

Хмельницький національний університет
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)
 Освітній рівень

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
 МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Назва теми

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

ІНП 22151

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка IV курсу, група ППз-21-1

Підпис

Марія БАЛАН

Ініціали, прізвище

Керівник старший викладач

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Алла ПАСІЧНИК

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
 Зав. кафедри психології та педагогіки
 доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР

Ініціали, прізвище

30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень перший (бакалаврський)
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
 НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
 Марії БАЛАН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: "Особливості розвитку толерантності до невизначеності майбутніх психологів в умовах війни в Україні."
 Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Алла ПАСІЧНИК старший викладач кафедри психології та педагогіки

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової; Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва); Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) С.В. Распопіна, методи кількісної та якісної обробки даних.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні аспекти розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні, змістовні характеристики поняття «толерантність до невизначеності» у психологічних концепціях, чинники, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності студентської молоді, соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні, організація та процедура дослідження, аналіз результатів дослідження, корекційно-розвивальна

програма з розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів умовах війни в Україні, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 2 рисунка, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>5</u> червня 2025 р.	виконано

Здобувач _____

Марія БАЛАН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____

Алла ПАСІЧНИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку толерантності до невизначеності майбутніх психологів в умовах війни в Україні»

Здобувач Марія БАЛАН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Алла ПАСІЧНИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 83 сторінки, 2 рисунка, 3 таблиці, перелік джерел посилання складає 50 найменувань, 2 додатки.

Ключові слова: толерантність, толерантність до невизначеності, студентський вік, студенти-психологи.

Об'єкт дослідження – розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

За результатами дослідження теоретично обґрунтовано та здійснено змістовний аналіз поняття «толерантність до невизначеності» у психологічних концепціях, чинники, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності студентської молоді, соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні, розроблено корекційно-розвивальна програма з розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

Одержані результати можуть бути використані для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти з урахуванням сучасних викликів, пов'язаних з війною.

Дипломник  Марія БАЛАН

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 червня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	10
1.1 Змістовні характеристики поняття «толерантність до невизначеності» у психологічних концепціях	10
1.2 Чинники, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності студентської молоді	18
1.3 Соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні	25
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	32
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	32
2.2 Аналіз результатів дослідження	34
2.3. Корекційно-розвивальна програма з розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні	41
Висновок до розділу 2	67
ВИСНОВКИ	70
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою формування у майбутніх психологів здатності ефективно функціонувати в умовах постійної невизначеності, що особливо загострюється в умовах війни. Сьогодні важливо розвивати навички саморегуляції, критичного та креативного мислення, а також толерантного ставлення до неоднозначності інформації. У традиційно структурованих освітніх умовах такі компетентності розвиваються недостатньо. Військові події посилили важливість підготовки фахівців, які можуть залишатися стійкими до стресу та діяти в ситуаціях нестачі або надлишку суперечливої інформації. Психологам доводиться працювати з людьми, які переживають глибокі емоційні травми, що вимагає від них високого рівня адаптивності.

Слід відзначити, що підготовка таких спеціалістів має базуватися на сучасних освітніх підходах, що сприяють розвитку толерантності до невизначеності. Це, в свою чергу, дозволить майбутнім психологам бути ефективними помічниками у кризових умовах. Отже, проблема формування толерантності до невизначеності набуває особливої ваги в умовах воєнного стану та трансформації українського суспільства.

Проблемі розвитку толерантності до невизначеності у студентській молоді присвячені праці О. Бондарчук, С. Бочнера, Р. Бріслін, Р. Нортон, Д. Маклейн, Т. Рібчестера, О. Саннікової, О. Скрябіної, А. Фермана, Р. Халлман та багатьох інших науковців.

Об'єкт дослідження – розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

Завдання дослідження:

1. Здійснити змістовний аналіз поняття «толерантність до невизначеності» у психологічних концепціях.
2. Розглянути чинники, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності у студентської молоді.
3. Охарактеризувати та емпіричним шляхом дослідити соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні.
4. Розробити корекційно-розвивальну програму з розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

Гіпотезою дослідження виступило припущення, що у студентів – майбутніх психологів толерантність до невизначеності може мати ситуативний характер їх адаптивної поведінки в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних методів (аналіз наукових джерел, класифікація, систематизація та узагальнення отриманої інформації); *емпіричних методів* (Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової; Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонт'єва); Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна), *методи кількісної та якісної обробки даних*.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти з урахуванням сучасних викликів, пов'язаних з війною. Запропонована корекційно-розвивальна програма, що спрямована на формування толерантності до невизначеності у студентів, сприятиме їхній психологічній

стійкості та ефективному виконанню професійних обов'язків у кризових умовах. Результати дослідження також можуть стати основою для подальших наукових розвідок у сфері підготовки психологів до діяльності в умовах невизначеності та стресу.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету серед студентів 1-2 курсів. В дослідженні прийняли участь 42 студенти, серед них – 28 дівчат та 14 юнаків у віці 18-19 років.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (22-23 травня 2025 року, м. Хмельницький).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (50 найменувань). Загальний обсяг дипломної роботи – 83 сторінок машинописного тексту, основна частина – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1 Змістовні характеристики поняття «толерантність до невизначеності» у психологічних концепціях

Толерантність до невизначеності є важливим психологічним конструктом, що відображає здатність людини адаптуватися до ситуацій з високим рівнем неясності чи непередбачуваності. У психологічних концепціях це поняття розглядається як індивідуальна характеристика, яка впливає на сприйняття, емоційні реакції та поведінку в умовах нестачі інформації. Воно тісно пов'язане з когнітивними, емоційними та мотиваційними процесами, що визначають, як людина справляється з амбівалентністю. Дослідники, такі як Френкель-Брунсвік і Баднер, підкреслюють, що толерантність до невизначеності формує стійкість до стресу та гнучкість у прийнятті рішень. У сучасній психології цей конструкт набуває особливого значення в контексті швидких соціальних змін і нестабільності[44].

Поняття «толерантність до невизначеності» є ключовим у психології, оскільки воно описує здатність людини ефективно функціонувати в умовах неясності та багатозначності. Для глибшого розуміння цього феномену доцільно розглянути ширше поняття толерантності, яке є основою для його інтерпретації. Згідно з психологічним словником, толерантність визначається як зниження чутливості до несприятливого фактора, що призводить до послаблення або відсутності реакції на нього. Це дозволяє людині адаптуватися до складних умов без значних психологічних чи фізіологічних втрат. Словник Вебстера пропонує

три основні значення толерантності: по-перше, здатність витримувати біль, незручності чи фізіологічні впливи без негативних наслідків; по-друге, ліберальне або терпиме ставлення до відмінних переконань чи дій; по-третє, допустимі відхилення від стандарту, наприклад, у технічних чи фізичних параметрах[46].

Слід відзначити що О. І. Бондарчук узагальнюючи ці визначення, виділив три ключові характеристики толерантності: стійкість, терпимість і допустиме відхилення. Стійкість відображає здатність протистояти несприятливим умовам, терпимість вказує на прийняття різноманітності, а допустиме відхилення підкреслює гнучкість у межах встановлених норм. У контексті психології введення терміну «толерантність до невизначеності» зумовлене потребою пояснити поведінку людини в ситуаціях, де інформація є обмеженою або неоднозначною. Цей феномен відображає готовність індивіда сприймати такі ситуації, адаптуватися до них або, навпаки, уникати їх[4,с.47].

Толерантність до невизначеності розглядається як багатогранна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Як когнітивний стиль, вона визначає спосіб обробки інформації в умовах нестачі даних, впливаючи на прийняття рішень і оцінку ризиків. Як особистісний феномен, вона впливає на емоційні реакції, зокрема на рівень тривожності чи комфорту в невизначених ситуаціях. Крім того, толерантність до невизначеності формує соціальні настанови, визначаючи ставлення людини до різноманітності та новизни. Вона також відіграє важливу роль у міжособистісній взаємодії, впливаючи на здатність адаптуватися до різних соціальних контекстів[7,с.80].

