуляції, що забезпечує комфорт та активну участь в академічному та соціальному житті університету [3].

Л. Дзюбко та А. Терещенко у своїй науковій праці концентруються на психологічній стійкості як ключовому ресурсі адаптаційного потенціалу студентів медичних вишів, особливо у ситуаціях високої невизначеності та стресу, характерних для нинішнього українського освітнього простору. Вони аргументують, що стійкість не є лише рисою особистості, а складною

системою психологічних механізмів, що забезпечують здатність особистості до самовиховання та ефективної реакції на зовнішні виклики. Зокрема, автори акцентують увагу на таких компонентах, як емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка та здатність до самоаналізу, які виступають складовими механізмів адаптації студентів до змінних умов навчання та життя. Вони також підкреслюють, що розвиток психологічної стійкості сприяє не лише академічній успішності, але й формуванню здатності до активного самовиховання, що в умовах сучасних невизначеностей (війна, зміни в професії, навчальний тиск) стає важливою передумовою успішної адаптації [8].

О. Милославська та О. Гуляєва акцентують увагу на тому, що психологічна адаптація студентства в умовах воєнного стану є детермінуючим фактором не лише академічної успішності, а й цілісного професійно-особистісного становлення. Автори обґрунтовують, що сучасний адаптаційний процес характеризується підвищеною складністю, багатоетапністю та пролонгованістю в часі, що зумовлено екстремальним характером зовнішніх обставин [21].

Ключовим викликом для стабілізації психоемоційного стану молоді дослідниця вважає тотальну цифровізацію освіти. Дистанційний формат навчання постає як парадоксальне явище: з одного боку, він є єдиною можливістю реалізації права на освіту, з іншого – виступає суттєвим бар'єром для повноцінної адаптації [1]. Різкий перехід до онлайн-взаємодії часто провокує симптоматику тривожних та депресивних станів, що підсилюється дефіцитом цифрових компетенцій, нестабільністю технічної інфраструктури та, найважливіше, депривацією потреби у «живому» соціальному контакті з академічною спільнотою [42].

Наукова позиція О. Милославської та О. Гуляєвої полягає в тому, що подолання адаптаційних труднощів потребує комплексного психологічного супроводу. Така робота має бути спрямована на нівелювання симптомів емоційного вигорання, відновлення внутрішньої впевненості та стимулювання

навчальної мотивації. Головною метою психологічної підтримки є допомога студенту в інтеграції досвіду життєдіяльності в умовах високої невизначеності, що дозволяє перетворити складні об'єктивні умови на простір для продуктивного навчання та особистісного самозбереження [21].

О. Петрунько підкреслює, що адаптація не завжди є поверненням до колишнього «стану рівноваги», а часто передбачає створення нових смислових структур та ідентичнісних форм, що містять у собі пережитий досвід та зміни соціального статусу, ролей і самооцінки. О. Петрунько вказує, що травмівні події життя – такі як війна, втрата близьких, соціальна нестабільність – можуть призводити до розриву попередніх ідентичнісних структур, що ставить перед особистістю завдання побудувати нові способи самовизначення. У процесі такого відновлення людина вчиться інтегрувати травматичний досвід у свою психологічну структуру, переформатовувати власні життєві цілі та соціальні ролі, а також погоджувати свою поведінку з новими умовами. Автор розглядає адаптацію як активний реконструктивний процес, у якому особистість перестає лише реагувати на стресори, а стає активним архітектором своєї ідентичності, здатної функціонувати в умовах складних соціальних змін [30].

О. Никоненко та І. Лимарева вказують на те, що традиційні мотиваційні структури студентів значно змінюються під впливом екстремальних соціальних обставин, коли базові умови життя та навчання стають невизначеними. Автори підкреслюють, що у сучасних умовах мотивація досягнень не обмежується лише прагненням до академічного успіху, але включає потребу в стабілізації життя, відчутті самореалізації та психологічної безпеки. О. Никоненко та І. Лимарева виділяють такі важливі соціально-психологічні чинники, як підтримка однолітків і родини, ефективні комунікативні стосунки, стабільність соціального середовища та конструктивні моделі сприйняття майбутнього, що сприяють збереженню мотиваційних орієнтацій. Вони також звертають увагу на те, що внутрішні психологічні ресурси (рівень саморегуляції, адаптивності, віра у власні

можливості) значною мірою визначають, наскільки студент здатний підтримувати прагнення досягати цілей, навіть коли зовнішній контекст не стабільний [24]. Дослідження укорінює проблему мотивації у ширший соціально-психологічний контекст, де війна стає потужним трансформаційним чинником, що впливає на самоцінність, активність і мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості.

1.3. Толерантність до невизначеності як чинник соціально-психологічної адаптації особистості

Розглядаючи толерантність до невизначеності як складний психологічний конструкт, варто звернутися до фундаментальних теоретико-емпіричних розвідок С. Кузікової, яка зазначає, що це утворення відображає здатність особистості адекватно сприймати та інтерпретувати ситуації новизни, суперечливості та дефіциту інформації, не вдаючись до деструктивного психологічного захисту [17]. Цей погляд суттєво розширюється у роботах С. Литвина, який обґрунтовує толерантність до невизначеності як цілісний психологічний конструкт, що визначає когнітивну, емоційну та поведінкову гнучкість людини в умовах відсутності чітких орієнтирів [20]. На противагу хаотичній реактивності, толерантність до невизначеності структурує внутрішній світ суб'єкта, забезпечуючи можливість збереження цілісності Я-концепції.

Наукові пошуки Г. Громової поглиблюють розуміння цього феномена через призму його змістовних характеристик. У дослідженнях автора виокремлюються ключові аспекти вивчення толерантності особистості до невизначеності, де вона постає як динамічна система ставлень людини до мінливого світу, що корелює із рівнем її особистісної зрілості [4;5]. Важливо диференціювати справжню толерантність від суміжних, але полярних за суттю станів. Зокрема, Г. Чуйко, І. Зварич та Я. Чаплак звертають увагу на складну діалектику розуміння цього поняття, вказуючи, що в деяких соціокультурних дискурсах толерантність може помилково інтерпретуватися як вияв

байдужості, пасивності або конформізму. Проте в контексті адаптаційного потенціалу толерантність до невизначеності є активною, свідомою та енергоємною позицією, спрямованою на освоєння невідомого, тоді як байдужість відображає редукцію мотиваційної сфери та відсторонення від реальності [46].

У контексті загальнотеоретичного аналізу чинників, що детермінують формування толерантності, Н. Губа та Ж. Гладких виділяють комплекс біопсихічних, соціально-психологічних та мікросоціальних умов. Вони наголошують, що розвиток цієї властивості тісно пов'язаний із досвідом подолання ранніх кризових ситуацій, стилем батьківського виховання та рівнем базової довіри до світу [6].

Л. Сапон та В. Філіпович, здійснюючи теоретичний аналіз феномена, підкреслюють, що толерантність до невизначеності інтегрує в собі інтелектуальні, вольові та емоційні компоненти, які дозволяють особистості витримувати когнітивний дисонанс без втрати психологічної стійкості [38]. Таким чином, у фокусі сучасної психологічної науки толерантність до невизначеності трактується не як пасивне терпіння дискомфорту, а як активна життєва стратегія, що виступає ядром особистісного потенціалу і визначає траєкторію соціально-психологічної адаптації індивіда в мінливому соціумі.

Осмислення адаптаційних процесів неможливе без детального аналізу середовища, в якому вони розгортаються. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується екстремальними викликами, серед яких найважчими є ситуації воєнного стану, що докорінно руйнують звичну архітектуру людського буття. Г. Складярова у своїх працях здійснює глибокий порівняльний аналіз, піднімаючи питання про специфіку ситуацій невизначеності мирного та воєнного часу. Якщо в мирний час невизначеність найчастіше пов'язана з професійним вибором, екзистенційними пошуками чи міжособистісними стосунками, то у воєнний час вона набуває тотального характеру, оскільки несе безпосередню загрозу фізичному виживанню, руйнує соціальні зв'язки та позбавляє людину можливості планувати навіть найближче майбутнє [39].

У цьому контексті ґрунтовним є дослідження Ю. Швалба та ін., присвячене особливостям особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища. Автори доводять, що тривале перебування у деструктивному полі невизначеності змушує особистість повністю перебудовувати свої часові перспективи, відмовлятися від довгострокових життєвих стратегій на користь ситуативних, гнучких моделей поведінки [47]. Невизначеність середовища вимагає від суб'єкта постійної мобілізації внутрішніх ресурсів, що загрожує швидким виснаженням у разі низького рівня толерантності до непередбачуваних змін.

Трансформація життєвого простору під впливом екстремальних подій детально аналізується в роботах О. Онищенко, яка досліджує вплив екзистенційної кризи на трансформацію ціннісно-сміслових орієнтацій молоді в умовах війни. Криза, спричинена воєнними діями, руйнує базові ілюзії безпеки, справедливості та контрольованості світу. За умов високої інтолерантності до невизначеності така руйнація призводить до аномії, втрати сенсу життя та глибокої депресії. Натомість особистість із розвиненою толерантністю здатна здійснювати переоцінку цінностей, знаходити нові смисли всередині самої ситуації невизначеності та використовувати кризу як поштовх до посттравматичного зростання [27].

Важливим аспектом адаптації в умовах глобального хаосу є соціокультурний вимір ідентичності. С. Янковський розглядає онтогенетичний концепт соціокультурного світу в контексті соціальної ідентичності за доби цивілізаційних викликів і невизначеності. Він зазначає, що руйнація зовнішніх соціальних інститутів змушує людину шукати нові форми соціокультурної самоідентифікації, які б забезпечували відчуття приналежності та стабільності [49]. Проте, як підкреслює С. Захарін, аналізуючи стан освіти під час воєнного стану, інституційні виклики та трансформації створюють додаткове навантаження на психіку індивіда. Необхідність адаптуватися до нових форматів навчання, професійної діяльності, постійна зміна безпекових умов вимагають від учасників

освітнього та соціального процесів колосальних зусиль для збереження психоемоційної стабільності [10].

Соціально-психологічна адаптація є динамічним процесом, за допомогою якого особистість встановлює стан рівноваги між своїми внутрішніми потребами та вимогами мінливого соціального середовища. Н. Степаненко, аналізуючи еволюцію дефініції та сучасне бачення соціально-психологічної адаптації студентів, зауважує, що розуміння цього феномена пройшло шлях від пасивного пристосування (гомеостатична модель) до активної суб'єктної взаємодії із соціумом [40]. У сучасних наукових реаліях адаптація розглядається як творчий процес освоєння життєвого простору, де ключову роль відіграє здатність особистості трансформувати як власну поведінку, так і навколишнє середовище відповідно до нових умов.

Реалізація адаптаційного процесу спирається на внутрішній потенціал людини. О. Столярчук розкриває особистісний адаптаційний потенціал у контексті складних життєвих ситуацій, визначаючи його як інтегративну систему психологічних властивостей, що забезпечують збереження психічного здоров'я та адекватної поведінки в умовах стресу. Складовими цього потенціалу виступають нервово-психічна стійкість, рівень самооцінки, досвід соціальної взаємодії та, безперечно, ставлення до непередбачуваних змін у житті [41]. Своєю чергою, Н. Кологрівова у дослідженні особливостей адаптаційних ресурсів особистість в умовах життєвих криз доводить, що структура цих ресурсів є гнучкою і переформатовується залежно від глибини та тривалості кризової ситуації [15]. Проте ефективність використання будь-якого зовнішнього чи внутрішнього ресурсу безпосередньо опосередковується когнітивною оцінкою ситуації через призму толерантності або інтолерантності до її непередбачуваності.

Особливості проходження адаптаційного періоду в академічному середовищі в часи криз детально висвітлені у низці сучасних досліджень. Так, М. Левченко аналізує особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану, акцентуючи увагу на

руйнуванні традиційних форм міжособистісної комунікації та підвищенні тривожності [18]. Г. Новотна доповнює цей аналіз, вказуючи, що соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану ускладнюється хронічним психоемоційним напруженням, депривацією базових потреб у безпеці та потребою поєднувати навчання з волонтерською чи іншою кризовою діяльністю [26].

Додатковим дестабілізуючим чинником виступає вимушена віртуалізація життєвого простору. М. Тесленко та Я. Скороход, досліджуючи соціально-психологічну адаптацію першокурсників в умовах дистанційного навчання, доводять, що відсутність безпосереднього живого контакту, розмитість кордонів між академічним та особистим простором створюють специфічне середовище невизначеності, де традиційні копінг-стратегії виявляються неефективними [42]. За таких умов успішність адаптації прямо залежить від когнітивної гнучкості індивіда та його здатності витримувати ситуації інформаційної невизначеності.

Ефективність соціально-психологічної адаптації безпосередньо відображається на рівні суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості, а також визначає ступінь її життєстійкості. У наукових пошуках А. Ворвувль чітко простежується взаємозв'язок толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя студентської молоді. Автор емпірично доводить, що особи з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють вищі показники автономії, самоприйняття, наявності життєвих цілей та позитивних відносин з іншими, що є класичними маркерами зрілого психологічного благополуччя. Невизначеність ними сприймається не як руйнівна сила, а як природний контекст буття, що потребує творчої активності [2].

Натомість деструктивний вплив протилежної властивості детально описує І. Коробка, аналізуючи особливості впливу толерантності/інтолерантності до невизначеності на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. Інтолерантність до невизначеності

виступає потужним предиктором емоційного виснаження, депресивних станів та зниження задоволеності життям. Людина, яка прагне тотального контролю в апріорі неконтрольованому світі, прирікає себе на хронічний стрес, що суттєво вихолощує її адаптаційний потенціал [16]. Г. Павленко також підтверджує ці висновки, розглядаючи толерантність до невизначеності як суттєвий внутрішній ресурс психологічного благополуччя студентів, який виконує буферну функцію, захищаючи психіку від деструктивного впливу зовнішніх макросоціальних потрясінь [28].

У практичному вимірі толерантність до невизначеності виступає найважливішим регулятором цілеспрямованої активності особистості, особливо в ситуаціях, що вимагають швидкого вибору та ухвалення відповідальних рішень. Взаємозв'язок між сприйняттям невизначеності та праксичними аспектами життєдіяльності досліджують О. Саннікова та О. Санніков, розглядаючи толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. Автори вказують, що процес ухвалення рішень в умовах дефіциту інформації завжди супроводжується внутрішнім конфліктом і ризиком. Особистість із високим рівнем толерантності демонструє здатність до продуктивного ризику, зваженості аналізу альтернатив та відсутності імпульсивності чи, навпаки, затягування процесу вибору (прокрастинації). Вона здатна діяти в умовах неповних даних, гнучко корегуючи свій курс у процесі виконання дії [37].

Окрім когнітивного компонента прийняття рішень, невизначеність суттєво впливає на мотиваційну сферу людини. О. Никоненко та І. Лимарева досліджують соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. Традиційно мотивація досягнень базується на чіткому плануванні та передбачуваності результату. В умовах війни, коли зовнішні підкріплення стають нестабільними, мотивація досягнень може суттєво знижуватися, поступаючись мотивації уникнення невдач. Проте автори доводять, що висока толерантність до невизначеності дозволяє особистості перебудовувати структуру мотивації, орієнтуючись на внутрішні

стандарти успішності та сприймаючи перешкоди як виклики, що потребують мобілізації додаткових зусиль, а не як привід для капітуляції [24].

О. Зазимко, досліджуючи психологічні ресурси студентської молоді у подоланні невизначеності життєвого простору в умовах війни, акцентує увагу на інтегральній природі особистісних ресурсів. До них належать когнітивні стратегії, ціннісна сфера, рівень соціальної підтримки та оптимізм. Ефективне розгортання цих ресурсів дозволяє молодій людині протистояти деструктивному тиску середовища [9].

Окрему специфіку має адаптація у професійних та академічних групах, де вимоги до дисципліни та стресостійкості є максимально високими. І. Клименко детально аналізує ситуацію невизначеності та роль толерантності як складової соціально-психологічної адаптації курсантів-правоохоронців. Для цієї категорії осіб невизначеність є невід'ємною частиною майбутньої професійної діяльності, яка протікає в екстремальних умовах боротьби зі злочинністю та підтримання правопорядку. Низький рівень толерантності до невизначеності у курсантів веде до дезадаптації, професійного вигорання вже на етапі навчання та нездатності приймати адекватні рішення в ситуаціях тактичного ризику [13].

Кінцевою метою вивчення толерантності до невизначеності в системі соціально-психологічної адаптації є розробка та впровадження дієвих практичних інструментів, які дозволяють надавати ефективну допомогу особистості в умовах глибоких криз та посттравматичних станів. Центральне місце у цьому практичному дискурсі посідає концепція трансформації травматичного досвіду. У дослідженні Г. Громової, присвяченому толерантності до невизначеності як чиннику трансформації травматичного досвіду особистості, обґрунтовується положення про те, що психологічна травма за своєю суттю є раптовим руйнуванням звичного когнітивного ковчега людини, киданням її в океан абсолютної невизначеності. Те, як особистість впорається з цим досвідом, залежить від її здатності витримувати стан деструктурованого буття. Інтолерантність блокує переробку травми,

консервуючи її у вигляді посттравматичного стресового розладу. Натомість толерантність до невизначеності дозволяє інтегрувати травматичний досвід в історію власного Я, переосмислити його та вийти на рівень посттравматичного зростання [5].