У сучасних дослідженнях цей конструкт набуває особливого значення в умовах швидких соціальних і технологічних змін, де невизначеність є невід'ємною частиною повсякденного життя. Високий рівень толерантності до невизначеності асоціюється з психологічною стійкістю, гнучкістю та здатністю до інновацій. Натомість низький рівень може спричиняти уникнення нових викликів, підвищену тривожність і труднощі в адаптації. Таким чином, толерантність до

невизначеності є інтегральною характеристикою, що впливає на когнітивні процеси, емоційний стан і соціальну поведінку, визначаючи ефективність функціонування людини в динамічному світі[8,с.38].

У зарубіжній психології толерантність до невизначеності досліджувалася низкою вчених, які розглядали цей феномен з різних теоретичних перспектив. С. Бочнер розробив системне уявлення про характеристики особистості, інтолерантної до невизначеності, акцентуючи на її реакціях у нестабільних умовах. С. Баднер і М. Хіллен зосередилися на компонентній структурі цього конструкту, виділяючи онтологічну, гносеологічну, епістеміологічну та екзистенційну невизначеність. Вони визначали невизначеність як непередбачуваність наслідків, складність і неоднозначність інформації, з якою взаємодіє індивід[50].

Зарубіжні вчені такі як Р. Нортон, Р. Халлман, Р. Бріслін, Д. Маклейн, А. Ферман і Т. Рібчестер досліджували психологічну сутність толерантності до невизначеності, підкреслюючи «розмитість» самого поняття невизначеності. Вони розглядали її як об'єктивну характеристику зовнішнього світу, що існує незалежно від людини. Водночас учені наголошували, що невизначеність може бути пов'язана з обмеженою здатністю людини до пізнання зовнішнього середовища. Крім того, вона включає усвідомлення власного внутрішнього світу, що впливає на сприйняття невизначених ситуацій. Дані дослідження підкреслюють багатогранність толерантності до невизначеності як психологічного феномену. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, що визначають адаптацію людини до нестабільних умов. Різноманітність підходів до вивчення цього конструкту свідчить про його складність і необхідність подальшого дослідження. Толерантність до невизначеності відіграє ключову роль у формуванні психологічної стійкості та гнучкості в сучасному динамічному світі. Таким чином, цей феномен залишається актуальним об'єктом наукового аналізу в контексті індивідуальних і соціальних викликів[47,48,49].

У 2000-х роках українські науковці та дослідники пострадянського простору розпочали активне вивчення феномену толерантності до невизначеності, розглядаючи його в різних психологічних контекстах. Цей конструкт аналізувався як важлива характеристика, що впливає на індивідуальні та професійні аспекти функціонування особистості. П. Лушин зосередився на дослідженні толерантності до невизначеності в контексті механізмів особистісного змінювання, пов'язуючи її з процесом формування нової ідентичності. Його роботи підкреслюють роль цього феномену в адаптації до трансформаційних змін[17]. Є. Носенко, А.С. Шапкін та М. Шаповал розглядали толерантність до невизначеності як системоутворювальний чинник творчої обдарованості[24].

Вони акцентували на тому, що здатність комфортно функціонувати в умовах неясності сприяє розвитку креативного потенціалу. А. Гусев аналізував цей феномен як ключовий фактор розвитку особистості, що впливає на її здатність до самореалізації. Його дослідження підкреслюють значення толерантності до невизначеності в динамічних життєвих ситуаціях[12,с.93]. В. Пічурін досліджував цей конструкт як складову психологічної готовності студентів до професійної діяльності. Він наголошував, що толерантність до невизначеності є необхідною для ефективної підготовки до професійних викликів[30,с.260].

Дослідниця О.В. Брюховецька вивчала психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Її дослідження вказують на важливість цього феномену для прийняття управлінських рішень в умовах нестабільності. Загалом, ці роботи демонструють багатогранність підходів до розуміння толерантності до невизначеності в українській та пострадянській психології. Вони підкреслюють її значення для різних сфер людської діяльності, від творчості до професійного розвитку[5,с.70].

Толерантність до невизначеності розглядається як інтегральна характеристика, що впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти

функціонування особистості. Вона сприяє адаптації до складних і непередбачуваних умов, що є особливо актуальним у сучасному світі. Дослідження українських науковців збагатили теоретичну базу цього конструкту, розкриваючи його роль у формуванні психологічної стійкості. Подальший аналіз толерантності до невизначеності може сприяти розробці практичних рекомендацій для освіти, менеджменту та особистісного розвитку[6]. Таким чином, цей феномен залишається важливим об'єктом наукового інтересу в психології.

Українські та пострадянські дослідники активно вивчали толерантність до невизначеності, аналізуючи її роль у різних психологічних і соціальних контекстах. Г. Соломіна, та О. Бондарчук досліджували цей феномен як показник когнітивного стилю керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Їхні роботи підкреслюють, що толерантність до невизначеності впливає на здатність керівників обробляти інформацію та приймати рішення в умовах нестабільності. В. Зінченко зосередився на розробці можливих шляхів подолання невизначеності, пропонуючи стратегії для ефективного функціонування в нечітких ситуаціях[4,с.48].

Дослідник Г.В. Павленко розглядала соціально-психологічне значення толерантності до невизначеності, акцентуючи на її ролі в міжособистісній взаємодії. Вона підкреслювала, що цей феномен сприяє формуванню толерантного ставлення до різноманітності в соціальних контекстах. Дані дослідження демонструють багатогранність толерантності до невизначеності як психологічної характеристики. Вона впливає на когнітивні процеси, емоційні реакції та соціальну поведінку, що робить її актуальною для різних сфер діяльності[26,с.230].

Дослідження українських науковців розкривають значення цього конструкту для професійного розвитку, зокрема в освіті та управлінні. Вони також пропонують практичні підходи до формування психологічної стійкості в умовах невизначеності. Таким чином, толерантність до невизначеності залишається

важливим об'єктом наукового аналізу, що сприяє глибшому розумінню адаптаційних механізмів особистості. Подальші дослідження можуть поглибити знання про її роль у сучасному динамічному світі.

Дослідник А.І. Гусев, проаналізувавши значний обсяг досліджень, зазначив, що розуміння суті толерантності до невизначеності залишається неоднозначним через різноманітність концептуальних підходів науковців. Ця множинність поглядів ускладнює формування єдиного визначення феномену. Для систематизації досліджень Гусев умовно виділив чотири етапи їх розвитку. Перший етап, що тривав із кінця 1950-х до 1970-х років, характеризувався ранніми дослідженнями, у межах яких було розроблено шкалу вимірювання толерантності до невизначеності та введено поняття інтолерантності. На другому етапі, з 1970 по 1980 роки, увага дослідників змістилася до вивчення зв'язків толерантності до невизначеності з іншими психологічними феноменами, такими як сприйняття гумору, локус контролю, самоактуалізація та вікові особливості. Третій етап, що охоплює 1980–1990 роки, відзначався поглибленим аналізом конструкту у віковій та соціальній психології[12,с.95]. У цей період збагачувався інструментарій дослідження, зокрема були розроблені шкали Вігано, ля Роса та Натта. Четвертий етап, який розпочався у 1990-х роках і триває дотепер, має виражену практичну спрямованість. Дослідження цього періоду зосереджені на виявленні нейропсихологічних чинників, що можуть визначати рівень толерантності до невизначеності. Р. Нортон характеризував ситуацію невизначеності як стан, що виникає через множинність суджень, неточність, неповноту, неструктурованість або суперечливість інформації. Він підкреслював, що така інформація має імовірнісний характер і може сприйматися як джерело потенційної загрози. Р. Халлман визначав толерантність до невизначеності як здатність людини приймати конфлікти та справлятися з напругою в умовах подвійності[41].

За Халлманом, ця здатність дозволяє протистояти суперечливій чи неточній інформації, зберігаючи психологічний комфорт. Д. Маклейн розглядав

толерантність до невизначеності як рису особистості, що проявляється у спектрі реакцій — від відторгнення до прийняття — на стимули з нечіткими чи суперечливими інтерпретаціями. Він наголошував, що такі стимули можуть сприйматися як джерела загрози. Д. Канеман, П. Словік та А. Тверські акцентували на тому, що ситуація невизначеності може виникати через перенасиченість новою, суперечливою інформацією[45].