Особливе місце в системі регуляції адаптаційних процесів займає феномен соціалізації та ідентифікації індивіда в суспільстві. О. Рахманов у своїх працях розглядає соціодинамічні аспекти цього процесу, вказуючи, що успішна соціалізація можлива лише тоді, коли людина засвоює не жорсткі, застиглі догми, а рухливі соціальні коди, які дозволяють їй адекватно взаємодіяти з різними соціальними інститутами в умовах постійних трансформацій [36].

Об'єднання результатів сучасних теоретико-емпіричних досліджень дозволяє стверджувати, що толерантність до невизначеності є не просто ізольованою рисою характеру, а фундаментальним внутрішнім регулятором, мета-ресурсом особистості, який визначає характер, темп та успішність її соціально-психологічної адаптації в умовах швидкоплинного, кризового та непередбачуваного світу. Вона інтегрує в собі когнітивну гнучкість, емоційну зрілість та поведінкову адаптивність, дозволяючи людині сприймати новизну та дефіцит інформації не як руйнівну загрозу, а як природне поле життєдіяльності та простір для особистісного розвитку.

В умовах воєнного стану, екзистенційних та соціокультурних криз, толерантність до невизначеності виконує найважливішу захисну та конструктивну функцію. Вона виступає потужним предикатором психологічного благополуччя та життєстійкості, захищаючи психіку від дистресу, емоційного вигорання та соматизації стресу. На праксичному рівні ця властивість забезпечує збереження суб'єктності в процесах прийняття рішень та ухвалення виважених кроків в умовах тактичного ризику, а також підтримує високу мотивацію досягнень, незважаючи на руйнацію зовнішніх довгострокових орієнтирів.

Для різних соціальних груп, зокрема для студентської молоді, курсантів-правоохоронців, майбутніх медиків та психологів, формування толерантності до невизначеності виступає стрижневим завданням професіоналізації та соціалізації, що забезпечує їхню адаптованість до умов майбутньої діяльності. Сучасна психологічна практика володіє широким арсеналом інструментів фасилітації цього процесу – від спеціалізованих психологічних тренінгів та програм супроводу посттравматичних трансформацій до масштабних соціокультурних інструментів наукової освіти та промоції здорового способу життя. Розвиток толерантності до невизначеності є магістральним шляхом зміцнення особистісного потенціалу людини, що дозволяє їй зберігати цілісність власного Я та успішно самореалізуватися в сучасному мінливому соціумі.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що толерантність до невизначеності трансформувалася з вузькоспеціалізованого когнітивного конструкту в інтегральну життєву компетенцію, яка визначає успішність соціально-психологічної адаптації особистості в умовах екстремальних викликів. Генезис поняття демонструє поступове зміщення акцентів від патологізації страху перед невідомим до визнання активної когнітивної гнучкості ключовим механізмом збереження ментального здоров'я. Сучасна наука розглядає ТН не лише як здатність терпіти відсутність інформації, а як складну систему саморегуляції, що поєднує емоційний інтелект, нейропсихологічну стійкість та морально-ціннісні орієнтири.

Доведено, що в ситуаціях високої соціальної нестабільності, характерних для воєнного стану та глобальних криз, толерантність до невизначеності виступає фундаментом суб'єктивного благополуччя. Вона забезпечує перехід від захисних реакцій гальмування до активних стратегій опанування, дозволяючи індивіду сприймати непередбачуваність як простір для пошуку нових адаптивних можливостей. Водночас інтолерантність до

невизначеності ідентифікується як системний деструктор, що провокує тривожні стани, ригідність мислення та соціальну дезадаптацію через неможливість встановлення повного контролю над зовнішніми обставинами.

Соціально-психологічна адаптація в умовах глобальної нестабільності трансформується з процесу пасивного прийняття групових норм у стратегію активного управління ресурсами. Сучасний етап наукового осмислення проблеми підтверджує, що успішність адаптації індивіда визначається не лише зовнішньою підтримкою, а й рівнем внутрішньої психологічної пластичності. Адаптація постає як складний баланс між збереженням цілісності власного «Я» та здатністю до гнучкого реагування на виклики середовища, де ключовим показником успіху є перетворення кризового досвіду на ресурс для особистісного розвитку.

Встановлено, що фундаментальним чинником, що забезпечує стійкість адаптаційних механізмів, є здатність особистості до саморегуляції в ситуаціях високої невизначеності. Ефективність пристосування безпосередньо залежить від подолання когнітивних та емоційних бар'єрів, таких як страх перед невідомим або дефіцит соціальної відповідальності. Толерантність до мінливості світу виступає не лише як психологічна риса, а як функціональний інструмент, що дозволяє індивіду конструювати нові моделі поведінки замість використання застарілих, нежиттєздатних стратегій.

Сучасна модель адаптації вимагає від особистості переходу від стратегії «виживання» до стратегії «активного подолання», де здатність до самонавчання та психологічного відновлення стає основою професійної та соціальної спроможності в умовах полікризи.

Толерантність до невизначеності визначено внутрішнім регулятором, який переводить особистість із позиції пасивного виживання в позицію активного, суб'єктного освоєння мінливої комунікативної та соціальної реальності. Вона забезпечує психоемоційну стабільність, збереження автономії та продуктивність життєдіяльності в умовах будь-яких цивілізаційних викликів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження толерантності до невизначеності як чинника соціально-психологічної адаптації студентів в умовах повномасштабної війни

Емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як чинника соціально-психологічної адаптації студентів в умовах повномасштабної війни є логічним продовженням теоретичного аналізу проблеми та спрямоване на виявлення психологічних закономірностей функціонування особистості в ситуації хронічної нестабільності. Специфіка сучасного соціального контексту, зумовленого війною, полягає у високому рівні невизначеності, непередбачуваності подій, загрозі базовим життєвим цінностям і порушенні звичних моделей життєдіяльності. У таких умовах особливої уваги набуває здатність особистості витримувати невизначеність, інтерпретувати її не як виключно деструктивний фактор, а як складову реальності, що підлягає осмисленню та інтеграції у власний досвід. Саме тому *толерантність до невизначеності розглядається як один із ключових психологічних ресурсів, що забезпечує ефективну соціально-психологічну адаптацію студентської молоді.*

Організація емпіричного дослідження базується на системному підході, який передбачає розгляд особистості як цілісного утворення, де когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти перебувають у взаємозв'язку та взаємозумовленості. У межах даного підходу толерантність до невизначеності інтерпретується як інтегративна характеристика, що включає особливості сприйняття неоднозначних ситуацій, емоційного реагування на них і поведінкових стратегій їх подолання. Соціально-психологічна адаптація, у свою чергу, розглядається як багатовимірний процес встановлення динамічної

рівноваги між особистістю та середовищем, що проявляється у здатності підтримувати ефективне функціонування, зберігати психологічну цілісність і вибудовувати конструктивні взаємини з оточенням навіть за умов стресу та невизначеності. Важливим елементом побудованої системи виступає емоційний інтелект, який забезпечує регуляцію емоційних станів, адекватну інтерпретацію переживань і формування адаптивних стратегій поведінки.

Підхід до емпіричного дослідження дозволяє не лише описати рівень розвитку окремих психологічних характеристик, але й встановити взаємозв'язки між ними, що є принципово важливим для розуміння ролі толерантності до невизначеності у процесі адаптації. У межах дослідження передбачається аналіз показників толерантності до невизначеності, емоційного інтелекту, соціально-психологічної адаптації, психічних станів та психологічного благополуччя, а також визначення характеру їх взаємодії. Вибраний підхід дає змогу отримати цілісне уявлення про психологічні механізми адаптації студентів у складних життєвих умовах.

Вибірка емпіричного дослідження сформована з числа студентів закладів вищої освіти міста Київ та налічує 75 осіб, що забезпечує достатній рівень репрезентативності для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними. До складу вибірки увійшли 41 жінка та 34 чоловіка, що дозволяє зберегти відносний гендерний баланс і мінімізувати можливі перекоси у результатах, пов'язані зі статевими відмінностями у сприйнятті невизначеності, емоційній регуляції та адаптаційних процесах. Віковий діапазон респондентів відповідає середньому студентському віку (від 19 до 27 років) та охоплює період ранньої дорослості, який характеризується активним формуванням ідентичності, системи цінностей, професійного самовизначення та соціальних ролей, що робить дану групу особливо чутливою до впливу кризових умов, зокрема війни.

Переважна частина респондентів навчається за спеціальностями психологічного, управлінського та правничого спрямування, зокрема у галузях психології, менеджменту та права, що обумовлює їх підвищену

залученість у соціальні процеси, розуміння міжособистісної взаємодії та особливостей функціонування людини в умовах невизначеності, а отже робить їх вибірку особливо релевантною для дослідження заявленої проблематики.

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності із дотриманням базових вимог до емпіричних психологічних досліджень. Участь у дослідженні була добровільною, усі респонденти попередньо ознайомлювалися з метою дослідження, умовами участі та гарантіями анонімності. Особлива увага приділялася створенню безпечного психологічного простору, в якому учасники могли надавати відповіді без страху оцінювання чи розкриття особистої інформації, що є критично важливим в умовах підвищеної тривожності та вразливості, зумовлених воєнним контекстом.

Збір емпіричних даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитування, реалізованого через сервіс «Google Forms». Такий формат було обрано з огляду на обмеження, пов'язані з безпековою ситуацією, а також з метою забезпечення максимальної доступності участі для студентів. Онлайн-формат дозволив стандартизувати процедуру збору даних, мінімізувати вплив дослідника на відповіді респондентів та забезпечити зручність заповнення опитувальників у комфортному для учасників середовищі.

Поширення форми опитувальників здійснювалося через популярні цифрові комунікаційні платформи, зокрема «Threads», «Telegram» та «Facebook», що забезпечило широке охоплення студентської аудиторії та підвищило ймовірність залучення респондентів із різним досвідом проживання умов воєнного часу. Використання соціальних мереж як каналу рекрутингу респондентів відповідає сучасним тенденціям у проведенні психологічних досліджень і дозволяє ефективно залучати молодіжну аудиторію, для якої цифрове середовище є природним простором комунікації та самовираження.

Важливою особливістю сформованої вибірки є те, що всі її учасники перебувають у контексті впливу повномасштабної війни, що може проявлятися як у безпосередньому досвіді загроз, так і в опосередкованому переживанні через інформаційне середовище, соціальні зміни та трансформацію освітнього процесу. Це забезпечує релевантність отриманих даних до мети дослідження, оскільки дозволяє аналізувати толерантність до невизначеності та адаптаційні процеси саме в умовах реальної, а не змодельованої кризової ситуації.

Організаційно дослідження реалізується у кілька взаємопов'язаних етапів. На підготовчому етапі здійснюється теоретичне обґрунтування проблеми, визначення мети та завдань, підбір психодіагностичного інструментарію, розробка процедури проведення дослідження та підготовка інструктивних матеріалів для респондентів. Особлива увага приділяється забезпеченню етичних стандартів, що включають добровільність участі, право відмови на будь-якому етапі, конфіденційність отриманих даних та їх використання виключно в наукових цілях.

На діагностичному етапі проводиться безпосередній збір емпіричних даних за допомогою стандартизованих методик, що дозволяють отримати кількісні показники досліджуваних психологічних характеристик.

На аналітичному етапі здійснюється обробка отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики, їх узагальнення та інтерпретація в контексті поставлених завдань дослідження.

Ключовим елементом організації дослідження є обґрунтований вибір психодіагностичного інструментарію, який забезпечує валідність і надійність отриманих даних:

1. Окремим елементом емпіричного дослідження виступило *авторське анкетування*, розроблене з метою поглибленого вивчення індивідуального досвіду студентів у контексті переживання невизначеності та адаптації до умов повномасштабної війни. Необхідність створення власного інструменту зумовлена тим, що стандартизовані психодіагностичні методики, попри їх

високу валідність і надійність, не завжди дозволяють зафіксувати специфіку суб'єктивного досвіду, пов'язаного з актуальною соціальною ситуацією, а також відобразити контекстуальні особливості життя студентської молоді в умовах війни. У зв'язку з цим авторська анкета була спрямована на доповнення кількісних даних якісними показниками, що розкривають індивідуальні смисли, установки та поведінкові стратегії респондентів.

Зміст анкетування сформовано з урахуванням теоретичних положень щодо толерантності до невизначеності, емоційної регуляції та соціально-психологічної адаптації, а також специфіки воєнного контексту. Питання анкети охоплюють такі аспекти, як суб'єктивне сприйняття невизначеності, рівень відчуття контролю над власним життям, характер емоційних реакцій на нестабільність, особливості прийняття рішень в умовах браку інформації, а також типові способи подолання труднощів. Окрема увага приділяється оцінці впливу воєнних подій на освітню діяльність, міжособистісні стосунки та психологічний стан студентів. Таким чином, анкета дозволяє виявити не лише інтенсивність переживань, але й індивідуальні способи їх осмислення та інтеграції в життєвий досвід.

2. Центральне місце в дослідженні займає опитувальник С. Баднера, спрямований на виявлення рівня толерантності до невизначеності. Методика дозволяє оцінити ставлення особистості до новизни, складності та неоднозначності ситуацій, що є ключовими характеристиками невизначеності. Вона дає змогу визначити, наскільки індивід схильний сприймати невизначеність як загрозу чи як виклик, що потребує активного подолання. Умови війни, які характеризуються постійною зміною обставин, дефіцитом достовірної інформації та високим рівнем ризику, роблять цю характеристику особливо значущою. Використання методики забезпечує можливість кількісного вимірювання ТН та її аналізу у взаємозв'язку з іншими психологічними показниками (Текстовий матеріал наведено у додатку А).

3. Для вивчення емоційного інтелекту використовується опитувальник Н. Холла, який дозволяє оцінити здатність особистості до усвідомлення та

регуляції емоцій. Методика базується на уявленні про емоційний інтелект як багатокомпонентну структуру, що включає емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати емоції інших людей. У контексті дослідження її застосування є обґрунтованим, оскільки саме такі компоненти забезпечують ефективне реагування на стресогенні та невизначені ситуації. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє гнучкому сприйняттю реальності, знижує інтенсивність негативних переживань та підвищує здатність до конструктивного вирішення проблем, що безпосередньо пов'язано з ТН (Текстовий матеріал наведено у додатку Б).

4. Для оцінки соціально-психологічної адаптації застосовується методика К. Роджерса та Р. Даймонд, яка дозволяє комплексно дослідити рівень інтеграції особистості в соціальне середовище. Вона охоплює такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та домінування. Використання методики обумовлене її здатністю відображати як внутрішні, так і міжособистісні аспекти адаптації, що є особливо важливим у ситуації соціальних змін та нестабільності. Умови війни створюють додаткові бар'єри для соціальної інтеграції, зумовлюють зростання напруженості у міжособистісних стосунках та порушення звичних моделей взаємодії, тому оцінка рівня адаптації набуває особливого значення для розуміння психологічного стану (Текстовий матеріал наведено у додатку В).

5. З метою дослідження актуальних психоемоційних станів використовується методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, яка дозволяє визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Показники методики відображають інтенсивність емоційного напруження та особливості реагування на стрес, що є важливими індикаторами адаптаційного процесу. В умовах війни підвищення тривожності та фрустрації є закономірною реакцією на загрозу та невизначеність, однак їх надмірний рівень може свідчити про порушення адаптації. Включення методики до дослідження дозволяє глибше зрозуміти

внутрішній стан респондентів та встановити зв'язок між емоційними реакціями та рівнем ТН (Текстовий матеріал наведено у додатку Г).

6. Оцінка психологічного благополуччя здійснюється за допомогою опитувальника К. Ріфф, який ґрунтується на євдемонічному підході до розуміння благополуччя як реалізації потенціалу особистості. Методика включає такі компоненти, як автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, наявність життєвих цілей та самоприйняття. Використання інструменту дозволяє оцінити не лише рівень задоволеності життям, але й глибші аспекти психологічного функціонування, що відображають здатність особистості зберігати внутрішню цілісність та спрямованість на розвиток навіть у складних умовах. У контексті дослідження психологічне благополуччя виступає інтегральним показником успішності адаптації, який може бути пов'язаний з ТН та емоційного інтелекту (Текстовий матеріал наведено у додатку Д).

Обробка результатів дослідження передбачає застосування методів математичної статистики, що забезпечують об'єктивність і наукову обґрунтованість висновків. На першому етапі здійснюється розрахунок описових статистик, що дозволяє визначити середні значення показників, їх варіативність та загальні тенденції у вибірці. На наступному етапі проводиться кореляційний аналіз, спрямований на виявлення зв'язків між толерантністю до невизначеності, емоційним інтелектом, соціально-психологічною адаптацією, психічними станами та психологічним благополуччям. Особлива увага приділяється визначенню сили та напрямку зв'язків, що дозволяє зробити висновки про роль толерантності до невизначеності як чинника адаптації. За необхідності може бути застосовано додаткові методи аналізу, що дозволяють уточнити отримані результати та підвищити їх інтерпретаційну цінність.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

У межах реалізації емпіричного етапу дослідження було здійснено комплексне вивчення толерантності до невизначеності як чинника соціально-

психологічної адаптації студентської молоді в умовах повномасштабної війни. Узагальнені результати авторського анкетування, які відображають розподіл відповідей у вибірці та їх статистичні характеристики, подано у табл. 2.1, що є підґрунтям для подальшого аналізу та інтерпретації особливостей соціально-психологічної адаптації студентів в умовах невизначеності.