Дана перенасиченість призводить до взаємосуперечливості, що ускладнює оцінку достовірності та релевантності інформації. Таким чином, толерантність до невизначеності є комплексним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Різноманітність підходів до її вивчення відображає складність конструкту та його значення для адаптації людини до динамічних умов. Дослідження цього феномену сприяють глибшому розумінню психологічних механізмів, що забезпечують стійкість і гнучкість у нестабільному світі. Подальший аналіз толерантності до невизначеності може мати важливе прикладне значення, зокрема у сферах освіти, менеджменту та психологічної практики[49].

Варто зазначити, що О.Б. Скрябіна та О.П. Саннікова розглядали когнітивний компонент толерантності до невизначеності як здатність сприймати багатовимірність реальності та варіативність її інтерпретацій різними людьми. Вони підкреслювали, що цей компонент включає усвідомлення суб'єктивності, відносності та недосконалості власних уявлень. Когнітивний аспект передбачає плюралізм сприйнятів, що сприяє гнучкості в оцінці та інтерпретації інформації[31,с.98]. А в свою чергу О.Я. Шаюк та І.С. Шкуратова зазначали, що мислення толерантної до невизначеності людини характеризується низкою особливостей. До них належать здатність приймати позицію іншого, аналізувати та синтезувати інформацію, а також амбівалентність у сприйнятті об'єктів. Така людина вміє розрізняти схожість і відмінність між об'єктами, групувати їх і бути готовою змінювати свої уявлення при отриманні нової інформації. Ці автори

акцентували на дивергентності мислення, яке допускає альтернативні шляхи розв'язання проблем і призводить до несподіваних висновків. Емоційний компонент толерантності до невизначеності ґрунтується на емпатії, яка пом'якшує когнітивні та поведінкові розбіжності. Емпатія сприяє уникненню конфліктів і нетерпимості, а розвиток емоційного інтелекту забезпечує збереження емоційної рівноваги. Поведінковий компонент включає здатність висловлювати власну позицію через «Я-висловлювання», визнавати право інших на власну думку та досягати компромісу чи консенсусу[42,с.258].

Дослідник С.Б. Кузікова, посилаючись на С.Д. Максименка, розглядала невизначеність як гносеологічну проблему, виділяючи три її види. Перший вид, невизначеність становлення, описується як глибоко детермінований процес дорослішання, обмежений рамками людського сприйняття. Людина сприймає зміни в навколишньому світі як невизначеність, оскільки вихоплює лише фрагменти плинної реальності. Другий вид, квантова невизначеність, відображає цілісне сприйняття об'єкта через багаторазову взаємодію з ним, формуючи мозаїчний образ. Даний процес передбачає узгодження елементів сприйняття, що забезпечує системне бачення об'єкта. Третій вид, невизначеність відомості, характеризується як спосіб мислення, що оперує символами, які вміщують різноманіття проявів реальності. Символи сприйняття є нечіткими, але слугують сигналами для пам'яті та емоцій, не збігаючись із самим об'єктом. У природничих науках невизначеність асоціюється з імовірністю та варіативністю подій. Чим вища ймовірність події, тим більше можливих варіантів її розвитку, а максимальна невизначеність передбачає необмежену кількість рівноймовірних варіантів. Для суб'єкта, що пізнає, невизначеність проявляється як множина припущень із рівною ймовірністю істинності, що підкреслює складність і багатогранність цього феномену[15,с.67-68].

Отже, толерантність до невизначеності є багатогранним психологічним конструктом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, сприяючи

адаптації людини до складних і непередбачуваних ситуацій. Вона відображає здатність приймати неясність, суперечливість інформації та зберігати психологічну стійкість у динамічному світі. Дослідження цього феномену підкреслюють його ключову роль у формуванні гнучкості мислення, емоційного інтелекту та ефективної соціальної взаємодії.

1.2 Чинники, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності студентської молоді

Розвиток толерантності до невизначеності у студентської молоді є важливим аспектом формування психологічної стійкості та адаптивності в умовах сучасного динамічного світу. Цей процес залежить від низки чинників, які охоплюють індивідуальні, соціальні та освітні контексти. Дослідження вказують, що здатність студентів справлятися з невизначеністю впливає на їхню академічну успішність, професійну готовність і міжособистісну взаємодію. Аналіз цих чинників дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки молоді в умовах нестабільності[16].

Розвиток толерантності до невизначеності у студентської молоді визначається комплексом чинників, які діють на мікро-, мезо- та макрорівнях і формують здатність адаптуватися до нестабільних умов. Чинники мікрорівня охоплюють індивідуальний життєвий досвід, що включає особливості спілкування та взаємодії з оточенням. Важливу роль відіграють дитячо-батьківські відносини на ранніх етапах соціалізації, які закладають основи психологічної стійкості. Сформовані особистісні характеристики, такі як темперамент чи когнітивний стиль, також впливають на толерантність до невизначеності. Психотравмуючий досвід може як ускладнювати, так і сприяти розвитку цієї якості, залежно від способів його опрацювання. На мезорівні ключовими є фактори, пов'язані з належністю до певних соціальних груп. Етнічні, професійні та вікові особливості формують суб'єктивно значущі норми та цінності, які впливають на сприйняття

невизначеності[43,с.123]. Ці норми визначають, як індивід інтерпретує нестабільні ситуації в контексті групової ідентичності. Макрорівень включає ширші суспільні системи, такі як політична, економічна та правова сфери, що створюють загальний соціальний контекст. Ці системи формують соціальний ідеал особистості, який впливає на поведінкові моделі та ставлення до невизначеності. Усі ці чинники взаємодіють, створюючи механізми толерантної поведінки, що базуються на кількох аспектах. По-перше, толерантність до невизначеності тісно пов'язана з усвідомленням і самопізнанням. По-друге, вона залежить від суб'єктивної інтерпретації подій, яка формує сприйняття невизначеності як загрози чи можливості. По-третє, важливим є переживання збереження або загрози руйнування ідентичності, що впливає на емоційні реакції. Особистісне та групове самовизначення також відіграють ключову роль, оскільки визначають, як людина позиціонує себе в нестабільних умовах. Нормативна та ціннісно-орієнтаційна регуляція поведінки сприяє формуванню адаптивних стратегій взаємодії з невизначеністю[20,с.38-39].

Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності є багатограним процесом, що залежить від індивідуальних і соціальних чинників. Ці чинники взаємодіють на різних рівнях, формуючи психологічну готовність студентів до викликів сучасного світу. Дослідження цих механізмів дозволяє розробляти ефективні освітні та психологічні програми для підтримки молоді. Комплексний підхід до аналізу чинників сприяє глибшому розумінню толерантності до невизначеності як ключової характеристики адаптивної особистості.

Толерантність до невизначеності є важливою характеристикою зрілої особистості, що формується під впливом сукупності як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Ця якість розглядається як складний психологічний конструкт, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Одним із ключових аспектів толерантності до невизначеності є здатність комфортно функціонувати за умов недостатньої або суперечливої інформації, відрізняючи припущення від

перевірених фактів. Особистість, яка володіє цією якістю, здатна приймати незрозумілі явища без потреби негайного пояснення їх причин. Вона толерантна до двозначності, суперечностей, відкрито сприймає незнання, сумніви та нові, незвичні обставини. Важливими характеристиками також є ініціативність у вирішенні завдань без повної підготовки та здатність ефективно діяти навіть у ситуаціях відсутності прогнозованого результату. Крім того, толерантна до невизначеності особистість спокійно ставиться до непередбачуваних подій, пауз у спілкуванні, невизначеного ставлення з боку значущих людей, та проявляє відкритість до суб'єктивних поглядів інших. Вона виявляє гнучкість у міжособистісних стосунках, приймає випадковість як частину життя та не втрачає внутрішнього балансу в умовах стресу чи змін. Саме ця здатність забезпечує довготривалу психологічну стійкість без руйнівних наслідків для психічного здоров'я[22,с.143].

Формування толерантності до невизначеності в студентській молоді, зокрема майбутніх психологів, потребує створення відповідних умов у навчальному середовищі. Важливим є організація простору, де особистість може реалізовувати власний потенціал в ситуаціях невизначеності. Також значну роль відіграє підтримка процесів самопізнання, самонавчання і особистісної трансформації. Розвиток цієї якості вимагає врахування психологічної пластичності особистості, тобто її здатності до адаптації та саморозвитку. У професійній підготовці майбутніх фахівців важливо стимулювати сприйняття невизначеності як невід'ємної частини буття, а не як виключно загрозового чинника. Таким чином, толерантність до невизначеності постає не лише як адаптивна риса, але й як важливий ресурс ефективного функціонування особистості у складному, динамічному світі[23,с.293].