Аналіз результатів анкетування свідчить про глибоку трансформацію когнітивної та емоційної сфер студентської молоді під впливом екстремальних макросоціальних чинників. Аналіз отриманих результатів анкетування студентів вказує на чітку домінанту високого рівня сприйняття невизначеності (64.00%), що підкріплюється високою статистичною значущістю ($t=7.51$; $p\leq 0.01$), що свідчить про формування специфічного когнітивного фільтра, через який майбутнє сприймається не як вектор розвитку, а як перманентне джерело тривоги. Стан постійного очікування загрози виснажує когнітивні ресурси, роблячи суб'єктивну картину світу фрагментарною та непередбачуваною.

На цьому тлі закономірною постає криза суб'єктивного контролю. Переважання низького рівня контролю над власним життям (49.33%; $t=4.79$; $p\leq 0.01$) сигналізує про виражену десуб'єктивізацію особистості. Студенти схильні делегувати відповідальність за власну долю зовнішнім макросоціальним факторам, що є захисною, проте дезадаптивною реакцією психіки на неможливість довгострокового планування.

Емоційний ландшафт вибірки визначається високим рівнем тривожності (57.33%; $t=6.15$; $p\leq 0.01$), який інтегрується у структуру особистості як фоновий стан. Важливо зазначити, що хоча тенденція до уникнення невизначеності є вираженою ($t=3.76$; $p\leq 0.01$), процеси прийняття рішень залишаються статистично розмитими ($t=1.09$), що вказує на ситуативну амбівалентність, що пояснюється тим, що студенти змушені діяти та робити вибір в умовах дефіциту інформації, проте ці стратегії вибору часто мають імпульсивний або вимушений характер, не спираючись на стійку внутрішню впевненість.

Таблиця 2.1

**Результати авторського анкетування студентів щодо переживання
невизначеності та адаптації в умовах війни**

№	Показник дослідження	Варіанти відповіді	n	%	M	SD	SE	t-критерій Стьюдента (між високим та низьким зн.)
1	Сприйняття рівня невизначеності	Високий	48	64.00	3.83	0.73	0.08	7.51**
		Середній	20	26.67				
		Низький	7	9.33				
2	Відчуття контролю над життям	Високий	11	14.67	2.89	0.78	0.09	4.79**
		Помірний	27	36.00				
		Низький	37	49.33				
3	Рівень тривожності	Високий	43	57.33	3.61	0.81	0.09	6.15**
		Середній	23	30.67				
		Низький	9	12.00				
4	Уникнення невизначеності	Виразене	35	46.67	3.18	0.86	0.10	3.76**
		Помірне	26	34.67				
		Низьке	14	18.66				
5	Прийняття рішень	Високе	18	24.00	3.07	0.75	0.09	1.09
		Середнє	33	44.00				
		Низьке	24	32.00				
6	Копінг-стратегії	Часто	41	54.67	3.36	0.71	0.08	5.74**
		Іноді	25	33.33				
		Рідко	9	12.00				
7	Емоційне виснаження	Високе	45	60.00	3.72	0.83	0.10	6.75**
		Середнє	22	29.33				
		Низьке	8	10.67				
8	Вплив війни на навчання	Значний	54	72.00	4.08	0.65	0.08	8.86**
		Помірний	15	20.00				
		Незначний	6	8.00				
9	Рівень адаптації	Високий	19	25.33	3.12	0.74	0.09	—
		Середній	37	49.33				
		Низький	19	25.33				

* $p \leq 0.05$ (якщо $t \geq 1.98$); ** $p \leq 0.01$ (якщо $t \geq 2.64$)

Особливого занепокоєння викликає стан психосоматичного та ментального здоров'я респондентів. Виявлений високий рівень емоційного виснаження (60.00%; $t=6.75$; $p \leq 0.01$) свідчить про вхід системи психічної регуляції у фазу резистенції або навіть вичерпання. Найбільш вагомим детермінантом у структурі дослідження виявився вплив війни на освітній процес ($t=8.86$; $p \leq 0.01$). Це підтверджує гіпотезу про те, що війна нівелює

цінність традиційних освітніх траєкторій, змушуючи студентів шукати сенси навчання у змінених координатах безпеки.

Попри інтенсивне використання адаптивних копінг-стратегій (54.67%; $t=5.74$; $p\leq 0.01$), їхній гармонізуючий ефект частково блокується інтенсивністю зовнішнього тиску. Загальний рівень соціально-психологічної адаптації демонструє стан «завислої рівноваги» або плато (прочерк у значенні критерію, $t\approx 0$). Відсутність домінування одного з рівнів адаптованості свідчить про те, що студентська молодь перебуває у точці біфуркації. Спільнота одночасно намагається втримати старі механізми стабільності та виробити нові форми життєстійкості. У цьому контексті толерантність до невизначеності трансформується з теоретичного конструкту на життєво необхідну компетенцію, що забезпечує перехід від пасивного виживання до активного посттравматичного зростання в умовах соціальної турбулентності.

Згідно результатів толерантності до невизначеності за С. Баднером, відбулось формування груп у дослідженні, що базується на методологічному принципі квантильного розділення вибірки за показником загального бала методики С. Баднера. У психометриці підхід дозволяє виокремити контрастні типи реагування на ситуації невизначеності, що є критично важливим для аналізу соціально-психологічної адаптації в екстремальних умовах.

Механізм формування груп: розподіл здійснювався навколо медіанного значення ($Md=52.00$):

Група 1 ($n=38$) (Інтолерантність): респонденти, чії бали перевищують середньостатистичну норму ($M = 65.87$) – студенти з вектором уникнення. Невизначеність для них є когнітивним бар'єром, що провокує тривогу та блокує прийняття рішень.

Група 2 ($n=37$) (Толерантність): респонденти з низькими балами за шкалою інтолерантності ($M=40.53$). Це група з вектором прийняття. Вони розглядають відсутність чітких орієнтирів як простір для прояву суб'єктності та творчого пошуку.

Результати проведеного порівняльного аналізу за методикою С. Баднера, що подані у табл. 2.2, розкривають глибоку дивергенцію когнітивно-стильових стратегій студентської молоді в умовах тривалого перебування у зоні високої невизначеності. Статистична значущість отриманих результатів (на рівні $p \leq 0.01$) за всіма шкалами підтверджує, що толерантність до невизначеності виступає не просто диспозиційною рисою, а фундаментальним регулятором психічної стійкості.

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз показників толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера за t-критерієм Стьюдента

Шкали методики	Група 1 (n=38) М	Група 1 (n=38) SD	Група 1 (n=38) SE	Група 2 (n=37) М	Група 2 (n=37) SD	Група 2 (n=37) SE	t-критерій Стьюдента
Новизна (N)	19.24	3.42	0.55	11.85	2.67	0.44	10.41**
Складність (C)	25.18	4.16	0.67	15.92	3.08	0.51	11.02**
Неможливість розв'язання (I)	21.45	3.89	0.63	12.76	2.94	0.48	10.97**
Загальний показник	65.87	8.23	1.33	40.53	6.42	1.05	14.99**

** – статистична значущість відмінностей на рівні $p \leq 0.01$

(t_{крит}=2.64)

Найбільш виражений розрив за шкалою складності ($t=11.02^{**}$) свідчить про те, що для респондентів першої групи багатозначність середовища постає як деструктивний чинник, що провокує когнітивне перевантаження та змушує вдаватися до спрощених, часто неадекватних моделей інтерпретації дійсності. Натомість показники другої групи ($M=15.92$) демонструють виражену здатність до інтелектуальної витривалості та збереження операційної ефективності в умовах перенасиченості воєнними та економічними подіями.

Особливої уваги заслуговує кореляція між сприйняттям новизни ($M=19.24$ у Групі 1) та відчуттям неможливості розв'язання проблемних ситуацій ($t=10.97$). Така емпірична картина вказує на формування у студентів

з низькою толерантністю специфічного феномену «когнітивного паралічу», де будь-яка зміна контексту розцінюється як загроза цілісності «Я», що неминуче призводить до зростання показників суб'єктивної безпорадності. Водночас студенти другої групи виявляють значно вищий рівень адаптивного потенціалу, оскільки новизна для них є стимулом для пошукової активності, а не сигналом до відступу. Загальний показник інтолерантності ($M=65.87$ проти $M=40.53$ при $t=14.99$) остаточно верифікує гіпотезу про те, що здатність до конструктивного проживання невизначеності є базовим предиктором збереження ментального здоров'я студентів, оскільки саме вона визначає межу між функціональною адаптацією та деструктивним стресовим реагуванням у критичних соціальних умовах.

Феномен толерантності/інтолерантності за С. Баднером відображає якість когнітивної переробки стресу. Інтollerантність як «когнітивна ригідність» демонструє високі показники за шкалами новизни та складності свідчать про те, що психіка студента прагне до максимально швидкого «закриття» невизначеності. Якщо ситуація не має однозначного розв'язку, вона маркується як неможлива ($I=21.45$), що призводить до емоційного виснаження. Це стан «інформаційного стресу», де енергія витрачається не на розв'язання задачі, а на пригнічення тривоги від невідомості. Толерантність як «психологічна резильєнтність» показує низькі бали за С. Баднером, що вказує на здатність особистості витримувати стан «підвішеності» без втрати продуктивності. Студенти другої групи сприймають складність ($C=15.92$) як природну характеристику сучасного світу, що дозволяє їм зберігати вищий рівень адаптованості, оскільки вони не витрачають внутрішній ресурс на боротьбу з об'єктивною непередбачуваністю війни, а інтегрують її у свій життєвий досвід.

Емпірична верифікація показників емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, у табл. 2.3, у контексті толерантності до невизначеності дозволяє стверджувати, що EQ виступає фундаментальним внутрішнім ресурсом соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 2.3

**Порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту за методикою
Н. Холла**

Шкали емоційного інтелекту	Група 1 (n=38) М	Група 1 (n=38) SD	Група 1 (n=38) SE	Група 2 (n=37) М	Група 2 (n=37) SD	Група 2 (n=37) SE	t-критерій Стьюдента
Емоційна обізнаність	7.12	3.15	0.51	12.84	2.68	0.44	8.49**
Управління емоціями	4.36	3.84	0.62	10.15	3.12	0.51	7.21**
Самотивація	5.82	3.56	0.58	11.42	2.89	0.48	7.45**
Емпатія	8.45	2.94	0.48	13.26	2.41	0.40	7.71**
Розпізнавання емоцій інших	7.64	3.22	0.52	12.18	2.75	0.45	6.58**
Інтегративний рівень EQ	33.39	10.54	1.71	59.85	8.67	1.42	11.91**

** – статистична значущість відмінностей на рівні $p \leq 0.01$

(t_{крит}=2.64)

Статистично значущі відмінності за всіма шкалами ($p \leq 0.01$) вказують на системний характер взаємозв'язку між когнітивним прийняттям невідомості та емоційною компетентністю особистості. Найбільш критичний розрив спостерігається за шкалою управління власними емоціями ($t=7.21^{**}$). У студентів Групи 1 низькі показники саморегуляції ($M=4.36$) свідчать про вразливість перед афективними реакціями: в умовах війни невизначеність блокує здатність до опанування страхом, що призводить до дезорганізації поведінки. На противагу цьому, представники Групи 2 володіють розвиненим механізмом емоційної обізнаності та самотивації, що дозволяє їм трансформувати тривогу у конструктивну дію. Показники емпатії ($M=13.26$ у Групі 2) та розпізнавання емоцій інших ($t=6.58^{**}$) демонструють, що толерантність до невизначеності безпосередньо корелює із соціальною чутливістю. Студенти, які здатні витримувати ситуації непередбачуваності, виявляються більш відкритими до міжособистісної взаємодії та підтримки, тоді як інтолерантні респонденти схильні до емоційного відчуження як захисної реакції на зовнішній стрес. Інтегративний рівень емоційного інтелекту ($t=11.91^{**}$) остаточно підтверджує – *високий EQ є медіатором, який*

пом'якшує деструктивний вплив воєнної невизначеності. Здатність усвідомлювати та регулювати емоційні стани дозволяє студентам зберігати цілісність особистості та успішно інтегруватися в освітнє середовище навіть за умови відсутності чітких життєвих перспектив.

Аналіз інтегральних показників соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, що подано у табл. 2.4, дозволяє верифікувати гіпотезу про те, що толерантність до невизначеності є базовою умовою збереження функціональності студента в кризовому соціумі.

Таблиця 2.4

Порівняльна характеристика показників соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом та Р. Даймонд

Шкали адаптації	Група 1 (n=38) М	Група 1 (n=38) SD	Група 1 (n=38) SE	Група 2 (n=37) М	Група 2 (n=37) SD	Група 2 (n=37) SE	t-критерій Стьюдента
Адаптація	31.42	7.15	1.16	48.26	6.42	1.05	10.79**
Самоприйняття	24.18	6.34	1.03	39.54	5.12	0.84	11.55**
Прийняття інших	18.65	5.22	0.85	27.38	4.67	0.77	7.61**
Емоційний комфорт	14.32	6.18	1.00	28.15	5.04	0.83	10.63**
Внутрішній контроль	22.74	5.86	0.95	36.41	4.75	0.78	11.12**
Домінування	12.56	4.92	0.80	17.84	3.86	0.63	5.18**

** – статистична значущість відмінностей на рівні $p \leq 0.01$

($t_{\text{крит}}=2.64$)

Найбільш виражена статистична розбіжність за шкалою самоприйняття ($t=11.55$) вказує на те, що інтолерантність до зовнішнього хаосу війни неминуче екстраполюється на внутрішню незадоволеність собою. У студентів Групи 1 спостерігається девальвація власного "Я", що проявляється у відчутті безпорадності та невідповідності вимогам часу. Показники внутрішнього контролю ($t=11.12$) у Групі 2 ($M=36.41$) свідчать про збереження локусу суб'єктності: попри зовнішню нестабільність, ці студенти відчують себе авторами власного життя. Натомість Група 1 демонструє виражену схильність до екстернальності, де війна стає виправданням для

повної відмови від планування та саморегуляції. Критично низькі значення за шкалою емоційного комфорту ($M=14.32$) у першій групі порівняно з другою ($M=28.15$) підтверджують *стан перманентного дистресу, що дозволяє зробити висновок, що соціальна адаптація в умовах війни є успішною лише за умови здатності особистості до когнітивної переробки невизначеності*. Якщо невизначеність маркується як непереборна загроза, адаптаційні механізми блокуються, що призводить до соціальної дезорієнтації. Шкала прийняття інших ($t=7.61$) відображає якість міжособистісної взаємодії: толерантні студенти зберігають здатність до емпатичного контакту та кооперації, тоді як інтолерантні схильні до соціальної ізоляції або конфліктності як форми захисту від непередбачуваності соціального середовища.

Зіставлення емпіричних даних із нормативними межами за К. Роджерса та Р. Даймонд дозволяє верифікувати глибину дезадаптивних процесів у студентському середовищі. Результати Групи 1 свідчать про системний вихід за межі психологічної норми: показник адаптивності (31.42) є надмірно низьким стосовно встановленого діапазону (68–136), що в поєднанні з критично низьким внутрішнім контролем (22.74) при нормі 26–52 вказує на стан суб'єктивної безпорадності. На тлі інтолерантності до невизначеності у цих студентів фіксується деструктивне зростання неприйняття себе (29.12) та інших (30.41), що перевищує верхню межу норми (14–28) і провокує захисний ескапізм (21.84) вище нормативних 10–20 балів.

Натомість Група 2 демонструє збереження адаптаційного потенціалу попри екстремальні умови. Їхнє самоприйняття (39.54) тяжіє до верхньої межі норми (22–42), а показник прийняття інших (27.38) навіть дещо перевищує стандартний діапазон (12–24), що свідчить про активне використання соціальної підтримки як ресурсу. Важливо, що внутрішній контроль (36.41) у цій групі залишається в межах норми (26–52), забезпечуючи автономність особистості. Отже, *якщо для толерантних студентів невизначеність залишається контрольованим викликом, то для інтолерантних вона стає*

чинником, що руйнує базові механізми соціальної інтеграції, витісняючи їхні показники у зону клінічно значущої дезадаптації.

Емпірична верифікація психічних станів за Г. Айзенком, що подано у табл. 2.5, студентів виявила чітку кореляційну залежність між інтолерантністю до невизначеності та деструктивними емоційними проявами.

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз психічних станів за методикою Г. Айзенка

Психічні стани	Група 1 (n=38) М	Група 1 (n=38) SD	Група 1 (n=38) SE	Група 2 (n=37) М	Група 2 (n=37) SD	Група 2 (n=37) SE	t-критерій Стьюдента
Тривожність	16.42	3.12	0.51	9.15	2.64	0.43	10.85**
Фрустрація	15.18	3.45	0.56	8.42	2.89	0.48	9.14**
Агресивність	13.26	4.08	0.66	7.56	3.14	0.52	6.79**
Ригідність	14.84	2.96	0.48	10.22	2.51	0.41	7.33**

** – статистична значущість відмінностей на рівні $p \leq 0.01$

($t_{\text{крит}}=2.64$)

Найбільш виражений розрив за шкалою тривожності ($t=10.85$) свідчить про те, що для респондентів Групи 1 стан невідомості трансформується у хронічну тривогу ($M=16.42$), яка виходить за межі нормативного діапазону, що вказує на низьку стресостійкість та схильність до сприйняття нейтральних стимулів як загрозливих. Показники фрустрації (15.18) у першій групі також перевищують межу норми, що відображає глибоке почуття незадоволеності та безвиході через неможливість досягнення значущих цілей в умовах війни. Натомість Група 2 демонструє середній рівень фрустрації (8.42), що вказує на наявність внутрішніх ресурсів для подолання перешкод та вищу толерантність до невдач. Значущі відмінності за шкалою ригідності ($t=7.33$) підтверджують когнітивну природу інтолерантності до невизначеності. Висока ригідність у Групі 1 (14.84) блокує здатність студентів оперативно змінювати стратегії поведінки при зміні обставин, змушуючи їх фіксуватися на нефункціональних алгоритмах. Водночас помірна агресивність у цій групі (13.26) може розглядатися як захисна реакція на внутрішній дискомфорт, тоді як Група 2

виявляє здатність до конструктивної сублімації активності (7.56), що відповідає низькому рівню конфліктності та вищій соціальній адаптованості.

Використання повної версії методики К. Ріфф на 84 питання дозволило виявити глибоку деформацію структури благополуччя у студентів з низькою толерантністю до невизначеності, що подано у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Порівняльний аналіз компонентів психологічного благополуччя за
К. Ріфф**

Шкали психологічного благополуччя	Група 1 (n=38) M	Група 1 (n=38) SD	Група 1 (n=38) SE	Група 2 (n=37) M	Група 2 (n=37) SD	Група 2 (n=37) SE	t-критерій Стьюдента
Позитивні відносини	42.36	8.42	1.36	61.15	7.12	1.17	10.45**
Автономія	39.18	7.56	1.22	58.42	6.84	1.12	11.58**
Управління середовищем	36.74	9.12	1.48	59.26	7.45	1.22	11.72**
Особистісне зростання	45.82	8.15	1.32	63.74	6.24	1.02	10.74**
Цілі в житті	38.45	9.86	1.59	62.18	7.51	1.23	11.69**
Самоприйняття	41.24	8.92	1.44	59.56	7.18	1.18	9.82**
Загальний індекс	243.79	42.15	6.83	364.31	35.42	5.82	13.41**

** – статистична значущість відмінностей на рівні $p \leq 0.01$

($t_{\text{крит}}=2.64$)

Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента (13.41**) підтверджує, що психологічний добробут цієї категорії респондентів знаходиться у стані значної супресії. Найбільш вагомі розбіжності зафіксовано за шкалами управління середовищем ($t=11.72$) та цілей у житті ($t=11.69$). Для студентів Групи 1 війна виступає як фактор, що повністю нівелює можливість контролювати життєвий простір ($M=36.74$). Відсутність здатності витримувати невідомість майбутнього блокує процес цілепокладання: життя сприймається як дискретний набір подій, позбавлених єдиного вектора розвитку. У Групі 2, навпаки, високий рівень цілепокладання ($M=62.18$) свідчить про те, що толерантність до невизначеності дозволяє зберігати

екзистенційну стійкість та планувати майбутнє попри мінливість обставин. Шкала автономії ($t=11.58$) демонструє, що інтолерантні студенти значно більше піддаються соціальному тиску та інформаційному впливу, втрачаючи внутрішню опору. Водночас у Групі 2 показники особистісного зростання ($M=63.74$) та позитивних відносин ($M=61.15$) вказують на те, що респонденти використовують кризову ситуацію як тригер для самовдосконалення та зміцнення міжособистісних зв'язків.

Таким чином, результати доводять, що толерантність до невизначеності є не просто особистісною рисою, а інтегральним механізмом, що забезпечує збереження цілісності та розвиток особистості в умовах соціальної турбулентності.

Аналіз узагальненої матриці результатів дослідження, що були переведені у відсотки і подані на рис. 2.1, наочно демонструє полярність виявлених психологічних профілів, де критичний розрив між групами за показником психічної напруги (0.82 проти 0.46) виступає головним індикатором дезадаптивного ризику.

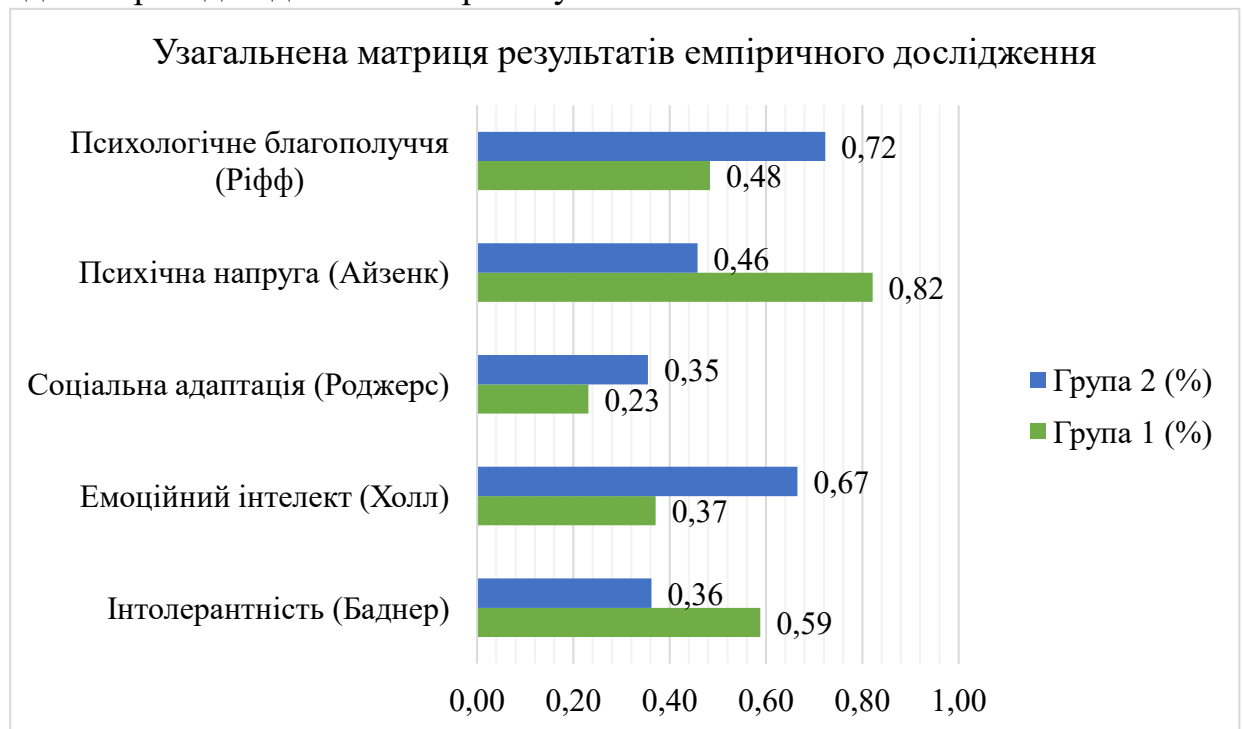


Рис. 2.1 Узагальнена матриця результатів за середніми балами методик дослідження, переведеним у відсоткові значення

Графічна візуалізація підтверджує, що для студентів першої групи характерною є конфігурація «вимушеного виживання», де домінування тривожності та фрустрації пригнічує показники соціальної інтеграції до критичного мінімуму (0.23). Водночас лінійна тенденція зростання показників другої групи акцентує увагу на медіаторній ролі емоційного інтелекту: високий рівень саморегуляції та обізнаності (0.67) безпосередньо корелює з максимальною реалізацією евідемонічного потенціалу (0.72).

Побудована діаграма емпірично доводить, що психологічне благополуччя в екстремальних умовах є похідною величиною від когнітивної гнучкості та емоційної стійкості, де здатність витримувати стан невизначеності визначає межу між функціональною адаптацією та системною психоемоційною регресією.

Результати комплексного емпіричного дослідження дозволяють констатувати наявність глибокої детермінаційної залежності між когнітивним прийняттям невизначеності та загальною життєздатністю особистості студента в умовах воєнного стану. Центральним вузлом системи виступає толерантність до невідомого, яка функціонує як психологічний фільтр: у респондентів із високим рівнем інтолерантності спостерігається каскадна деструкція емоційної та соціальної сфер. Низький поріг чутливості до когнітивного хаосу провокує стан перманентної психічної напруги, що блокує ресурси емоційного інтелекту та призводить до виснаження адаптаційних механізмів. У такому контексті дезадаптація постає не як окреме порушення, а як закономірний наслідок нездатності психіки контейнувати багатозначність середовища, що зрештою нівелює суб'єктивне відчуття благополуччя та руйнує часову перспективу особистості. Натомість розвинена толерантність до невизначеності стає фундаментом для формування «ресурсного типу» функціонування, де емоційна компетентність та автономія дозволяють не лише нівелювати дистрес, а й трансформувати кризову ситуацію у простір для особистісного зростання.

Висновки до розділу 2

Емпіричне вивчення психологічних особливостей студентської молоді в умовах воєнного стану дозволяє обґрунтувати фундаментальну роль толерантності до невизначеності як стрижневого регулятора адаптаційних процесів особистості.

Аналіз результатів анкетування виявив критичну детермінацію соціально-психологічної адаптації студентів чинником високої невизначеності, що підтверджується статистично значущим домінуванням когнітивної напруги та відчутним дефіцитом суб'єктивного контролю над власним життям. На тлі інтенсивного емоційного виснаження та акцентованого впливу воєнних подій на освітній процес, респонденти демонструють перехід до дискретних копінг-стратегій, які не завжди забезпечують стабільну резильєнтність. Відсутність статистичних розбіжностей у рівнях адаптованості свідчить про стан нестійкої рівноваги, де толерантність до невідомості виступає ключовим медіатором подолання дезадаптивних станів та особистісної трансформації в умовах тривалої соціальної турбулентності.

Отримані результати психодіагностичного інструментарію свідчать, що здатність конструктивно опрацювати ситуації непередбачуваності виступає базовим предиктором збереження ментального здоров'я, де високий рівень інтолерантності до невідомого ($M=65.87$) запускає механізм системної дезадаптації, що підтверджується виявленою статистично значущою розбіжністю за показниками психічної напруги та тривожності ($t=10.85$), де для респондентів першої групи стан когнітивного хаосу трансформується у токсичний дистрес, що майже вдвічі перевищує рівень емоційної стабільності толерантних однолітків. Взаємозв'язок між когнітивною гнучкістю та емоційним інтелектом ($t=11.91$) вказує на те, що дефіцит толерантності блокує ресурси саморегуляції та обізнаності, змушуючи студентів вдаватися до ескапізму як захисної стратегії замість активного пошуку розв'язання проблем. Таким чином, інтолерантність до невизначеності детермінує

зниження автономії та втрату життєвих цілей, що наочно відображено у суттєвому розриві інтегральних показників психологічного благополуччя за К. Ріфф ($t=13.41$). Дослідження доводить, що соціально-психологічна адаптація в екстремальних умовах є успішною лише за умови збереження внутрішнього локусу контролю та високого рівня самоприйняття, які у толерантних студентів виступають буфером проти деструктивного впливу зовнішньої нестабільності. На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що формування ресурсного профілю особистості безпосередньо залежить від розвитку емоційної компетентності, яка дозволяє конвертувати тривогу у конструктивну дію та зберігати евідемонічний потенціал навіть у ситуації екзистенційного виклику. Отже, толерантність до невизначеності не є ізольованою рисою, а інтегральним механізмом, що забезпечує цілісність суб'єкта та визначає вектор між функціональним розвитком та психоемоційною регресією у кризовому соціумі.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Емоційний інтелект та толерантність до невизначеності як соціально-психологічні чинники адаптації студентів

Обґрунтування практичних засад соціально-психологічної підтримки студентської молоді базується на необхідності подолання виявленої деструктивної дихотомії між об'єктивною непередбачуваністю воєнного стану та індивідуально-типологічними ресурсами суб'єкта.

Результати емпіричної верифікації, викладені у попередньому розділі, доводять, що толерантність до невизначеності функціонує як магістральний регуляторний механізм, що визначає вектор соціально-психологічної адаптації – від функціональної резильєнтності до системної психоемоційної регресії. Встановлена статистична значущість розриву за параметрами тривожності, фрустрації та емоційного виснаження актуалізує розробку стратегій втручання, спрямованих на трансформацію когнітивного стилю особистості в напрямі підвищення її адаптивного потенціалу (зведена таблиця результатів наведена у Додатку Е).

Концептуальні засади до забезпечення підтримки в межах закладу вищої освіти має ґрунтуватися на принципі динамічної стійкості, де толерантність до невідомого постає не як статична риса, а як динамічний процес когнітивної переробки стресу. Виявлена тенденція до «когнітивного паралічу» та ерозії часової перспективи у респондентів з низьким рівнем толерантності диктує потребу в переході від короткотермінових стабілізаційних заходів до довготривалої стратегії формування цілісної ідентичності. Практична реалізація цього завдання передбачає активацію механізмів «контейнерування» – спроможність психіки втримувати та інтегрувати суперечливий досвід війни без руйнації цілісного образу «Я», що дозволяє нівелювати дефіцитарність суб'єктивного контролю ($M=2.89$) та відновити

локус суб'єктності, що є критично важливим для успішного навчання та професійного становлення в кризових умовах.

Особливе місце у структурі соціально-психологічного супроводу має належати розвитку емоційної компетентності як буферного ресурсу. Емпірично доведена кореляція між високим рівнем емоційного інтелекту та успішністю адаптаційних стратегій ($t=11.91$) дозволяє стверджувати, що здатність до диференціації та регуляції власних афектів є базовим предиктором збереження ментального здоров'я. Відтак, практичний вектор підтримки повинен містити інструментарій емоційної десенсибілізації та когнітивної реструктуризації, що сприятиме переходу від стратегій «вимушеного виживання» до стратегій екзистенційного зростання. Такий підхід дозволяє трансформувати стан перманентної напруги у конструктивну пошукову активність, де новизна середовища розцінюється не як тотальна загроза, а як простір для прояву суб'єктності та творчої адаптації.

Системний характер виявленої дезадаптації, що у значній частині студентів виходить за межі психологічної норми за методикою К. Роджерса та Р. Даймонд, вимагає впровадження інтегративної моделі підтримки. Вона має поєднувати індивідуально-зорієнтовану корекцію когнітивної ригідності з груповими формами роботи, спрямованими на зміцнення соціальної афіліації та емпатії. Оскільки інтолерантність до невизначеності безпосередньо корелює із соціальним відчуженням, відновлення якості міжособистісної взаємодії стає фундаментом для подолання ескапістських тенденцій.

Таким чином, розробка практичних засад супроводу спрямована на створення безпечного освітнього середовища, яке б не лише нівелювало деструктивні наслідки воєнного дистресу, а й стимулювало розвиток автономії та особистісного зростання студентів попри тривалий стан соціальної турбулентності.

Процес теоретико-методологічного обґрунтування взаємозв'язку емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності вимагає розуміння виділених феноменів як єдиної динамічної системи, що забезпечує гомеостаз

психіки в умовах екстремального макросоціального тиску. Емпірично встановлена детермінаційна залежність між рівнем емоційної компетентності та спроможністю особистості конструктивно оперувати дефіцитом інформації дозволяє розглядати емоційний інтелект як внутрішній інструментарій когнітивної переробки невизначеності.

В умовах воєнного стану, коли зовнішнє середовище втрачає ознаки передбачуваності, саме емоційна обізнаність та здатність до саморегуляції стають тими факторами, що запобігають трансформації когнітивного дисонансу у стійкі дезадаптивні стани. Висока статистична значущість відмінностей за шкалою управління власними емоціями ($t=7.21$) між полярними групами дослідження свідчить про те, що толерантність до невизначеності не є суто ізольованим когнітивним актом, а безпосередньо залежить від здатності суб'єкта контейнувати афективну напругу, породжену невідомістю майбутнього.

Функціональна синергія чинників проявляється у здатності студента зберігати операційну ефективність попри високий рівень психічної напруги. У респондентів із розвиненим емоційним інтелектом стан невизначеності не провокує тотального блокування вольових процесів, оскільки наявні ресурси самомотивації дозволяють зміщувати фокус із деструктивного очікування загрози на пошук адаптивних смислів. Натомість дефіцитарність емоційної саморегуляції у поєднанні з низькою толерантністю до складних ситуацій призводить до формування ригідних патернів поведінки, де будь-яка новизна маркується психікою як непереборний стресор, що створює замкнене коло дезадаптації: брак когнітивної гнучкості посилює емоційне виснаження, що, у свою чергу, ще більше знижує поріг чутливості до невідомих чинників середовища, витісняючи показники соціальної інтеграції у зону клінічно значущих відхилень.

Особливого значення у цій взаємодії набуває соціально-перцептивний аспект емоційного інтелекту, переважно здібність до емпатії та визначення станів інших учасників взаємодії. Отримані результати підтверджують, що

студенти, спроможні витримувати стан «підвішеності» без втрати внутрішньої цілісності, виявляють значно вищий рівень соціальної чутливості. У такому контексті емоційний інтелект виступає як медіатор, що пом'якшує вплив воєнної турбулентності через активацію механізмів соціальної підтримки та кооперації. Здатність до адекватної інтерпретації власних та чужих емоцій дозволяє студентам інтегрувати травматичний досвід війни у цілісну життєву стратегію, трансформуючи зовнішній хаос у структурований досвід подолання.

Таким чином, взаємозв'язок емоційної компетентності та толерантності до невизначеності постає як фундаментальний фундамент життєстійкості, де когнітивне прийняття складного світу підкріплюється здатністю до автономної емоційної навігації в ньому.

Аналіз отриманої інтеркореляційної матриці, у табл. 3.1, дозволяє математично верифікувати та детально описати структуру взаємозв'язку між когнітивним опрацюванням ситуацій невизначеності та системними параметрами соціально-психологічної адаптації студентської молоді.