Одним із ключових чинників, що визначають якість психологічного функціонування особистості в умовах нестабільного середовища, є рівень толерантності до невизначеності. Низький рівень цієї якості, або інтолерантність

до невизначеності, негативно впливає на всі сфери психічного життя людини: емоційну стабільність, когнітивні процеси, здатність до прийняття рішень, міжособистісну взаємодію та адаптивну поведінку в умовах змін. Люди з низькою толерантністю часто переживають тривогу, страх, дратівливість у ситуаціях, де відсутня чіткість або передбачуваність. Вони схильні уникати складних ситуацій або ухвалювати рішення імпульсивно, прагнучи зменшити невизначеність будь-якою ціною. Натомість особистості з високим рівнем толерантності демонструють здатність до гнучкого мислення, відкритість до нового досвіду та знижену потребу у жорсткому структуруванні реальності. Такі особистості не потребують швидких висновків або спрощених відповідей, вони здатні тривалий час зберігати відкритість до різних варіантів інтерпретації інформації. Вони не фіксуються на одному правильному рішенні, а розглядають невизначеність як виклик або можливість для зростання[21]. Підвищена здатність до рефлексії, внутрішня мотивація до пізнання світу, критичне мислення та психологічна пластичність дозволяють таким людям ефективніше адаптуватися до динамічних умов. Одним із важливих висновків сучасних досліджень є твердження, що толерантність до невизначеності — не статична риса, а динамічний конструкт, який змінюється під впливом досвіду та активної діяльності. В умовах постійних змін, зокрема в реаліях війни, здатність приймати невизначеність є однією з провідних компетентностей, яку варто розвивати у студентської молоді, зокрема у майбутніх психологів. Власна ініціатива, відповідальність за прийняті рішення, готовність до суб'єктивного ризику сприяють формуванню стійкості в складних життєвих ситуаціях[1,с.54]. Розвиток толерантності до невизначеності вимагає організації відповідного навчального середовища, яке б стимулювало студентів до активного мислення, допитливості та дослідницького підходу до проблем. Не менш важливим є формування внутрішніх установок, які дозволяють особистості комфортно почуватися навіть у нестабільних чи незрозумілих умовах. Сприйняття

невизначеності як елементу буття, а не як загрози, є основою адаптивної поведінки[25,с.283].

Таким чином, толерантність до невизначеності виступає стійкою особистісною характеристикою, яка формується під впливом як зовнішнього середовища, так і особистої активності індивіда. Вона визначає не лише ставлення до невизначених обставин, але й спосіб поведінки в таких умовах, зокрема готовність приймати рішення за умов ризику, обмеженої інформації або двозначності. У сучасному суспільстві, яке переживає масштабні соціальні та політичні трансформації, зокрема в умовах війни, розвиток цієї якості стає одним із пріоритетних завдань професійної підготовки психологів[2,с.14].

На основі аналізу наукових праць Г.В. Павленко було окреслено низку ключових особистісних характеристик, притаманних індивідам з високим рівнем толерантності до невизначеності. До таких належать: здатність спокійно реагувати на відсутність повної інформації, готовність діяти в умовах обмеженої підготовки, прийняття подій без потреби в негайному поясненні та адекватне ставлення до сумнівів і невідомого. Ці характеристики дозволяють розглядати толерантність до невизначеності як генералізовану особистісну властивість, що відображає відкритість до змін, інновацій та прагнення до нестандартних шляхів розвитку. Така особистість віддає перевагу складним завданням, демонструє самостійність, оригінальність і здатність виходити за межі традиційних рішень[27,с.208].

Процес подолання невизначеності реалізується через внутрішню конкретизацію цілей та надання їм особистісного сенсу. Саме глибина прийняття цілі та її зв'язок із ціннісно-емоційною сферою індивіда визначає рівень подальшої активності. Успішність подолання невизначеності значною мірою залежить як від інтелектуальних, так і від вольових зусиль. Інтелектуальні вияви включають здатність до продукування ефективних рішень, активацію мотиваційного та когнітивного потенціалу. Вольові зусилля проявляються у витривалості, що вимірюється часом, необхідним для розв'язання завдання.

Невизначеність ставить особистість у ситуацію ризику, що супроводжується страхом перед поразкою або осудом з боку соціального оточення. Навіть за умови сформованої мети та мотивації до дій, цей страх може блокувати активність. Один зі способів подолання такого бар'єру – зниження значущості кінцевого результату. Концентрація не на результаті, а на різноплановості дій сприяє ефективнішому подоланню стресу та напруги. Важливим є вміння дистанціюватися від проблеми, що дозволяє зберігати раціональне мислення та емоційну рівновагу[3,с.35].

Здатність долати невизначеність також має вікові відмінності. Від неусвідомлених поведінкових реакцій у дитинстві людина поступово переходить до зрілої саморегуляції в дорослому віці. Це стає можливим завдяки розвитку таких рис, як відповідальність, ініціативність, організованість та наполегливість. У ситуації невизначеності особливо важливо мати розроблені стратегії поведінки, які дозволяють мінімізувати ризики, уникнути поспішних рішень і зберігати внутрішню стійкість[28,с.66].

Зважаючи на особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентської молоді, варто звернути увагу на запропонований у наукових дослідженнях (Х. Кортні, Дж. Керкленд, П. Вігері) алгоритм подолання невизначеності, що може бути ефективно адаптований у навчальному та життєвому просторі молодих людей. Студентський вік є критичним періодом формування стійких особистісних рис, зокрема готовності діяти в умовах нестабільності, відсутності чітких орієнтирів або змін зовнішніх обставин. Тому вміння працювати з невизначеністю має важливе значення для їхньої особистісної та професійної самореалізації. Запропонований алгоритм передбачає кілька ключових етапів: визначення характеру та масштабу невизначеності, формування стратегічної позиції, створення набору альтернативних дій, а також активне управління обраною стратегією. Цей підхід вчить студентську молодь осмислено підходити до вибору поведінкової тактики в різних контекстах невизначеності[29,с.41-42].

На першому рівні, коли майбутнє достатньо прогнозоване, студенти можуть спиратися на аналітичні інструменти, які забезпечують побудову чіткої стратегії. Це, наприклад, може бути планування кар'єри чи навчання, де результати можна передбачити за умови дотримання певних дій. Така ситуація сприяє розвитку впевненості в собі та навичок раціонального мислення. Другий рівень вчить студентів враховувати декілька можливих сценаріїв розвитку подій. Це може стосуватись вибору спеціалізації, працевлаштування або подальшої освітньої траєкторії. Тут актуальним стає вміння мислити стратегічно, розглядати плюси і мінуси кожного варіанту та готуватись до змін. Третій рівень, коли існує широкий діапазон можливостей, але немає чіткого прогнозу, формує у молоді здатність до гнучкого мислення, відкритість до нових знань, здатність пристосовуватись до нових умов, а також вміння приймати рішення на основі неповної інформації. Четвертий рівень — повна непередбачуваність — є найбільш складним, але водночас найважливішим для формування психологічної стійкості студентів. У цьому випадку толерантність до невизначеності проявляється в здатності діяти, не маючи опори на раціональні прогнози, орієнтуючись на внутрішні ресурси та креативність[13,32,33,34,].

Таким чином, застосування моделі рівнів невизначеності у виховному процесі сприяє усвідомленому розвитку у студентів відповідних установок і поведінкових стратегій. Це дозволяє їм краще адаптуватися до складних життєвих ситуацій, приймати рішення в умовах ризику та формувати гнучкість як ключову компетентність сучасної молоді. Тому чинниками, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності у студентського середовища, є не лише внутрішні особистісні ресурси, а й системне навчання стратегіям роботи з різними рівнями невизначеності.

1.3 Соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні

В умовах повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість ситуацій невизначеності, що потребують психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів. Студенти-психологи, як майбутні фахівці з надання психологічної допомоги, самі стикаються з викликами невизначеності, що впливає на їхнє особистісне зростання та професійну підготовку. Формування толерантності до невизначеності у цієї категорії молоді є важливою умовою збереження їх психологічного благополуччя та ефективної майбутньої діяльності[9].