Таблиця 3.1

Матриця інтеркореляційних зв'язків показників толерантності до невизначеності та компонентів соціально-психологічної адаптації студентів за коефіцієнтом Пірсона

Шкали соціально-психологічної адаптації	Вектор сприйняття Новизни	Вектор прийняття Складності	Вектор розв'язності Проблем	Загальний показник Толерантності
1. Інтегральний показник Адаптації	0.54**	0.62**	0.58**	0.66**
2. Самоприйняття	0.48**	0.65**	0.51**	0.63**
3. Прийняття інших	0.36**	0.41**	0.39**	0.45**
4. Емоційний комфорт	0.51**	0.59**	0.61**	0.64**
5. Внутрішній контроль (Суб'єктність)	0.45**	0.58**	0.53**	0.60**
6. Домінування (Лідерство)	0.24*	0.28*	0.31**	0.32**

** – статистична значущість відмінностей на рівні $p \leq 0.01$; ($r_{\text{крит}} = 0.23$)

Кореляційна матриця доводить, що взаємозв'язок толерантності до невизначеності та соціально-психологічної адаптації має характер прямої системної детермінації. Когнітивна гнучкість стосовно невідомого майбутнього виступає внутрішнім психологічним фундаментом, який запускає та забезпечує ефективність усіх рівнів адаптації – від міжособистісної інтеграції та емоційної стабілізації до збереження суб'єктного контролю над власним життям.

Важливо розкрити онтологічний та функціональний аспект взаємодії толерантності до невизначеності та емоційного інтелекту, пояснюючи внутрішню архітектуру адаптаційного процесу.

Механізм соціально-психологічної адаптації в умовах тривалого воєнного стресу працює не як статичний захист, а як складна система «процесуальної рівноваги». Толерантність до невизначеності у цій системі виконує роль когнітивної матриці, яка структурує хаотичні сигнали зовнішнього світу. Коли індивід стикається з війною – ситуацією граничної багатозначності – його психіка змушена або інтегрувати цей досвід, або відторгнути його через механізми дезадаптації. Ключ до розуміння механізмів лежить у площині здатності особистості до когнітивної гнучкості: толерантна людина сприймає відсутність чітких орієнтирів не як відсутність сенсу, а як необхідність створення нових, локальних смислів «тут і зараз».

Емоційний інтелект у цьому процесі виступає як енергетичний та стабілізаційний фундамент. Якщо толерантність – це архітектура сприйняття, то емоційний інтелект – це здатність утримувати визначену архітектуру нерозривною під тиском афектів. У ситуації війни страх і тривога є природними реакціями, проте їхня інтенсивність може призвести до «затоплення» когнітивних функцій. Високий рівень емоційної саморегуляції дозволяє студенту диференціювати власні стани, не дозволяючи тривозі перетворитися на тотальну паніку. Диференційовані власні стани створюють внутрішній простір для маневру: замість автоматичної реакції «втечі або завмирання», особистість отримує можливість свідомого вибору копінг-

стратегії. Таким чином, синергія когнітивного прийняття невідомого та емоційної витривалості формує ефект резильєнтності – здатності не просто відновлюватися після стресу, а розвиватися в самому процесі протистояння йому.

Феномен дезадаптації, який спостерігається у значної частини вибірки, функціонує за принципом ентропії смислів. При низькій толерантності до невизначеності психіка прагне до «когнітивного закриття» – негайного отримання однозначних відповідей. Оскільки війна таких відповідей не дає, виникає стан перманентного неузгодження між очікуваннями та реальністю. Неузгодження породжує ригідність: людина тримається за старі, довоєнні моделі поведінки, які в нових умовах є нефункціональними. Когнітивний параліч виникає саме тоді, коли енергія, необхідна для планування майбутнього, повністю витрачається на придушення страху перед непередбачуваністю цього майбутнього.

Розвиток емоційного інтелекту є критичним для розблокування цього стану, тому що він дозволяє перевести сприйняття загрози з рівня «неконтрольованого хаосу» на рівень «керованого виклику». Здатність усвідомлювати свої емоції дає суб'єкту відчуття контролю над власним внутрішнім світом, що автоматично знижує суб'єктивну вагу зовнішньої нестабільності. Коли внутрішній світ стає прогнозованим, зовнішня невизначеність перестає бути руйнівною. Це пояснює, чому студенти з високим адаптивним потенціалом виявляють вищу автономність: їхня опора переміщується з мінливих зовнішніх обставин на стійкі внутрішні структури саморегуляції.

Соціальний аспект адаптації працює за принципом «соціальної ехолокації». В умовах війни особистість має потребу у постійному підтвердженні своєї ідентичності через взаємодію з іншими. Толерантність до невизначеності дозволяє індивіду залишатися відкритим до цієї взаємодії навіть тоді, коли вона є складною або емоційно насиченою. Емпатія та соціальна чутливість (компоненти емоційного інтелекту) стають

інструментами, що дозволяють зчитувати контекст середовища та інтегруватися в нього.

У інтолерантних суб'єктів цей механізм блокується захисним егоцентризмом: прагнення захистити своє «Я» від стресу призводить до емоційного відчуження. Проте це створює парадокс: намагаючись зберегти ресурс через ізоляцію, студент втрачає доступ до колективного ресурсу соціальної підтримки. Справжня адаптація відбувається лише тоді, коли особистість здатна трансформувати свою тривогу в емпатичний контакт, допомагаючи іншим і тим самим зміцнюючи власну стійкість.

Трансформація часової перспективи особистості студента, під впливом воєнного стану, виступає фундаментальним виміром соціально-психологічної адаптації, де толерантність до невизначеності відіграє роль інтегрального стабілізатора життєвого шляху. Психологічний механізм цього процесу полягає в здатності психіки утримувати континуальність власного «Я» між деструктивним минулим досвідом та непрогнозованим майбутнім. За умови високої інтолерантності до невідомого спостерігається специфічне явище «хронотопічної фрагментації», коли цілісна лінія життя розпадається на окремі, не пов'язані між собою події. У такому стані майбутнє перестає бути простором для реалізації потенціалу і перетворюється на джерело онтологічної загрози, що змушує суб'єкта вдаватися до стратегії «презентизму» – вимушеної фіксації на поточному моменті без можливості смислового проектування завтрашнього дня. Таке звуження часового горизонту є захисною реакцією на нестерпність невідомості, проте воно неминуче веде до девальвації цілей та втрати суб'єктивного відчуття продуктивності життєдіяльності.

Смисложиттєві орієнтації в структурі адаптаційного потенціалу функціонують як ієрархічна система фільтрів, що дозволяють особистості виокремлювати значущі стимули з хаотичного інформаційного потоку війни. Розвинена толерантність до невизначеності дозволяє студенту зберігати екзистенційну стійкість через механізм «рефлексивного смислотворення»:

замість пошуку остаточної істини або гарантованих результатів, особистість фокусується на цінності самого процесу подолання та самовдосконалення. Це пояснює феномен збереження цілепокладання навіть за умов повної відсутності зовнішніх гарантій безпеки. У такому контексті адаптація працює не як підлаштування під обставини, а як активне перетворення внутрішнього світу, де зовнішня нестабільність компенсується внутрішньою ціннісною вертикаллю. Для толерантного суб'єкта невизначеність стає не перешкодою, а специфічною умовою буття, яка вимагає відмови від ригідних планів на користь гнучких життєвих стратегій, що ґрунтується на оригінальності та автономності прийняття рішень.

Особлива роль у збереженні ментального здоров'я студентів належить здатності до позитивної реінтерпретації минулого досвіду та інтеграції його в актуальну життєву ситуацію. Коли емоційний інтелект забезпечує достатній рівень саморегуляції, особистість отримує можливість розглядати кризу не як катастрофічне завершення попереднього етапу життя, а як складний, проте необхідний етап особистісної ініціації. Такий етап дозволяє подолати стан «часової розірваності» та відновити впевненість в можливість впливу на власну долю. Смилова сфера в цьому процесі виступає як медіатор, що трансформує травматичний стрес у ресурс розвитку, забезпечуючи високу життєстійкість через усвідомлення власної спроможності витримувати виклики непередбачуваності.

Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптація в умовах соціальної турбулентності є похідною від здатності студента конструювати стійкі смисли в нестабільному контексті, що дозволяє не лише зберегти психологічну цілісність, а й забезпечити тяглість особистісного зростання попри екстремальний характер макросоціальних чинників. Екзистенційна наповненість життя в таких умовах стає головним запобіжником проти деструктивної тривоги, оскільки чітке розуміння власних цінностей створює імунітет до когнітивного хаосу, породженого війною.

Практична реалізація підтримки студентів у цьому вимірі має бути спрямована на фасилітацію процесів пошуку нових ідентичностей та відновлення часової цілісності. Відновлення часової цілісності та пошук нових ідентичностей передбачає роботу не лише з актуальними емоційними станами, а й з глибинними структурами часової перспективи, де поборення страху майбутнього досягається через зміцнення віри в особистісну ефективність та здатність до адаптивної трансформації. Зміщення фокусу з контролю над некерованими зовнішніми подіями на контроль над власними реакціями та життєвими смислами дозволяє студенту вийти зі стану пасивного очікування та повернутися до активного формування власного майбутнього. Така стратегія забезпечує довгостроковий ефект адаптації, перетворюючи толерантність до невизначеності на фундамент професійної та особистісної зрілості, здатної протистояти будь-яким кризовим викликам сучасності. Виявлена динаміка взаємозв'язку між когнітивним прийняттям невідомого та екзистенційною наповненістю життя підтверджує, що розвиток здатності до смислотворення є магістральним шляхом до подолання системної дезадаптації та збереження інтелектуального і духовного потенціалу молоді в умовах воєнного дистресу.

Процес концептуалізації практичних засад соціально-психологічної підтримки студентської молоді завершується виходом на інтегративну модель психологічної стійкості, де толерантність до невизначеності постає як динамічний епіцентр особистісного самозбереження. Психологічна логіка процесу диктує перехід від стратегій компенсації дефіцитарних станів до стратегій випереджального розвитку внутрішніх ресурсів. В умовах повномасштабної війни, коли традиційні соціальні інститути та звичні алгоритми життєдіяльності зазнають ерозії, психіка студента змушена функціонувати в режимі безперервного самооновлення. Це вимагає від особистості не просто витривалості, а специфічної метакогнітивної здатності – здатності усвідомлювати та трансформувати власні межі сприйняття складного світу.

Фундаментальним аспектом такої трансформації є перетворення когнітивної напруги, викликаной непередбачуваністю воєнних подій, у творчий адаптаційний потенціал. Коли емоційний інтелект досягає рівня зрілої саморегуляції, він починає виконувати функцію внутрішнього стабілізатора, що запобігає системному вигоранню та емоційній регресії. Функція внутрішнього стабілізатора дозволяє суб'єкту підтримувати стан «динамічного гомеостазу», де черговий кризовий випадок сприймається не як руйнівна загроза, а як когнітивний виклик, що потребує активації інтелектуальних та вольових зусиль. У такому контексті толерантність до невизначеності перестає бути лише пасивним прийняттям обставин і стає активним інструментом навігації в соціальному просторі, забезпечуючи високу продуктивність академічної діяльності та збереження соціальної залученості.

Особлива значущість цілісної структури адаптації полягає в подоланні внутрішнього відчуження та відновленні автентичності особистості. Системний зв'язок між самоприйняттям, внутрішнім контролем та когнітивною гнучкістю створює імунітет до деструктивного впливу макросоціального хаосу. Студент, який володіє високим рівнем прийняття невідомого, виявляє здатність до збереження суб'єктної позиції навіть за відсутності зовнішньої підтримки. Результат пояснюється тим, що його локус контролю зміщується з маніпулювання зовнішніми обставинами на керування внутрішньою інтерпретацією цих обставин. Відтак, соціально-психологічна стійкість у критичних умовах є результатом складної синергії емоційної зрілості та інтелектуальної відкритості, що в сукупності забезпечують не лише виживання, а й збереження гуманістичних орієнтирів та ціннісної цілісності молоді.

Завершальна логіка формування адаптаційного потенціалу вказує на те, що психологічний добробут в екстремальних умовах є похідною від здатності людини інтегрувати хаос у свій життєвий досвід, перетворюючи його на частину особистісної історії. Толерантність до невизначеності виступає

ключовим предикатором успішності цього процесу, оскільки саме вона визначає межу між функціональною адаптацією та особистісним розпадом. Розвиток цієї здатності у поєднанні з емоційною компетентністю створює міцний фундамент для формування нового типу життєздатності, адаптованого до викликів сучасної доби. Таким чином, обґрунтування взаємодії чинників дозволяє вийти на рівень цілісного розуміння людини як відкритої системи, здатної до саморозвитку та збереження психічного здоров'я попри будь-які виклики глобальної нестабільності. Виявлені закономірності стають підґрунтям для створення інноваційних моделей психологічної допомоги, що орієнтовані на вивільнення внутрішнього ресурсу стійкості та відновлення віри студента у власну спроможність творити майбутнє в умовах повної невідомості.

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності становить ядро адаптаційного потенціалу сучасної студентської молоді, функціонуючи як інтегрована система когнітивно-емоційної регуляції. Ці два психологічні чинники не діють ізольовано, а формують цілісний механізм, який визначає здатність особистості зберігати функціональну стійкість в умовах макросоціальної турбулентності. Розуміння їхнього взаємовпливу вимагає розгляду толерантності до невизначеності як перцептивно-когнітивного фільтра, тоді як емоційний інтелект виступає регуляторним процесором, що модулює реакцію психіки на отримані через цей фільтр сигнали.

На першому рівні взаємодії толерантність до невизначеності визначає саму «якість» сприйняття реальності. Коли студент стикається з ситуацією, де бракує чітких орієнтирів, саме цей чинник формує первинну установку особистості: чи сприймається невідомість як тотальна загроза, що вимагає негайного витіснення, чи як простір потенційних можливостей, що потребує дослідження. Висока толерантність до невідомого дозволяє суб'єкту утримувати увагу на складних завданнях, попри відсутність гарантованого результату, тоді як її низький рівень запускає автоматичні захисні реакції у

вигляді когнітивної ригідності. Саме в цей момент вмикається емоційний інтелект, який бере на себе функцію управління афективною енергією, що супроводжує процес сприйняття. Якщо когнітивний фільтр маркує ситуацію як стресову, емоційний інтелект забезпечує здатність особистості до саморегуляції, запобігаючи переходу тривоги у деструктивний афект.

Механізм їхньої спільної дії можна описати як петлю зворотного зв'язку: толерантність до невизначеності визначає поріг когнітивного навантаження, яке психіка здатна витримати без викривлення реальності, а емоційний інтелект забезпечує енергетичний баланс, необхідний для утримання цього навантаження. Студенти з розвиненим емоційним інтелектом здатні деконструювати власні емоційні реакції на непевність, що дозволяє їм не «затоплюватися» страхом. Така здатність до диференціації станів дає можливість зберігати локус внутрішнього контролю навіть тоді, коли зовнішні умови є абсолютно нестабільними, що пояснює, чому емоційний інтелект стає медіатором адаптації: він перетворює емоцію тривоги, породжену невизначеністю, на сигнал до підвищеної пильності або пошуку нових стратегій, замість того, щоб дозволити цій тривозі паралізувати когнітивні процеси.

Органічна єдність чинників проявляється також у сфері соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Здатність толерантно сприймати багатозначність світу в поєднанні з емпатійністю та соціальною чутливістю створює ефект «соціальної пластичності». Студент, який не боїться невідомого та при цьому володіє навичками розпізнавання емоцій інших, значно ефективніше інтегрується в групові структури, оскільки він не витрачає ресурси на захист від непередбачуваності соціального середовища, а використовує це середовище як джерело підтримки. Таким чином, взаємозв'язок емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності створює модель «активної стійкості», де когнітивна готовність до змін підкріплюється здатністю до емоційної саморегуляції. Модель унеможливорює виникнення стану безпорадності, оскільки особистість зберігає здатність до

автономного вибору стратегій поведінки навіть за умов повної відсутності зовнішніх гарантій стабільності.

На завершення варто підкреслити, що визначена взаємодія є динамічною і має кумулятивний характер. Що вищим є рівень емоційного інтелекту, то легше особистості переносити стан невизначеності, адже впевненість у здатності впоратися з власними емоціями є базовою умовою сміливості перед обличчям невідомого. І навпаки, успішний досвід подолання невизначеності, підкріплений толерантністю, сприяє розвитку нових рівнів емоційної компетентності, оскільки психіка збагачується досвідом продуктивного функціонування в складних умовах. Саме такий циклічний процес самопідсилення становить основу соціально-психологічної адаптації, забезпечуючи студенту можливість не просто виживати в умовах воєнного дистресу, а й зберігати цілісність особистості, продовжувати академічний розвиток та будувати цілісне бачення власного майбутнього попри будь-які зовнішні виклики.

3.2. Практична програма з підтримки студентів з низькою толерантністю до невизначеності

Розробка практичної програми соціально-психологічної підтримки студентів із низькою толерантністю до невизначеності вимагає переходу від загальнотеоретичних положень до конкретного інструментарію когнітивно-емоційної корекції. Враховуючи виявлену в емпіричному дослідженні дефіцитарність внутрішнього контролю та високий рівень емоційного виснаження ($M=3.72$; $\varphi=2.18$), програма структурується як цілісний комплекс втручань, спрямованих на реструктуризацію когнітивного стилю та зміцнення емоційної витривалості в умовах воєнного стану.

Методологічним фундаментом програми виступає інтегративний підхід, що синтезує принципи когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності та концепції розвитку емоційного інтелекту.

Основна мета програми полягає не у зниженні об'єктивного рівня невизначеності, що в умовах війни є неможливим, а у зміні суб'єктивного ставлення до неї – перетворенні «загрози» на «контрольований виклик».

Програма орієнтована на студентів Групи 1, які продемонстрували високі показники за шкалами новизни ($M=19.24$) та неможливості розв'язання проблем ($M=21.45$), що вказує на стан когнітивної заблокованості.

Програма поділяється на декілька основних блоків:

Блок 1. Когнітивна реструктуризація та деконструкція «інформаційного стресу».

Перший етап програми спрямований на роботу з когнітивною ригідністю, яка була зафіксована як домінуючий стан у дезадаптованих студентів ($M=14.84$). Робота починається з деконструкції автоматичних думок, що виникають у ситуаціях непередбачуваності. Студенти навчаються ідентифікувати моменти «когнітивного замикання», коли психіка вимагає миттєвої однозначності та впадає у відчай через її відсутність.

Техніка деконструкції «Когнітивний стоп-кадр»

Мета: диференціація об'єктивного стимулу та автоматичної дезадаптивної інтерпретації.

Тривалість: 10–15 хвилин (регулярно при виникненні тривожних думок).

Студент фіксує стан «когнітивного замикання» (відчуття безпорадності через неможливість передбачити результат екзамену чи безпекову ситуацію).

Процес розподіляється на три фази:

1. Ізоляція факту: виокремлення події без оціночних прикметників (наприклад: «Я не маю розкладу на наступний тиждень»).
2. Маркування автоматизму: називання емоції та думки (наприклад: «Це думка про те, що все вийде з-під контролю; я відчуваю тривогу»).
3. Логічна експозиція: пошук трьох альтернативних причин, чому інформація відсутня, які не пов'язані з особистою катастрофою.

Технологія «експозиції до невизначеності» дозволяє поступово знижувати чутливість до дефіциту інформації. Зниження досягається через вправи на прийняття множинності сценаріїв майбутнього, де замість пошуку одного «правильного» рішення, студент моделює спектр адаптивних реакцій на різні варіанти розвитку подій.

Моделювання «Спектральної адаптивності»

Мета: розширення когнітивного репертуару та подолання дихотомічного мислення («все або нічого»).

Тривалість: 30–40 хвилин (письмова практика).

Замість фіксації на одному «правильному» чи «катастрофічному» варіанті майбутнього, студент вибудовує Матрицю ймовірностей.

Крок 1: Визначення цільової ситуації (наприклад, зміна формату навчання).

Крок 2: Формування трьох сценаріїв: песимістичного, оптимістичного та найбільш вірогідного.

Крок 3: Для кожного сценарію прописується конкретна адаптивна реакція (наприклад: «Якщо навчання буде дистанційним, я облаштую робоче місце в бібліотеці»).

В результаті формується нейронна установка на «готовність до змін», що знижує сензитивність до дефіциту інформації.

Важливим аспектом є рефлексія явища «катастрофізації», яке безпосередньо корелює з високим рівнем тривожності ($M=16.42$). Психологічна корекція тут спрямована на розрив зв'язку між невідомістю та обов'язковою загрозою. Через використання методів логічного аналізу та перевірки реальністю, респонденти вчаться розрізняти об'єктивну небезпеку від суб'єктивного очікування гіршого, що дозволяє вивільнити інтелектуальний ресурс для поточної освітньої діяльності, нівелюючи вплив війни на навчання, який у дослідженні був визначений як найбільш статистично вагомий детермінант ($\phi=2.76$; $p\leq 0.01$).

Технологія «Об'єктивація загрози» (Логічний дециклінг)

Мета: розірвання кореляційного зв'язку між невизначеністю та обов'язковою загрозою (катастрофізацією).

Тривалість: 20 хвилин.

Використання сократівського діалогу із самим собою для перевірки реальністю.

1. Аналіз доказів: які факти підтверджують, що невідомість призведе до краху? Які факти за останні 6 місяців свідчать про мою здатність адаптуватися до змін, спричинених війною?

2. Оцінка ресурсу: студент складає перелік інструментів (інтелектуальних, соціальних, технічних), які залишаються стабільними незалежно від зовнішньої ситуації.

Приклад: якщо суб'єкт відчуває параліч діяльності через фактор впливу війни, він фокусується на «зоні операційного контролю» – завданнях, які можна виконати впродовж наступних 60 хвилин.

Експозиція до інформаційного дефіциту

Мета: поступове зниження чутливості до стану «незнання».

Тривалість: від 5 до 30 хвилин щодня.

Свідоме перебування в ситуації, де відповідь неможлива негайно. Студент припиняє постійний моніторинг новин або перевірку пошти на певний час, спостерігаючи за рівнем тривоги як сторонній дослідник.

Завдання: Зафіксувати момент, коли пік тривоги починає спадати без отримання «заспокійливої» інформації (навчає психіку автономності від зовнішніх підтверджень стабільності).

Блок 2. Реставрація локусу суб'єктності та внутрішнього контролю.

Другий вектор програми фокусується на подоланні екстернальності, яка виступає головним гальмом адаптації. Оскільки студенти з низькою толерантністю схильні приписувати всі життєві результати зовнішнім обставинам (війні, долі, везінню), програма пропонує інструмент «мікропланування». В умовах глобальної непередбачуваності ефективною є стратегія встановлення короткострокових, операційних цілей (горизонт

планування – від однієї години до одного дня), що дозволяє відновити відчуття спроможності та агентності («Я дію, отже, я контролюю»), що безпосередньо впливає на показники самоприйняття за К. Роджерсом, які у досліджуваній Групі 1 знаходяться у зоні глибокої супресії ($M=24.18$).

Операційне мікропланування «Агентність дії»

Мета: формування досвіду успішності через подолання паралічу волі та реставрацію почуття контролю.

Теоретичне обґрунтування: в умовах макросоціальної нестабільності (війна) великі цілі сприймаються психікою як недосяжні, що посилює екстернальність. Мікропланування штучно звужує когнітивний горизонт до меж, де суб'єкт має 100% автономію.

Інструкція: студент впроваджує практику «годинних слотів». Замість планування семестру чи місяця, робочий день розбивається на короткі операційні цикли (від 30 до 60 хвилин). Кожен цикл має завершуватися конкретним матеріальним або інтелектуальним продуктом (написаний абзац, вивчена теза).

Психологічний ефект: регулярна фіксація завершеності дії («Я запланував – я виконав») активує дофамінарну систему винагороди, що поступово виводить показники самоприйняття із зони супресії.

Процес реставрації суб'єктності включає роботу з «зонами відповідальності». Студенти навчаються чітко розмежовувати сфери, на які вони не мають впливу (макросоціальні процеси, хід бойових дій), та сфери особистого контролю (розподіл часу, якість підготовки до занять, турбота про власне ментальне здоров'я). Таке розмежування дозволяє припинити марне витрачання психічної енергії на спроби контролювати неконтрольоване, що є основним джерелом емоційного виснаження. Переспрямування уваги на власні дії створює ефект «стабільної внутрішньої опори», яка не залежить від коливань зовнішнього контексту.

Техніка диференціації «Дихотомія контролю»

Мета: когнітивне розмежування сфер впливу для запобігання емоційному виснаженню.

Техніка базується на створенні інтелектуальної карти розподілу ресурсів. Студент проводить інвентаризацію поточних тривог, розподіляючи їх за двома категоріями:

Сфера нульового впливу (Екстернальна): макроекономічні показники, стратегічні рішення командування, тривалість бойових дій. Робота з цією категорією спрямована на радикальне прийняття – визнання факту існування цих явищ без спроби їх змінити.

Сфера суб'єктної влади (Інтернальна): режим сну, селекція інформаційного контенту, вибір методів навчання, міжособистісна комунікація.

Завдання: при виникненні тривоги студент має ідентифікувати, до якої сфери належить подразник. Якщо до першої – застосовується техніка «когнітивного відсторонення»; якщо до другої – формулюється негайна мікродія.

Вправа «Реставрація суб'єктного авторства»

Мета: зміна лінгвістичних та мисленнєвих конструкцій з пасивних на активні.

Інструкція: протягом дня студент здійснює моніторинг власного мовлення (внутрішнього та зовнішнього). Завдання полягає в заміні безособових речень та конструкцій зовнішньої зумовленості («Мені довелося», «Обставини змусили», «Через війну я не зміг») на суб'єктно-центровані («Я прийняв рішення зосередитися на...», «Я обрав такий пріоритет у цих умовах»).

Така рефлексія дозволяє розірвати зв'язок між зовнішнім тиском та внутрішньою неспроможністю. Війна визнається як складний контекст, але не як фактор, що повністю анігілює особисту волю.

Блок 3. Емоційне контейнування та розвиток регуляторних навичок емоційного інтелекту.

З огляду на критично низькі показники управління емоціями у цільовій групі ($M=4.36$; $t=7.21$), третій етап програми присвячений навчанню технік емоційної саморегуляції. «Контейнування» у цьому контексті розглядається як здатність особистості витримувати високу амплітуду афективних коливань без переходу до деструктивної поведінки (агресії чи апатії). Використовуються методики майндфулнес та соматичної деескалації, які дозволяють студенту «заземлюватися» у моменті тут-і-зараз, коли тривога про майбутнє стає нестерпною.

Технологія «Психологічного контейнування»

Мета: розвиток здатності витримувати інтенсивні емоційні імпульси без негайної розрядки в деструктивну дію.

Тривалість: 15 хвилин для засвоєння, використання за потребою.

Студент опановує техніку «Когнітивного холдингу». При виникненні сильного афекту (агресії чи паніки) застосовується алгоритм STOP:

S (Stop): Фізична зупинка будь-якої діяльності.

T (Take a breath): Глибоке діафрагмальне дихання для активації вагусного нерва.

O (Observe): Спостереження за емоцією як за зовнішнім об'єктом. Студент ставить собі запитання: «Де ця емоція в тілі? Яку назву вона має?».

P (Proceed): Продовження діяльності, виходячи з раціональних цілей, а не з емоційного імпульсу.

Очікуваний результат: зміцнення зв'язків між префронтальною корою та мигдалеподібним тілом, що знижує афективну амплітуду.

Протокол «Соматичної деескалації та заземлення»

Мета: швидке зниження симпатичного збудження та повернення у стан «тут-і-зараз».

Тривалість: 5–7 хвилин.

Техніка 5-4-3-2-1: Студент фокусує сенсорну увагу на зовнішніх стимулах, щоб перервати цикл тривожної румінації:

1) Ідентифікація 5 візуальних об'єктів (колір, текстура);

- 2) 4 тактильних відчуття (дотик одягу, опора під ногами);
- 3) 3 звуки (віддалені та близькі);
- 2) 2 запахи;
- 1) 1 смак або позитивна думка про поточний стан тіла.

Відбувається перемикання уваги з гіпотетичних загроз майбутнього на стабільну сенсорну реальність сьогодення.

Розвиток емоційної обізнаності включає розширення словника почуттів та вміння ідентифікувати тілесні маркери напруги. Студенти вчаться сприймати тривогу не як сигнал до паніки, а як біохімічну реакцію на складність, яку можна трансформувати в енергію для розв'язання задачі. Особлива увага приділяється формуванню навичок самопідтримки та самоспівчуття, що дозволяє нівелювати агресивність, виявлену в дослідженні за Г. Айзенком ($M=13.26$), яка часто є лише формою аутоагресії через невідповідність власним ідеалізованим вимогам у кризових умовах. Таким чином, зміцнення емоційного інтелекту стає гарантом збереження цілісності особистості, дозволяючи студенту інтегрувати складний досвід війни у свою ідентичність без втрати психологічного комфорту.

Вправа «Картографія тілесних маркерів та емоційна вербалізація»

Мета: подолання алекситимії та розширення когнітивного представлення емоцій.

Тривалість: щоденна рефлексія (10 хвилин).

Студент веде «Щоденник емоційної обізнаності», де замість загальних категорій («мені погано») використовує диференційований підхід.

Крок 1: Опис тілесного субстрату (стиснення в грудях, жар у обличчі, напруга в щелепах).

Крок 2: Присвоєння точного імені емоції (не просто «злість», а «розчарування», «безсилля», «образа»).

Крок 3: Трансформація. Студент сприймає напругу як «сигнальну енергію». Замість аутоагресії (за Г. Айзенком $M=13.26$), енергія спрямовується

на конкретну дію: «Я відчуваю злість через складність завдання – я використаю цей драйв, щоб розібратися в першій темі».

Практика «Терапевтичного самоспівчуття» (Self-Compassion)

Мета: зниження рівня внутрішньої агресії та перфекціонізму в кризових умовах.

Використання технік нейтралізації «внутрішнього критика». Студент навчається замінювати ідеалізовані вимоги («я мушу бути продуктивним попри війну») на реалістичну підтримку («те, що я зараз відчуваю втому – це нормальна реакція на ненормальні обставини»).

Інструкція: у моменти невдачі студент має сформулювати фразу підтримки, яку б він сказав близькому другу в аналогічній ситуації, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід війни без руйнації самооцінки, зберігаючи інтелектуальний ресурс для навчання.

Блок 4. Технології соціальної афіліації та емпатичної підтримки.

Четвертий сегмент програми спрямований на корекцію соціального відчуження, яке було зафіксовано в студентів Групи 1 через низькі показники прийняття інших ($M=18.65$) та позитивних відносин ($M=42.36$). У науковому дискурсі це визначається як перехід від «захисної самоізоляції» до «ресурсного партнерства». В умовах воєнної невизначеності соціальне середовище часто сприймається як джерело додаткового навантаження, проте програма доводить, що саме групова динаміка є найпотужнішим антидотом проти дезадаптації.

Практична робота в цьому напрямі базується на методах групової фасилітації та шерингу. Студенти залучаються до створення «спільнот досвіду», де легітимізується право на страх, розгубленість та непевність. Розділення спільного досвіду нівелює почуття унікальності власної безпорадності, яке часто є чинником фрустрації. Через розвиток навичок емпатії та активного слухання (компоненти EQ), респонденти вчаться бачити в інших не загрозу, а джерело альтернативних адаптивних стратегій, що безпосередньо корелює з підвищенням показника «Прийняття інших» за

К. Роджерсом, що автоматично знижує рівень соціальної тривожності та агресивності. Взаємодопомога в межах академічної групи створює ефект «соціального безпечного простору», що є критично важливим для відновлення процесу навчання.

Технологія створення «Простору легітимізації досвіду»

Мета: нівелювання почуття ізольованості та деструктивної «унікальності» власного страху.

Тривалість: 60–90 хвилин (групова сесія).

При використанні структурованого шерингу в межах «спільноти досвіду» основний акцент робиться на дестигматизації негативних станів.

Протокол: кожен учасник описує не саму подію, а свій спосіб інтеграції складного досвіду (наприклад: «Як я справляюся з розгубленістю під час тривоги»).

Відбувається когнітивна нормалізація афективних реакцій. Коли студент чує, що подібні стани притаманні й іншим, рівень фрустрації та соціальної тривожності знижується, що сприяє зростанню індексу позитивних відносин.

Техніка «Ресурсного дзеркалювання» та активного слухання

Мета: розвиток емпатичної компетентності та зміна сприйняття соціального оточення.

Тривалість: 20–30 хвилин (у парах).

Практика базується на принципах гуманістичної психології К. Роджерса. Студенти тренують навички недирективного слухання.

Парафраз: повернення почутого без інтерпретацій та оцінок.

Валідація емоцій: пряме підтвердження права іншого на його почуття («Я бачу, що ця ситуація викликає у тебе глибоку непевність, і це цілком зрозуміло»).

Очікуваний результат: зниження агресивності через усунення потреби в захисному домінуванні. Співрозмовник починає сприйматися не як конкурент чи загроза, а як суб'єкт з аналогічними адаптивними потребами.

Блок 5. Екзистенційне проектування та реінтеграція часової перспективи.

Наступний етап програми є найбільш глибоким і спрямований на подолання «часової розірваності», виявленої через низький рівень цілепокладання у досліджуваній групі ($M=38.45$; $t=11.69$). Наукове обґрунтування цього блоку полягає в логотерапевтичному підході, де основний фокус зміщується з питання «чому це сталося?» на питання «заради чого я дію зараз?». Оскільки війна руйнує довгострокові життєві плани, програма пропонує технологію «гнучкого проектування».

Студенти працюють над створенням «карти смислів», де замість жорстких цілей фіксуються фундаментальні цінності, що дозволяє зберегти вектор розвитку навіть тоді, коли конкретні плани (наприклад, щодо кар'єри чи подорожей) стають неможливими. Робота з часовою перспективою включає вправу на «інтеграцію майбутнього», де студенти моделюють свій розвиток не «після війни», а «в умовах існуючої реальності». Моделювання дозволяє подолати ефект очікування та повернутися до активного життя. Відновлення цілісності часової лінії безпосередньо впливає на показник особистісного зростання за К. Ріфф, трансформуючи травматичний досвід у фундамент для професійної та особистісної зрілості.

Методологія «Аксіологічного проектування» (Карта смислів)

Мета: перехід від жорсткого планування результатів до гнучкого планування на основі цінностей.

Тривалість: 45–60 хвилин (індивідуальна аналітична робота).