Внутрішні індикатори толерантного ставлення до невизначеності у студентів-психологів відображають їх здатність адаптуватися до складних ситуацій, що виникають у їхньому житті та професійній діяльності. Перша важлива характеристика — це сприйняття невизначеності як невід'ємної частини буття. Майбутній психолог повинен визнати, що стабільність та однозначність у житті є лише ілюзією, і вміння адаптуватися до постійно змінюваних обставин відкриває можливості для нових підходів та рішень. Відмова від ідеї абсолютної стабільності дозволяє психологам ефективно використовувати всі переваги невизначеності, знаходячи творчі шляхи для вирішення виникаючих проблем. Другим важливим індикатором є рефлексія — здатність аналізувати свій емоційний стан у ситуаціях невизначеності. Студент-психолог, який вміє усвідомлено оцінювати свої думки і почуття, здатний перетворити ці емоції в ресурс для пошуку рішень, що дозволяє зменшити рівень стресу та досягти ясності в діях. Це сприяє формуванню стратегії, яка відповідає його внутрішнім переконанням і професійному досвіду. Третій індикатор — позитивне емоційне реагування на невизначеність, а також довіра до власних здібностей. Психолог, який зберігає оптимістичний погляд на ситуації невизначеності, більше схильний до знаходження продуктивних шляхів для вирішення проблем. Такий підхід

дозволяє зберігати психічну стійкість і не втрачати впевненості в складних умовах. Четвертим аспектом є здатність до свідомої саморегуляції на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Це вміння контролювати свої реакції під час перехідних етапів від невизначеності до більш чітко визначених результатів. Студент-психолог, який може адаптуватися до змін, узгоджує свої плани та дії відповідно до нових умов, що дозволяє йому ефективно працювати навіть у стресових ситуаціях[37,с.97-98].

Останнім важливим індикатором є суб'єктивне відчуття невизначеності, яке стимулює пошукову активність студента-психолога. Коли студент стикається з труднощами, він шукає нові способи вирішення складних завдань, що розвиває його професійні навички та допомагає знаходити нестандартні підходи до вирішення проблем. Це прагнення до активного пошуку нових можливостей підвищує здатність психолога адаптуватися до різних ситуацій та знаходити ефективні шляхи їх подолання[10,с.28].

Соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні набувають особливого значення через вплив кризових ситуацій на психіку молоді. Однією з ключових особливостей є готовність майбутнього психолога йти на ризик у ситуаціях невизначеності, опираючись на попередній досвід. Це означає, що студенти-психологи можуть оцінювати свою здатність до прийняття ризику через результати своїх минулих рішень, і якщо раніше вони не використовували шансів, то тепер готові до активних дій. Позитивний досвід прийняття ризику, коли людина відстояла свої ідеї, може створювати у неї відчуття впевненості у власних силах навіть у нових, незнайомих ситуаціях[40,с.33-34].

Значною рисою є здатність майбутніх психологів продукувати нові смисли, що дозволяють творчо перетворювати ситуації невизначеності. Це важлива психологічна здатність, яка дає змогу студента здолати стереотипи і вийти за межі набутого досвіду, генеруючи нестандартні рішення для складних ситуацій. Такий

підхід сприяє розвитку креативності, що особливо важливо в умовах невизначеності, коли чітких відповідей немає.

Також важливим аспектом є здатність знаходити нові джерела інформації, що дозволяє студенту-психологу адаптуватися до складних завдань і ефективно використовувати ці ресурси для вирішення професійних завдань. Це особливо актуально в умовах війни, коли постійні зміни в інформаційному полі вимагають від студентів вміння швидко адаптуватися до нових умов і критично оцінювати джерела інформації. Крім того, майбутній психолог повинен бути готовим приймати невизначеність як невід'ємну частину сучасного світу, в якому постійно відбуваються зміни. Сприйняття невизначеності як умови для особистісного і професійного розвитку дозволяє студентам адаптуватися і шукати нові можливості для самовдосконалення. Такий підхід допомагає психологу не лише ефективно працювати в умовах змін, а й стати більш стійким до стресових ситуацій[38,с.50].

Одним із важливих аспектів є здатність майбутнього психолога об'єктивно оцінювати власні внутрішні бар'єри щодо толерантності до невизначеності. Психолог, здатний аналізувати свої обмеження і використовувати їх як можливість для особистісного росту, може перетворювати внутрішні перешкоди на нові шляхи для саморозвитку. Такий процес саморозкриття дозволяє відкривати нові перспективи розвитку і змінювати професійну ідентичність, що є важливим для психолога, який працює в умовах постійної невизначеності. Здатність до генерації нових ідей і визначення професійних цілей у постійно змінюваному світі є важливою рисою психолога. В умовах війни та трансформацій суспільства майбутній психолог повинен вміти адаптуватися до змін і планувати свою індивідуальну траєкторію професійної діяльності, враховуючи нові виклики. Це дає можливість не тільки зберігати професійну ефективність, а й розвиватися у відповідь на постійно змінювані умови[11,с.97].

Здатність майбутнього психолога виявляти сміливість розуму в побудові образу невизначеного професійного майбутнього є важливим аспектом розвитку толерантності до невизначеності в умовах швидко змінюваного світу. У ситуаціях невизначеності, які часто виникають у професійній практиці, студенти-психологи повинні виявляти здатність відстоювати свої нові ідеї, долаючи суб'єктивні труднощі та складність задачі. Це вимагає не лише творчого підходу, а й здатності мобілізувати внутрішні ресурси для пошуку нових шляхів вирішення складних професійних ситуацій. Водночас, толерантне ставлення до невизначеності передбачає, що студент не завжди переживатиме ситуації невизначеності виключно позитивно. Йдеться про перехідний стан, у якому відбувається перехід від негативу до позитиву через синтез нової ідентичності, що є важливим етапом розвитку особистості, як це зазначає П. Лушин [18]. Крім того, важливою рисою є здатність майбутнього психолога здійснювати рефлексивне осмислення своїх емоційних переживань і сумнівів у процесі переходу від невизначеності до визначеності. Це дозволяє йому розширити систему критеріїв для досягнення бажаного результату, що в свою чергу відкриває нові можливості для пошуку шляхів вирішення ситуацій невизначеності. Інтолерантний до невизначеності психолог, як правило, схильний до прагнення знизити рівень сприйняття нової інформації, оцінюючи її через призму свого досвіду. У таких випадках невизначеність сприймається як загроза, що супроводжується негативними емоціями, і часто ускладнює процес саморегуляції [18, с.187-188].

На противагу цьому, толерантний до невизначеності психолог здатний використовувати непевність як можливість для збагачення свого досвіду. Він активно шукає нові смисли та підходи до вирішення проблем, не лише адаптуючись до ситуації, але й стимулюючи її для реалізації нових можливостей. Це дозволяє йому не лише адаптуватися до невизначеності, а й стимулювати її, щоб розкрити потенціал для розвитку і професійного росту. Такий психолог здатний витримувати емоційну напругу в умовах невизначеності і

використовувати її як можливість для самовдосконалення та розвитку нової ідентичності[14,с.112].

Однак варто зазначити, що розподіл психологів на толерантних і інтолерантних до невизначеності є умовним, адже ці риси можуть змінюватися залежно від ситуації та досвіду. Наприклад, у звичних для себе ситуаціях психолог може застосовувати вже набутий спосіб регуляції, що дозволяє йому знижувати рівень негативного емоційного реагування. Проте в нових чи значущих ситуаціях, що супроводжуються сумнівами і емоційними переживаннями, він змушений розширювати свої критерії досягнення мети. У таких випадках може виникнути мінімальний, максимальний або оптимальний рівень толерантності до невизначеності, що буде залежати від професійного досвіду та готовності до змін[19,с.119].

Отже, готовність майбутнього психолога до прийняття ризику, здатність долати невизначеність і активно шукати нові шляхи вирішення проблем є необхідною умовою для його особистісного і професійного розвитку. Тільки через цей процес психолог може стати більш гнучким, адаптивним і здатним ефективно працювати в умовах постійної невизначеності.

Соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні можна охарактеризувати через кілька ключових аспектів. Перш за все, це здатність майбутніх психологів сприймати невизначеність як невід'ємну частину життя, що є результатом відмови від ілюзії стабільності. У ситуаціях невизначеності важливими є рефлексивні процеси, коли психолог аналізує свої емоційні стани та думки, що допомагає знаходити шляхи до визначеності. Крім того, позитивне емоційне реагування на невизначеність і довіра до себе є важливими факторами, що сприяють розвитку толерантності. Важливим є також уміння свідомо регулювати свої дії на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, зокрема у процесі переходу від невизначеності до визначеності. Майбутні

психологи, як правило, повинні бути готові йти на ризик, враховуючи свій попередній досвід та здатність знаходити нові способи вирішення складних ситуацій. Вони також здатні генерувати нові ідеї та підходи до вирішення проблем, що дозволяє їм виходити за межі свого попереднього досвіду. В умовах постійних змін, характерних для війни, психологи мають оцінювати свої внутрішні бар'єри та використовувати їх як можливість для розвитку нових перспектив. Важливо також, щоб психологи розуміли невизначеність як частину сучасного світу, що відкриває можливості для самовдосконалення. Крім того, толерантні до невизначеності психологи можуть витримувати емоційну напругу, приймати протиріччя і використовувати ці ситуації для розвитку своїх професійних навичок. Це дозволяє їм бути більш адаптивними і здатними реагувати на непередбачувані ситуації. Вони можуть не тільки адаптуватися до невизначеності, а й стимулювати її як спосіб реалізації нових можливостей для розвитку[36,с.73].

Таким чином, слід відзначити що студенти-психологи в умовах війни в Україні повинні постійно адаптовуватися до нових умов які утворюються в країні де йде війна. У свою чергу варто відзначити що розвиток толерантності до невизначеності набуває важливої ролі як основна складова професійної підготовки майбутніх психологів. Це в майбутньому буде забезпечувати особистісний розвиток майбутнього психолога та кращу підготовку студентів-психологів до професійних викликів.

Висновки до розділу 1

Таким чином слід відзначити що толерантність до невизначеності є складним психологічним конструктом, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, забезпечуючи адаптацію до нестабільних і багатозначних ситуацій. Вона відображає здатність людини сприймати неясність як можливість,

а не загрозу, сприяючи психологічній стійкості та гнучкості. Дослідження цього феномену підкреслюють його значення для розвитку творчого потенціалу, емоційного інтелекту та ефективної соціальної взаємодії. У сучасних умовах нестабільності толерантність до невизначеності стає ключовою характеристикою для успішного функціонування особистості в динамічному світі.

Розвиток толерантності до невизначеності у студентської молоді визначається комплексною взаємодією чинників на мікро-, мезо- та макрорівнях, що формують адаптивні механізми в умовах нестабільності. Індивідуальний досвід, соціально-культурні норми та суспільні системи спільно впливають на здатність студентів сприймати невизначеність як можливість для зростання. Ці чинники сприяють формуванню психологічної стійкості, емоційної рівноваги та гнучкості мислення, необхідних для успішної академічної та професійної діяльності. Дослідження цих факторів відкриває перспективи для створення освітніх програм, спрямованих на підтримку молоді в динамічному світі.

В умовах війни в Україні соціально-психологічні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів набувають особливої важливості. Вони здатні не лише адаптуватися до швидких змін, але й активно шукати нові способи вирішення складних ситуацій, що виникають у процесі професійної підготовки. Це дозволяє їм розвивати гнучкість, здатність до саморегуляції та ефективно працювати в умовах постійної невизначеності. Така підготовка сприяє становленню психологів, які готові до професійних викликів і можуть виступати як провідники змін у суспільстві.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

З метою визначення соціально-психологічних особливостей розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні, нами було проведено емпіричне дослідження серед студентів 1-2 курсів Хмельницького національного університету. В дослідженні прийняли участь 42 студенти, серед них – 28 дівчат та 14 юнаків у віці 18-19 років.

Відповідно до мети дослідження нами були визначені наступні завдання:

- провести емпіричне дослідження з метою визначення соціально-психологічних особливостей розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів в умовах війни в Україні.
- здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження;
- розробити корекційно-розвивальну програму з розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

Гіпотезою дослідження виступило припущення, що у студентів – майбутніх психологів толерантність до невизначеності може мати ситуативний характер їх адаптивної поведінки в умовах воєнного стану.

При проведенні емпіричного дослідження нами було використано наступні методики:

1. Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової була обрана для дослідження рівня толерантності до невизначеності та супутніх чинників, що можуть впливати на даний параметр. Цей опитувальник є

першим самостійним інструментом, спрямованим на діагностику толерантності до невизначеності. Незважаючи на давність створення, методика зберігає актуальність і широко використовується в різноманітних психологічних практиках, включаючи професійне консультування та психотерапевтичну роботу (додаток А). Опитувальник складається з 16 тверджень, згрупованих у три шкали, а також містить загальний показник толерантності/інтолерантності до невизначеності. У науковій літературі виокремлено характеристики невизначених ситуацій, які найчастіше зустрічаються: новизна, суперечливість, складність. Ці параметри відображені в субшкалах методики, що дозволяє визначити джерела інтолерантності до невизначеності. Додаткові шкали, такі як інтолерантність до новизни, суперечливості та складності, слугують не лише для виявлення провідного джерела інтолерантності, але й для діагностики специфічного ставлення респондента до різних аспектів невизначених ситуацій. Це уможливило більш глибоку інтерпретацію рівня розвитку даної особистісної характеристики.

Опитування проводилося в груповому форматі. Обробка результатів методики є досить простою: відповідям на непарні пункти присвоюються бали від 1 до 7 (відповідно від "абсолютно незгоден" до "абсолютно згоден"), на парні — у зворотному порядку. Загальна сума балів свідчить про рівень інтолерантності до невизначеності: чим вищий бал, тим вищий рівень інтолерантності.

Інтерпретація результатів має обмежений описовий характер, оскільки методика орієнтована переважно на статистичну обробку даних. Субшкали включають такі позиції: «Новизна проблеми» (пункти 2, 9, 11, 13), «Складність проблеми» (пункти 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16), «Нерозв'язність проблеми» (пункти 1, 3, 12).

2. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва) застосовується для визначення здатності особистості зберігати функціональність у стресових умовах. Методика базується на трьох складових життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику, які формують диспозиційну систему переконань

індивіда щодо себе та навколишнього світу. Тестова форма включає 45 тверджень, оцінюваних за чотирибальною шкалою Ліккерта. Показники інтерпретуються відповідно до нормативних значень.

3. Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распоїна розроблена для оцінки індивідуальної стресостійкості щодо різних джерел стресу (додаток Б). Методика базується на припущенні, що рівень стресостійкості є диференційованим щодо кожного джерела, а загальний показник визначається як інтегральна оцінка опірності сукупності стресогенних факторів. Інструмент включає 42 твердження, відповіді на які відображають суб'єктивне ставлення респондента до себе, інших людей та навколишнього світу. Шкала містить чотири субшкали: «Я сам», «Інші люди», «Світ навколо» та загальну шкалу стресостійкості. Далі проаналізуємо результати проведеного тестування студентів – майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Результати, отримані нами за методикою С. Баднера толерантність до невизначеності продемонстрували той факт, що у переважної більшості студентів виявлено середній рівень толерантності (див. таблицю 2.1).