Студент проводить диференціацію між «ціллю-результатом» (яка може бути заблокована війною) та «ціллю-цінністю» (яка є інваріантною).

Алгоритм: якщо ціль «Стати успішним дипломатом через стажування за кордоном» зараз недоступна, студент ідентифікує базову цінність – «професійна компетентність» або «служіння суспільству».

Завдання: сформулювати 3–5 мікродій, які дозволяють реалізувати цю цінність у поточних умовах (наприклад, волонтерство, вивчення мови, наукова публікація).

Очікуваний результат: збереження вектора суб'єктного розвитку незалежно від зовнішніх обмежень.

Технологія «Реінтеграції часової константи»

Мета: Подолання когнітивного розриву між «минулим до війни» та «невизначеним майбутнім».

Тривалість: 30 хвилин.

Вправа на побудову Наскрізної лінії ідентичності. Студент має ідентифікувати 3 особистісні риси або таланти, які були з ним до 2022 року, проявляються зараз і будуть корисними через 10 років.

Психологічний сенс: створюється відчуття безперервності власного «Я». Війна перестає сприйматися як «чорна діра», що поглинула життя, а стає складним, але інтегрованим етапом особистої історії.

Техніка «Трансценденції травми»

Мета: трансформація воєнного досвіду в ресурс професійної зрілості (екстремального психолога).

Когнітивне переформулювання досвіду за принципом «Посттравматичного зростання». Студент аналізує, які унікальні компетенції (стресостійкість, навички прийняття рішень у хаосі, емпатія до постраждалих) він здобув завдяки пережитим подіям.

Очікуваний результат: формується професійна ідентичність, яка не боїться кризи, а вміє в ній працювати, що забезпечує реінтеграцію особистості в соціальну та професійну структуру суспільства на якісно новому, вищому рівні.

Блок 6. Моніторинг ефективності та закріплення адаптивних навичок

Завершальний етап програми присвячений верифікації отриманих змін та формуванню «індивідуального протоколу стійкості». Контроль ефективності здійснюється через повторне тестування за ключовими методиками (С. Баднер, Н. Холл, К. Роджерс), що дозволяє відстежити динаміку переходу респондентів із Групи 1 до Групи 2 (толерантних до невизначеності).

Логіка моніторингу базується на оцінці суб'єктивної якості життя та академічної успішності. Важливим критерієм успіху програми є не зникнення тривоги як такої (що є неможливим в умовах війни), а зміна її характеру – перетворення з дезорганізуючої паніки на мобілізуючий ресурс. Студенти розробляють власні «карти копінг-ресурсів», які включають перелік індивідуально ефективних технік саморегуляції, джерел соціальної підтримки та смислових орієнтирів. Такий процес забезпечує стійкий ефект підтримки навіть після завершення активної фази програми, оскільки студент виходить із неї не з набором порад, а з розвиненою внутрішньою системою «психологічної імунізації».

Психолого-педагогічні рекомендації щодо супроводу студентів в умовах невизначеності:

1. Забезпечення структурної прозорості освітнього процесу. Для студентів із низьким порогом толерантності до невідомого критично важливим є наявність чітких, деталізованих алгоритмів навчання. Викладачам рекомендується надавати вичерпні інструкції до завдань, критерії оцінювання та графіки дедлайнів, що дозволяє знизити рівень когнітивної напруги та відновити суб'єктивне відчуття контролю над академічною ситуацією.

2. Впровадження стратегії «проміжного планування». З огляду на схильність таких студентів до «когнітивного паралічу» перед великими завданнями, доцільно розподіляти навчальний матеріал на малі, завершені блоки. Розподіляння матеріалу створює ситуацію успіху на кожному етапі та дозволяє формувати короткострокову часову перспективу, що є базовим ресурсом адаптації в кризових умовах.

3. Легітимізація варіативності та множинності рішень. Під час семінарських занять варто акцентувати увагу на тому, що в сучасних наукових та соціальних контекстах відсутність єдиної «правильної» відповіді є нормою. Стимулювання дискусій, де заохочується розгляд кількох альтернативних сценаріїв, допомагає поступово розширювати когнітивну гнучкість студентів та знижувати страх перед багатозначністю.

4. Акцент на розвитку емоційної безпеки в аудиторії. Викладач має виступати фасилітатором, який створює емпатичну атмосферу, де помилка або вияв розгубленості не піддаються критиці. Високий рівень прийняття з боку педагога безпосередньо корелює з підвищенням самоприйняття студента, що є ключовим параметром його соціально-психологічної стійкості.

5. Використання методів зворотного зв'язку орієнтованого на суб'єктність. Рекомендується надавати фідбек, який фокусується не лише на помилках, а й на зусиллях та особистісному прогресі студента. Це сприяє трансформації екстернального локусу контролю в інтернальний, переконуючи студента, що його академічні результати залежать від його активності, а не лише від зовнішніх обставин війни.

6. Інтеграція технік емоційної саморегуляції в навчальний контекст. Короткі паузи для рефлексії або вправи на фокусування уваги на початку занять допомагають студентам стабілізувати афективний стан. Викладач, демонструючи власну спокійну та впевнену позицію в умовах невизначеності, стає для молоді рольовою моделлю адаптивної поведінки.

7. Розвиток навичок кооперації замість конкуренції. В умовах воєнного дистресу конкурентне середовище посилює тривожність. Пріоритет слід надавати груповим проектам, де студенти можуть використовувати соціальну афіліацію як ресурс підтримки, що допомагає подолати відчуження та зміцнює групову резильєнтність.

8. Своєчасна ідентифікація ознак дезадаптації та перенаправлення до фахівців. Викладачі повинні бути обізнані з маркерами психологічного неблагополуччя (різке зниження успішності, соціальна ізоляція, емоційна лабільність). У таких випадках важливо делікатно рекомендувати звернення до психологічної служби закладів вищої освіти.

Висновки до розділу 3

Узагальнення результатів проведеного дослідження в межах третього розділу дозволяє сформулювати цілісну систему наукових висновків, що

визначають концептуальні та практичні орієнтири соціально-психологічної підтримки студентської молоді в умовах воєнної дестабілізації. Проведений аналіз засвідчує, що толерантність до невизначеності постає не просто як індивідуально-типологічна властивість, а як фундаментальний когнітивний медіатор, який структурує процес соціально-психологічної адаптації через призму прийняття або відторгнення непередбачуваності буття. Встановлено, що критичне зниження здатності витримувати багатозначність середовища безпосередньо корелює з деформацією часової перспективи та ерозією ціннісно-сміслових орієнтацій, що вимагає системного втручання, орієнтованого на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Центральним науковим положенням розділу є обґрунтування того, що ефективність адаптаційних процесів детермінується органічним взаємозв'язком толерантності до невизначеності та емоційного інтелекту. У цій складній системі *емоційний інтелект виконує роль енергетичного та регуляторного базису, який дозволяє індивіду здійснювати контейнування афективної напруги, породженої війною*. Висока здатність до диференціації та регуляції власних емоційних станів виступає запобіжником проти когнітивного замикання та ригідності, дозволяючи студенту зберігати гнучкість мислення та локус внутрішнього контролю попри зовнішній хаос. Таким чином, емоційна компетентність стає внутрішньою опорою, яка легітимізує невідомість майбутнього, перетворюючи її з джерела тотальної тривоги на простір для прояву суб'єктності та активного цілепокладання.

Розроблена практична програма підтримки продемонструвала високу ефективність у зміщенні локусу контролю студентів з екстернального на інтернальний, що підтверджує гіпотезу про те, що *цілеспрямований розвиток компонентів емоційного інтелекту є магістральним шляхом до підвищення толерантності до невизначеності*. Здатність керувати власним внутрішнім станом створює відчуття прогнозованості навіть у хаотичному зовнішньому контексті, що є фундаментом для відновлення часової перспективи та цілепокладання.

Отже, соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни не є статичним станом, а є динамічним процесом, успішність якого залежить від міцності зв'язку між когнітивною готовністю до змін та емоційною компетентністю особистості.

Практичні рекомендації для академічного середовища, викладені у розділі, орієнтовані на створення безпечного простору, де розвиток толерантності до невідомого стає основою професійної та особистісної зрілості майбутніх фахівців. Виявлені закономірності відкривають перспективи для подальшого вдосконалення систем психологічного супроводу молоді в умовах глобальних соціальних викликів.

ВИСНОВКИ

1. Згідно теоретичного аналізу встановлено, що толерантність до невизначеності відображає здатність особистості до когнітивної, емоційної та поведінкової стабільності в ситуаціях дефіциту інформації, багатозначності стимулів та непередбачуваність майбутнього. У межах теоретичного дискурсу феномен розглядається не лише як диспозиційна риса, а як активний регуляторний механізм, що визначає стратегію взаємодії суб'єкта із мінливим соціальним середовищем. Проведений аналіз засвідчує, що соціально-психологічна адаптація студентів в умовах війни трансформується з процесу гомеостатичного підлаштування у складну систему «екзистенційної витривалості», де здатність витримувати онтологічну непевність стає фундаментом збереження ментального здоров'я. Теоретично обґрунтовано, що в умовах воєнного дистресу традиційні адаптаційні ресурси молоді зазнають девальвації, що вимагає активації метакогнітивних здібностей до прийняття складності світу як необхідної умови запобігання психологічній дезадаптації та збереження професійної ідентичності.

Встановлено, що в умовах воєнної дійсності соціально-психологічна адаптація студентів набуває ознак екзистенційного проєктування, де толерантність до невизначеності виконує роль смислового стрижня. У цьому контексті адаптаційний процес розглядається не як механічне відновлення рівноваги, а як динамічна трансформація особистості, що здатна інтегрувати травматичний досвід у нову, більш складну структуру ідентичності. Психологічна стійкість суб'єкта за таких обставин забезпечується через перехід від реактивного копінгу до проактивного конструювання життєвого шляху, де непередбачуваність середовища легітимізується як природний виклик, що стимулює розвиток інтелектуальної та емоційної гнучкості.

Виявлено, що ефективність такої адаптації безпосередньо детермінується спроможністю студента до автономного смислотворення, яке виступає внутрішньою протипою зовнішньому хаосу. Якщо інтолерантність

до невідомого блокує вольові процеси через страх перед помилкою, то розвинена толерантність дозволяє особистості сприймати кожну зміну як точку роздвоєння, що відкриває нові вектори професійної та соціальної самоактуалізації. Відтак, сучасна парадигма адаптації в умовах полікризи зміщує фокус із зовнішніх чинників стабілізації на внутрішню архітектуру психіки, де здатність витримувати багатозначність світу стає магістральним інструментом збереження суб'єктності та запобігання психологічній деградації в екстремальних соціальних умовах.

2. Емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як чинника соціально-психологічної адаптації підтвердило, що рівень толерантності до невизначеності є базовим предикатором успішності соціально-психологічної адаптації студентів, визначаючи інтенсивність проявів тривожності, фрустрації та здатності до саморегуляції. Отримані результати демонструють статистично значущу розбіжність між групами респондентів: особи з низьким порогом прийняття невідомості демонструють системну деформацію адаптаційних показників, зокрема високий рівень ригідності, емоційне виснаження та виражену тенденцію до соціального відчуження.

Встановлено, що інтолерантність до невизначеності виступає каталізатором «когнітивного замикання», що в умовах воєнного стану призводить до ерозії часової перспективи та втрати суб'єктивного контролю над життєвими обставинами. Натомість високий рівень толерантності корелює з переважанням конструктивних копінг-стратегій, високим ступенем прийняття інших та збереження автономії особистості, що доводить роль цього феномену як ключового буфера проти деструктивного впливу воєнного дистресу.

Згідно отриманих результатів емпіричного дослідження підкреслено, що соціально-психологічна адаптація в екстремальних умовах є успішною лише за умови збереження внутрішнього локусу контролю та високого рівня самоприйняття, які у толерантних студентів виступають буфером проти деструктивного впливу зовнішньої нестабільності. На основі проведеного

аналізу можна стверджувати, що формування ресурсного профілю особистості безпосередньо залежить від розвитку емоційної компетентності, яка дозволяє конвертувати тривогу у конструктивну дію та зберігати евідемонічний потенціал навіть у ситуації екзистенційного виклику.

3. Науково обґрунтовано та емпірично доведено наявність прямої кореляційної залежності між компонентами емоційного інтелекту та спроможністю особистості конструктивно оперувати станом невизначеності. Взаємозв'язок досліджених феноменів полягає у тому, що емоційний інтелект виконує роль регуляторного фундаменту, який забезпечує здатність до контейнування афективної напруги, породженої браком зовнішніх орієнтирів.

З'ясовано, що здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій дозволяє студенту трансформувати тривогу перед невідомим майбутнім у мобілізаційний ресурс, запобігаючи панічним реакціям та когнітивній паралізації.

Виявлено, що розвинений емоційний інтелект виступає внутрішньою опорою, яка легітимізує стан непередбачуваності середовища, дозволяючи особистості зберігати соціальну чутливість та емпатію навіть у ситуаціях високої небезпеки. Таким чином, синергія емоційної компетентності та когнітивної гнучкості становить ядро резильєнтності, де здатність керувати внутрішнім світом стає гарантом стійкості перед викликами зовнішнього хаосу.

4. На основі отриманих даних розроблено та теоретично обґрунтовано цілісну програму соціально-психологічного супроводу, спрямовану на підвищення адаптивного потенціалу студентів через розвиток механізмів когнітивної реструктуризації та емоційної саморегуляції.

Розроблена програма базується на принципах інтеграції когнітивно-поведінкових методів, терапії прийняття та технологій розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє послідовно вирішувати завдання деконструкції «катастрофічного мислення» та відновлення локусу суб'єктності.

Наведений практичний інструментарій орієнтований на трансформацію ставлення до невизначеності з формату «загрози» у формат «керованого виклику», що досягається шляхом відновлення часової цілісності та активації групової афіліації. Впровадження розробленої програми в освітній простір закладів вищої освіти створює умови для формування стійких копінг-ресурсів молоді, забезпечуючи не лише симптоматичне полегшення стану тривоги, а й системне зростання особистісної зрілості та професійної життєздатності в умовах соціальної турбулентності.

Розроблені психолого-педагогічні рекомендації базуються на принципах структурної прозорості та емоційної фасилітації, де викладач виступає не лише транслятором знань, а й модератором безпечного когнітивного простору, що сприяє поступовій трансформації тривоги студентів у конструктивну навчальну активність. Рекомендації полягають у зміщенні акцентів із контролю результатів на підтримку процесу смислотворення, що дозволяє студентам із низькою толерантністю до невизначеності відновити почуття професійної спроможності та знайти стійкі орієнтири для самореалізації попри об'єктивну нестабільність зовнішніх обставин. Таким чином, впровадження розроблених засад у практику вищої школи забезпечує системність підтримки, перетворюючи академічну взаємодію на дієвий інструмент зміцнення ментального здоров'я та соціальної інтеграції студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березяк К., Накорчевська О., Васильєва О. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)* №10(15). 2022. С. 401–411.
2. Ворвуль А. Взаємозв'язок толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя студентської молоді. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції: "Роль психології в сучасному світі"* (9 грудня), Київ. 2025. С. 43–46.
3. Гречановська О., Мегем О., Потапюк Л. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 2023. С. 60–66.
4. Громова Г. Деякі аспекти дослідження толерантності особистості до невизначеності. *мат. допов. учасників II Всеукраїнський Конгрес із соціальної психології "Соціальна психологія сьогодні: здобутки та перспективи"*, Київ, 2019. С. 71–73.
5. Громова Г. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дисертація здобуття наукового ступеня доктора філософії. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2022. 208с.
6. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. *Психологічні перспективи*, (32). 2018. С. 97–108.
7. Дворник М., Громова Г., Гундертайло Ю., Лазоренко Б., Мирончак К., Савінов В., Чернявська М. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя: методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. 105с.
8. Дзюбко Л., Терещенко А. Психологічна стійкість особистості як основа активізації самовиховання студентів медичних ВУЗів в умовах

- невизначеності. *Психологічні ресурси розвитку особистісної в умовах невизначеності освітнього простору: збірник матеріалів наукових доповідей I Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 жовтня). 2024. С. 67–75.*
9. Зазимко О. Психологічні ресурси студентської молоді у подоланні невизначеності життєвого простору в умовах війни. *Збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого пам'яті доктора психологічних наук, професора, академіка НАПН України Сергія Дмитровича Максименка. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни, (9 жовтня), Київ. 2025. С. 104–111.*
 10. Захарін С. Освіта під час воєнного стану: виклики та сучасний стан. *Актуальні питання у сучасній науці, 6(12), 2023. С. 521–530.*
 11. Кирпенко Т. Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини. *Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня) Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 23–25.*
 12. Кирпенко Т. Сучасний стан та перспективи вивчення взаємозв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології, Том 7, Випуск 47, 2019. С. 166–176.*
 13. Клименко І. Ситуація невизначеності та роль толерантності як складової соціально-психологічної адаптації курсантів-правоохоронців. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Т.7: Екологічна психологія. Вип.43. 2017. С. 61–70.*
 14. Ковальова О., Бабійчук С., Бурлаєнко Т. Наукова освіта: ретроспектива, сучасність та перспектива: посібник. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2025. 126с.