Таблиця 2.1 – Результати тестування студентів за методикою С. Баднера толерантність до невизначеності

Рівень сформованості показника	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Толерантність до невизначеності	28,6% (12 осіб)	69% (29 осіб)	2,4% (1 особа)
Новизна	11,9% (5 осіб)	83,3% (35 осіб)	4,8% (2 особи)
Складність проблеми	66,6% (28 осіб)	30,9% (13 осіб)	2,4% (1 особа)
Неможливість вирішення	2,4% (1 особа)	88% (37 осіб)	9,5% (4 особи)

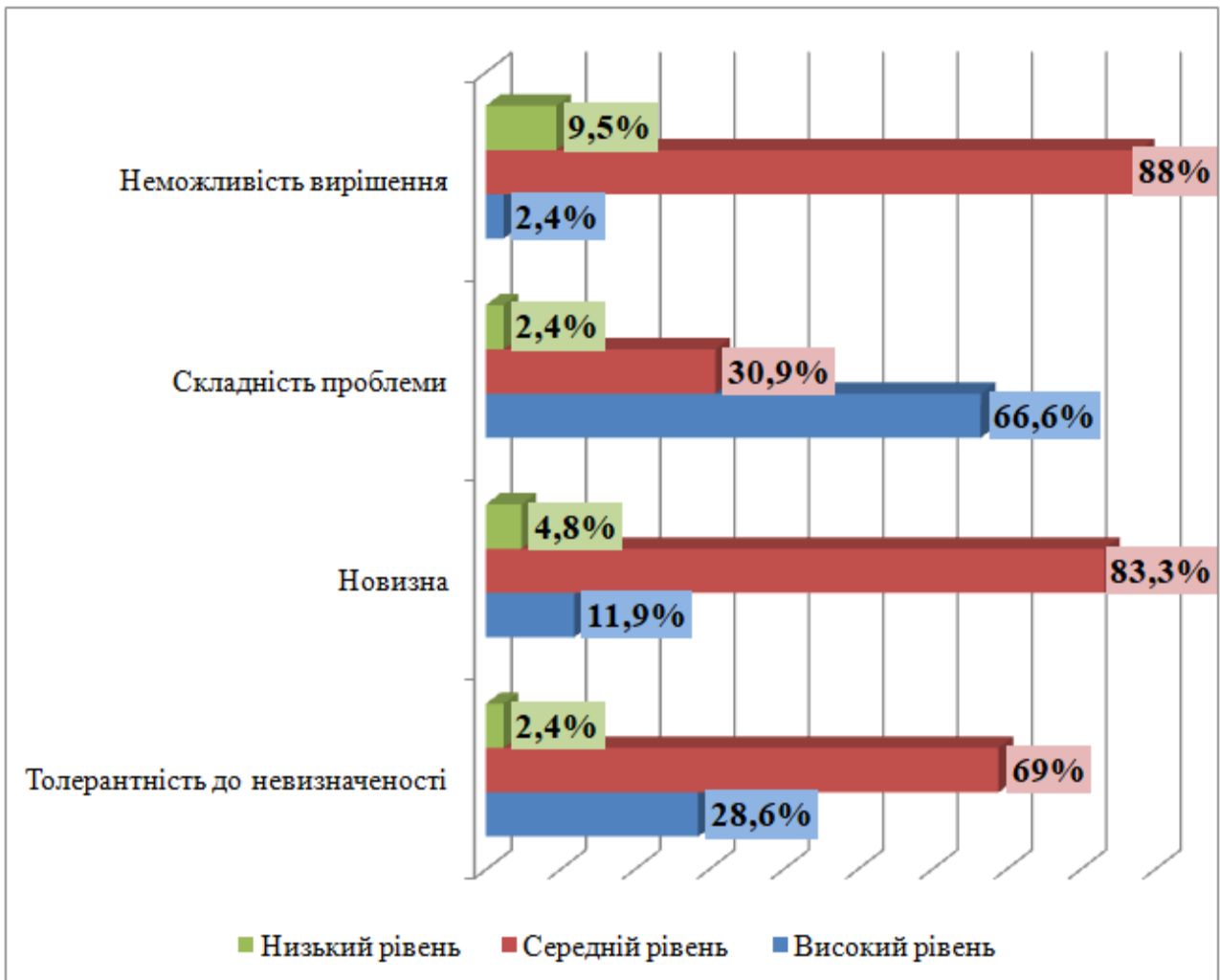


Рис.2.1. – Аналіз результатів тестування студентів за методикою С. Баднера толерантність до невизначеності

Відповідно до даних таблиці 2.1, для 69% (29 осіб) студентів є характерним середній рівень толерантності, що свідчить про здатність гнучко адаптуватися до невизначених умов, залежно від контексту. Такі студенти не уникають змін, однак не завжди приймають їх охоче.

Високий рівень сформованості даного показника було виявлено у 28,6% (12 осіб), що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів до ефективної саморегуляції, готовність приймати ризики та швидко адаптуватися до змін.

Низький рівень спостерігається лише у 2,4% (1 особа), що вказує на високу потребу в структурованості, передбачуваності та ймовірну ригідність поведінки.

Проведений аналіз результатів отриманих за субшкалами методики демонструють наступне:

За шкалою «Новизна» середній рівень у 83,3% (35 осіб) студентів засвідчує загальну готовність до сприйняття нової інформації за умов помірному ризику. Високий рівень у 11,9% (5 осіб) респондентів вказує на перевагу відкритості до нових викликів, інновацій, змін. Це свідчить про потенційно високий рівень креативності та адаптивного мислення. Низький рівень сформованості даного показника визначено лише у 4,8% (2 особи). Це свідчить про те, що для цих студентів невизначеність пов'язана з новим може викликати складнощі, що можуть проявлятися у вигляді емоційних, поведінкових інтолерантних проявів.

За шкалою «Складність проблеми»: 66,6% студентів (28 осіб) мають високий рівень, що вказує на здатність більшості респондентів адекватно реагувати на ситуації підвищеної складності, не уникаючи інтелектуальних викликів. Такий рівень толерантності є маркером впевненості у власних когнітивних можливостях і психологічної зрілості у прийнятті складних рішень. 30,9% (13 осіб) продемонстрували середній рівень, що свідчить про помірковану готовність до роботи зі складною інформацією. Такі студенти можуть демонструвати адаптивність, однак їхні реакції значною мірою залежать від зовнішніх умов та підтримки. Низький рівень зафіксовано лише у 2,4% (1 особа), що свідчить про потенційну тривожність або уникнення складних завдань, а також про потребу в розвитку навичок подолання когнітивного навантаження.

Результати, отримані за цією шкалою відображають високий адаптивний потенціал студентів щодо сприйняття складності як конструктивного виклику, що особливо важливо для майбутніх фахівців у галузі психології.

За шкалою «Неможливість вирішення» визначено, що переважна більшість студентів – майбутніх психологів – 88% (37 осіб) мають середній рівень сформованості даного показника, що може свідчити про відносно стабільну емоційно-когнітивну реакцію на ситуації, які на перший погляд здаються

безнадійними або такими, що не мають очевидного рішення. Ці студенти не схильні до деструктивного переживання невизначеності, однак водночас можуть уникати активних дій у стані перешкод або розгубленості. Їх поведінка в подібних умовах зазвичай характеризується обережністю, рефлексивністю та потребою у зовнішній підтримці.

Низький рівень толерантності до «неможливості вирішення» мають 9,5% студентів (4 особи). Це може свідчити про їх схильність до ригідних реакцій, підвищену тривожність або фрустрацію у ситуаціях, які вимагають пошуку нестандартних рішень. Такі студенти схильні до відчуття безсилля в умовах невизначеності, що потенційно знижує їхню ефективність в стресових обставинах.

Високий рівень толерантності до неможливості вирішення зафіксовано лише у 2,4% респондентів (1 особа). Це свідчить про дуже рідкісну здатність зберігати емоційну стабільність і конструктивне ставлення навіть до безвихідних або парадоксальних ситуацій. Такий респондент здатен не лише витримати невизначеність, а й зберегти активність, приймаючи невдачі як частину процесу.

Таким чином, отримані результати демонструють наявність адаптивного стилю реагування на невизначеність у переважної більшості студентів – майбутніх психологів. Водночас існує потреба в роботі з розвитком позитивного ставлення до неконтрольованих ситуацій та невизначених результатів, особливо на рівні інтерпретації неможливості вирішення завдань.

Далі з метою рівня сформованості компонентів життєстійкості і рівня життєстійкості в цілому у студентів – майбутніх психологів в умовах війни в Україні нами використовувалася методика «Тест життєстійкості» Д.О. Леонтьєва. За результатами діагностики у студентів були отримані наступні результати, представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівень життєстійкості в цілому у студентів – майбутніх психологів в умовах війни в Україні за методикою «Тест життєстійкості» Д.О. Леонтєва

Первинні статистики	Контроль	Прийняття ризику	Залученість	Життєстійкість
Середнє значення	31,4	18,13	35,16	84,67
Стандартне відхилення	8,66	4,46	8,79	19,43
Норма	21-37	9-18	29-46	62-99

Таким чином, середні значення за даною методикою знаходяться в межах норми. Це свідчить про те, що за шкалою «контроль» - студенти контролюють ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставлять важкодоступні цілі і прагнуть їх реалізувати, причому вони впевнені в тому, що зможуть втілити в життя все, що задумали, впевнені і наполегливі, впевнені в тому, що можуть впливати на результати того, що відбувається навколо. В цілому такі люди відчують себе господарями життя.