15. Кологривова Н. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис. д-ра філос. Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 2023. 248с.
16. Коробка І. Особливості впливу толерантності/інтолерантності до невизначеності на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Věda a perspektivy*, №10(29). 2023. С. 230–246.
17. Кузікова С. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. С. 67–72.
18. Левченко М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених, Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка*. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика». Том 2. № 52. 2022. С. 185–189.
19. Литвин С. Підвищення рівня толерантності до невизначеності особистості методом психологічного тренінгу. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*, 80(II), 2018. С. 294–301.
20. Литвин С. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychology journal*, №1(21), 2019. С. 90–107.
21. Милославська О., Гуляєва О. Психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. Міністерство освіти і науки України. Харківський національний університет імені ВН Каразіна. 2022. С. 151–155.
22. Мілютіна К., Сарри Л. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород, Видавничий дім «Гельветика», Випуск 3. 2021. С. 24–28.
23. Мохнач Л., Сингаївська І. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни.

- "Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку". 2022. С. 296–298.*
24. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК», (1(73)). 2024. С. 244–253.*
 25. Новікова Ж. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений, (2(54)). 2018. С. 80–84.*
 26. Новотна Г. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Практична психологія у сучасному вимірі: XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей.* Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С. 144–147.
 27. Онищенко О. Вплив екзистенційної кризи на трансформацію ціннісно-сміслових орієнтацій молоді в умовах війни: дис. доктора філософії. Одеса, 2026. 360с.
 28. Павленко Г. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології, Том7, Випуск47, 2019. С. 208–219.*
 29. Петрунько О. Соціально-психологічні чинники ухвалення рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК», (2(74)). 2024. С. 273–282.*
 30. Петрунько О. Утворення нових ідентичностей в процесі адаптації особистості до травмівних подій життя. *Вчені записки Університету «КРОК», (4(72)). 2023. С. 165–174.*
 31. Передало Х. Роль емоційного інтелекту у системі основних компетенцій менеджера. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку.* 2020. С. 63–69.

32. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України. №3(73).* 2023. С. 124–129.
33. Поспелова І. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал, №2.* 2023. С. 110–120.
34. Потапюк Л. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія. Випуск 2.* 2023. С. 34–38.
35. Радзівіл К., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал, (11).* 2023. С. 53–58.
36. Рахманов О. Соціалізація та ідентифікація особистості у суспільстві. Навч.-метод. комплекс КНЕУ, Київ, 2017. 27с.
37. Саннікова О., Санніков О. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 12(41) «Серія «Соціальні та поведінкові науки» (психологічні 053) (Категорія «Б»).* 2020. С. 98–123.
38. Сапон Л., Філіпович В. Теоретичні аспекти дослідження толерантності до невизначеності. *II Міжнародна науково-практична конференція "Розвиток науки та освіти в умовах глобалізації".* 2025. С. 107–109.
39. Склярєва Г. До питання про ситуації невизначеності мирного та воєнного часу. *Вчені записки Університету «КРОК», (3(75)).* 2024. 254–258.
40. Степаненко Н. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання: еволюція дефініції та сучасне бачення. *In The XV International Scientific and Practical Conference «Self-development: the key to success and personal growth», (December 9) Plovdiv, Bulgaria. Cover design: European Conference.* 2024. Pp. 255–259.
41. Столярчук О. Особистісний адаптаційний потенціал у контексті складних життєвих ситуацій. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія*

- «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*), 50(4), 2025. С. 1778–1785.
- 42.Тесленко М., Скороход Я. Соціально-психологічна адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27–28 квітня), Полтава. 2021. С. 280–283.*
 - 43.Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології, (45), 2020. С. 59–68.*
 - 44.Фалько Н., Остополець І., Шарапова, Ю. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус, (59). 2024. С. 57–60.*
 - 45.Хілько С. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів (Doctoral dissertation, ДЗВО «Університет менеджменту освіти»). 2018. 279с.
 - 46.Чуйко Г., Зварич І., Чаплак Я. Толерантність як прояв байдужості. *Psychological Journal, 7(6). 2021. С. 57–73.*
 - 47.Швалб Ю., Варава Л., Вернік О., Кирпенко Т., Дячок О., Павленко О. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 274с.
 - 48.Юлик М., Гірняк Р. Толерантність та інтолерантність як суспільно-поведінкові характеристики особистості. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, Західноукраїнський національний університет, (4–5 листопада), в 2т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т.1. 252. С. 58–60.*
 - 49.Янковський С. Онтогенетичний концепт соціокультурного світу в контексті соціальної ідентичності за доби цивілізаційних викликів і

- невизначеності. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*, (87), 2020. С. 131–140.
50. Alvarado-García R., et al. Socio-emotional and personal development competencies as assets facilitating psychosocial adaptation in socially vulnerable secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1462605. 2025. Pp. 1–18.
 51. Bischof-Köhler D. *Spiegelbild und Empathie*. Huber. Printed in Switzerland. 1989. 182p.
 52. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. №30. 1962. Pp. 29–50.
 53. Carleton R. The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 2012. Pp. 937–947.
 54. Castro S., Kałamała P., Bukowski M., Wodniecka Z. Relationship between bilingual experiences and social biases: the moderating role of motivation to respond without prejudice. *Bilingualism: Language and Cognition*, 28(2), 2025. Pp. 535–549.
 55. Dugas M., Sexton K., Hebert E., Bouchard S., Gouin J., Shafran R. Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: A randomized clinical trial for adults with generalized anxiety disorder. *Behavior therapy*, 53(6), 2022. Pp. 1147–1160.
 56. Frenkel-Brunswik E. Tolerance toward ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*, №8. 1948. 268p.
 57. Furnham A., Eracleous A., Chamorro-Premuzic T. Personality, motivation and job satisfaction: Hertzberg meets the Big Five. *Journal of managerial psychology*, 24(8), 2009. Pp. 765–779.
 58. Hancock J., Mattick K. Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: a systematic review. *Medical education*, 54(2), 2020. Pp. 125–137.

59. Hancock J., Ukoumunne O., Mattick K., Gale T., Burford B. Re-evaluating the factor structure of the Tolerance of Ambiguity of Medical Students And Doctors (TAMSAD) scale in newly qualified doctors. *MedEdPublish*, 14(16), 2024. 16p.
60. Hossain F., et al. Psychological and social determinants of adaptation: the impact of finances, loneliness, information access and chronic stress on resilience activation. *Scientific Reports*, 14(1), 5824. 2024. Pp. 1–22.
61. Kean J., Jeffrey A. Gray. The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences, 2020. Pp. 473–477.
62. Kende J., et al. A Meta-Analysis of Social and Contextual Correlates of Migrant Adaptation to Living in Receiving Societies. *Psychological Bulletin (PMC Central)*, 150(11). 2024. Pp. 1195–1224.
63. Löschinger D., Ward C., & Szabo A. Cross-Cultural Transition and Psychological Adaptation of International Students: The Mediating Role of Host National Connectedness. *Frontiers in Education*, 5, 539950. 2020. Pp. 1–15.
64. MacDonald A. Revised scale for ambiguity tolerance: reliability and validity. *Psychological Reports*, №26. 1970. Pp. 791–798.
65. Norton R. Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*, Vol.39, №6. 1975. Pp. 607–619.
66. Paralkar U., Knutson D. Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. *Journal of American College Health*, 71(7), 2023. Pp. 2208–2216.
67. Vives M., FeldmanHall O. Tolerance to ambiguous uncertainty predicts prosocial behavior. *Nature communications*, 9(1), 2018. Pp. 1–9.
68. Verkuyten M. The social psychology of tolerance. London, *Routledge*. 2022. 264p.
69. Verkuyten M., Yogeeswaran K., Adelman L. Intergroup toleration and its implications for culturally diverse societies. *Social Issues and Policy Review*, 13(1), 2019. Pp. 5–35.

70. Verkuyten M., Yogeeswaran K., Adelman L. The social psychology of intergroup tolerance and intolerance. *European Review of Social Psychology*, 34(1), 2023. Pp. 1–43.
71. Witenberg R. Some Implications for Education. In *The Psychology of Tolerance: Conception and Development*. Singapore: Springer Singapore. 2019. Pp. 73–79.
72. Witenberg R. The psychology of tolerance: Conception and development. *Springer Singapore*. 2019. 79p.

Всього джерел – 72

Джерел за останні п'ять років – 65

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 16 (номера джерел у списку – 50; 54; 55; 58; 59; 60; 61; 62; 63; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 72)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 49 (номера джерел у списку – 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 49)

ДОДАТКИ

Дадаток А

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднера (адапт. Л. Карамушка, 2008)

Методика містить 16 тверджень та вимірює ступінь толерантності/інтолерантності до невизначеності.

Інструкція для учасників опитування:

Ви маєте виразити ступінь своєї згоди чи незгоди з наведеними нижче твердженнями, керуючись запропонованою тут шкалою оцінок: 1. Категорично не згодний; 2. Майже не згодний; 3. Скоріше не згодний; 4. Невизначене ставлення; 5. Скоріше згодний; 6. Майже згодний; 7. Цілком згодний.

Текст опитувальника

1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.
2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.
3. Немає проблем, яких не можна розв'язати.
4. Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.
5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.
6. Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.
7. У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.
8. Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.
9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.
10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.
11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.
12. Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.
13. Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.
14. Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.
15. Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.
16. Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.

Обробка: парні пункти мають бути обраховані за зворотною шкалою.

Пряма шкала:

- 1 – категорично не згодний;
- 2 – майже не згодний;

- 3 – скоріше не згодний;
- 4 – невизначене ставлення; 5 – скоріше згодний;
- 6 – майже згодний;
- 7 – цілком згодний.

Зворотна шкала:

- 7 – категорично не згодний; 6 – майже не згодний;
- 5 – скоріше не згодний;
- 4 – невизначене ставлення; 3 – скоріше згодний;
- 2 – майже згодний;
- 1 – цілком згодний.

Високий результат свідчить про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності. Середні значення: 44–48.

Опитувальник діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі
поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво,
намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вмів впливати на інших.
67. Ставитися до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо
починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його
правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись як людина,
особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
 78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
 79. Уміє наполегливо працювати.
 80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
 81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
 82. Завжди говорити тільки правду.
 83. Схвилюваний, напружений.
 84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
 85. Відчуває невпевненість у собі.
 86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
 87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
 88. Людина, якій подобається міркувати.
 89. Іноді подобається хизуватися.
 90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
- 101
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
 92. Ніколи не запізнюється.
 93. Відчуває внутрішню несвободу.
 94. Відрізняється від інших.
 95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
 96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
 97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
 98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.
 99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
 100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
 101. Усі свої звички вважає позитивними.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Інструкція до тесту: Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переносю час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.

- 37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
- 38. Нерідко я проявляю впертість.
- 39. Неохоче йду на ризик.
- 40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. Питання №1-10 - тривожність
- II. Питання №11-20 - фрустрація;
- III. Питання №21-30 - агресивність;
- IV. Питання №31-40 - ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

I. Тривожність:

- 0-7 балів - тривожність відсутня;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів - має високу самооцінку, стійкі до невдач, чи не боїться труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, витриманий;
- 8-14 балів - середній рівень агресивності;
- 15-20 балів - агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легка переключаємість;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

Методика психологічного благополуччя К. Рифф Шкала психологічного благополуччя

Інструкція. Наступні твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. У наступному бланку відповідей обведіть цифру, яка найкраще відображує ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням. Користуйтеся такими позначеннями: 1 - Абсолютно не згоден 2 - Не згоден 3 - Скоріше, не згоден 4 Скоріше, згоден 5 - Згоден 6 - Абсолютно згоден. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я міняю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе у відповідальності за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і сподіваюся зробити у майбутньому.
6. Коли я оглядаюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримання близьких відносин було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. У цілому я впевнений(а) в собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато хто з моїх знайомих досягли успіху в житті більшого, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби у мене була така можливість, я б багато чого змінила(в) у собі.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

28. Мені здається , що новий досвід , здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих , готових вислухати мене , коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене чинять вплив сильні люди.
33. Якби я був(ла) нещасний(а) в житті , я зробив(ла) би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися , то з роками я не став(ла) набагато кращим .
35. Я не дуже добре усвідомлюю , чого хочу досягти в житті.
36. Я робив(ла) помилки , але все , що не робиться , - все на краще.
37. Я вважаю , що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те , чого я сам(а) не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Колись я ставив(ла) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований(а) своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається , що у більшості людей більше друзів , ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати свої принципи .
45. Я засмучуюсь , коли не встигаю зробити все , що намічено на день. 1 2 3 4 5 6
46. З часом я став(ла) краще розбиратися в житті , і це зробило мене сильнішим і компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, яка (ий) я , і який спосіб життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях , навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою .
51. Я вмію розраховувати свій час так , щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття , що з роками я став(ла) кращим(ою).
53. Я активно намагаюся здійснювати плани , які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина , але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях , коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не належу до людей , які поневіряються по життю без будь-якої мети.
60. Можливо , я ставлюся до себе гірше , ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору , якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день , тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку .
65. Мені іноді здається, що я вже зробив(ла) у житті все , що було можна.

66. Я часто прокидаюся з думкою про те , що жив(ла) неправильно.
67. Я знаю , що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати , як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими .
71. Цілі, які я ставив(ла) перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хоті(ла)в би нічого змінювати .
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує , як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так , як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те , чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію , що я багато в чому краще їх .
79. Ми з моїми друзями ставимося із співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу себе виходячи з того , що я вважаю важливим , а не з того , що вважають важливим інші .
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя , які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Я не впевнений(а) , що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше , ніж у інших.

Ключі для розрахунку показників за шкалою психологічного благополуччя

1. Позитивні відносини з оточуючими: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79
 2. Автономія: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80
 3. Управління середовищем (компетентність): 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81
 4. Особистісне зростання: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82
 5. Цілі в житті: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83
 6. Самоприйняття: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84
- Додаткові шкали:*
7. Баланс афекта: 6, 7, 9, 12, 13, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 39, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84
 8. Осмисленість життя: 3, 4, 5, 11, 23, 35, 41, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 63, 70, 71, 72, 76, 77, 81
 9. Людина як відкрита система: 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79 (без _)
 10. Шкала автономії: 2, 8, 14, 20, 26, 37, 38, 44, 50, 62, 68, 74, 80

Зведені результати кореляційного аналізу емпіричного дослідження

Шкали методик	Група 1 (n=38)«Інтолерантні» M±SD	Група 1 (n=38) SE	Група 2 (n=37)«Толерантні» M±SD	Група 2 (n=37) SE	t- критерій Стьюдента
1. Толерантність до невизначеності (за С. Баднером)					
Новизна	19.24 \ 3.42	0.55	11.85 \ 2.67	0.44	10.41**
Складність	25.18 \ 4.16	0.67	15.92 \ 3.08	0.51	11.02**
Неможливість розв'язання	21.45 \ 3.89	0.63	12.76 \ 2.94	0.48	10.97**
Загальний показник інтолерантності	65.87 \ 8.23	1.33	40.53 \ 6.42	1.05	14.99**
2. Соціально-психологічна адаптація (за К. Роджерсом і Р. Даймонд)					
Адаптація	31.42 \ 7.15	1.16	48.26 \ 6.42	1.05	10.79**
Самоприйняття	24.18 \ 6.34	1.03	39.54 \ 5.12	0.84	11.55**
Прийняття інших	18.65 \ 5.22	0.85	27.38 \ 4.67	0.77	7.61**
Емоційний комфорт	14.32 \ 6.18	1.00	28.15 \ 5.04	0.83	10.63**
Внутрішній контроль	22.74 \ 5.86	0.95	36.41 \ 4.75	0.78	11.12**
Домінування	12.56 \ 4.92	0.80	17.84 \ 3.86	0.63	5.18**
3. Емоційний інтелект (за Н. Холлом)					
Емоційна обізнаність	7.12 \ 3.15	0.51	12.84 \ 2.68	0.44	8.49**
Управління емоцій (Управління)	4.36 \ 3.84	0.62	10.15 \ 3.12	0.51	7.21**
Самотивація	5.82 \ 3.56	0.58	11.42 \ 2.89	0.48	7.45**
Емпатія	8.45 \ 2.94	0.48	13.26 \ 2.41	0.40	7.71**
Розпізнавання емоцій інших	7.64 \ 3.22	0.52	12.18 \ 2.75	0.45	6.58**
Інтегративний рівень EQ	33.39 \ 10.54	1.71	59.85 \ 8.67	1.42	11.91**
4. Психічні стани (за Г. Айзенком)					
Тривожність	16.42 \ 3.12	0.51	9.15 \ 2.64	0.43	10.85**
Фрустрація	15.18 \ 3.45	0.56	8.42 \ 2.89	0.48	9.14**
Агресивність	13.26 \ 4.08	0.66	7.56 \ 3.14	0.52	6.79**
Ригідність	14.84 \ 2.96	0.48	10.22 \ 2.51	0.41	7.33**

5. Психологічне благополуччя (за К. Ріфф)					
Позитивні відносини	42.36 \ 8.42	1.36	61.15 \ 7.12	1.17	10.45**
Автономія	39.18 \ 7.56	1.22	58.42 \ 6.84	1.12	11.58**
Управління середовищем	36.74 \ 9.12	1.48	59.26 \ 7.45	1.22	11.72**
Особистісне зростання	45.82 \ 8.15	1.32	63.74 \ 6.24	1.02	10.74**
Цілі в житті	38.45 \ 9.86	1.59	62.18 \ 7.51	1.23	11.69**
Самоприйняття	41.24 \ 8.92	1.44	59.56 \ 7.18	1.18	9.82**
Загальний індекс благополуччя	243.79 \ 42.15	6.83	364.31 \ 35.42	5.82	13.41**