За шкалою «прийняття ризику» - спостерігається переконаність студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану в тому, що все, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які формуються завдяки наявному життєвому досвіду, - неважливо, позитивному або негативному. Люди, які розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху. Вони люблять несподіванки, які дарують їм інтерес до життя і охоче беруться втілювати навіть найсміливіші ідеї.

За шкалою «залученість» - отримані нами результати демонструють той факт, що студенти з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності. Вони постійно зайняті, і це їм подобається, працюють із задоволенням, намагаються бути в курсі всього, що відбувається, люблять знайомитися з новими людьми. Отже, отримані результати за даною методикою демонструють високий рівень життєстійкості у студентів.

Наступним було тестування студентів – майбутніх психологів в умовах війни за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распоїна. Отримані нами результати наведено в таблиці 2.3 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.3 – Аналіз результатів тестування студентів за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распоїна

Шкали	Рівні сформованості показника в % співвідношенні		
	Низький	Середній	Високий
«Я сам»	23,8%	45,2%	30,9%
«Інші люди»	33,3%	47,6%	21,4%
«Світ навколо»	28,5%	54,7%	16,6%
Загальний показник	28%	49,1%	22,9%

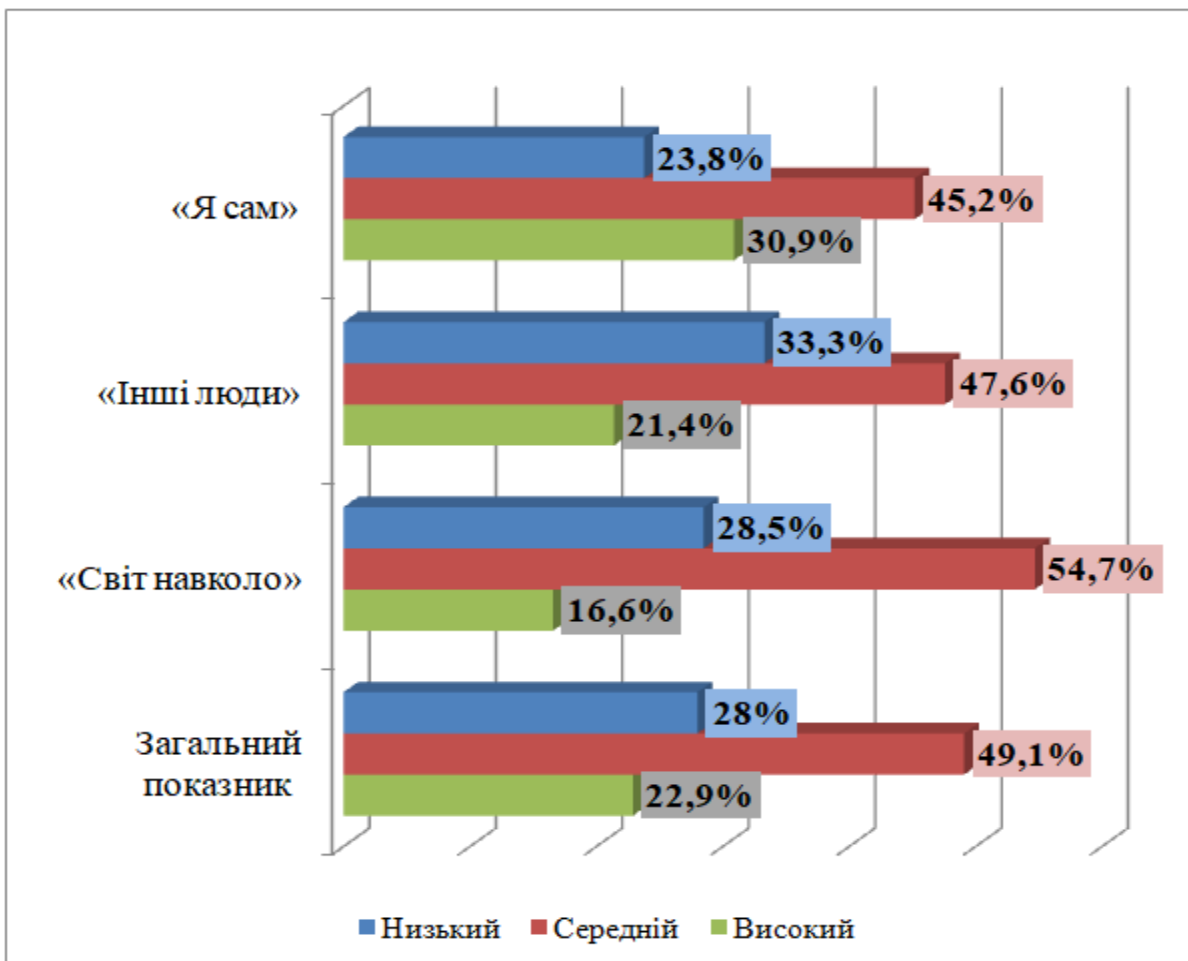


Рис.2.2 – Результати тестування студентів за Шкалою стійкості до джерел стресу

Відповідно до отриманих результатів за шкалою «Я сам», більшість студентів мають середній рівень стресостійкості - 45,2% (19 осіб). Це говорить про те, що у плані своїх особистісних особливостей та характеру представники цієї вибірки вміють добре протистояти стресовим навантаженням та регулювати свою поведінку на достатньому рівні. Високий рівень стійкості до стресів за даною шкалою представлений у 30,9% (13 студентів), які вони здатні витримувати навіть інтенсивні і тривалі стресові навантаження без шкоди для здоров'я і оточуючих людей. Низький рівень за шкалою «Я сам» характерний для 23,8% (10 студентів), що говорить про високий рівень ймовірності нервових зривів при наявності стресогенних обставин у цієї групи респондентів.

За шкалою «Інші люди» представлено такий розподіл студентів за рівнями стресостійкості: низький – 33,3% (14 осіб), середній – 47,6% (20 осіб), високий – 21,4% (9 осіб). Низький рівень має третина студентів, що говорить про досить поширені емоційні спалахи в ситуаціях взаємодії з іншими людьми. Тобто такий показник як спілкування виступає значною мірою стресогенним для студентів.

Результати дослідження стійкості до стресів за шкалою «Світ навколо» мають такі значення: низький рівень – 28,5% (12 осіб), середній – 54,7% (23 особи), високий – 16,6% (7 осіб). Незважаючи на те, що більше половини студентів мають достатній рівень стресостійкості у плані навколишнього світу, великий відсоток студентів відрізняється низьким рівнем, що демонструє для них негативні наслідки та вимагає подальшого підвищення.

Показники загальної стійкості до стресів студентів – майбутніх психологів в умовах війни в Україні знаходяться на середньому рівні у 49,1% респондентів, що відображає в цілому непоганий рівень зі сприятливим прогнозом. Низький рівень притаманний 28% студентів, а високий для 22,9%. Таким чином, виходячи з результатів проведеного дослідження, можна зробити висновок, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості.

2.3. Корекційно-розвивальна програма з розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні

З метою розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні, на основі результатів проведеної діагностики нами було розроблено корекційно-розвивальну програму розвитку толерантності до невизначеності студентів.

Формування толерантності до невизначеності: поведінка за принципом «ніби».

Крок 1. Складання списку поведінкових стратегій

Першим етапом є фіксація усіх дій, які ви зазвичай виконуєте для досягнення відчуття визначеності або уникнення ситуацій невизначеності. Для цього доцільно скористатися наведеними прикладами:

- Чи часто ви звертаєтесь за запевненням до інших людей?
- Чи має місце надмірне перевіряння?
- Чи потребуєте великого обсягу інформації перед ухваленням рішення?
- Чи схильні ви до прокрастинації?
- Чи уникаєте певних ситуацій?

Ефективний спосіб виявлення таких дій – бути «детективом» у своєму повсякденному житті: звертати увагу на моменти тривоги й аналізувати свої реакції. Наприклад, якщо вас турбує вибір подарунка, і ви телефонуєте друзям за порадою, це є типовою поведінкою, спрямованою на уникнення невизначеності, і її варто занотувати.

Крок 2. Ранжування поведінки за рівнем тривожності

Щоб почати діяти так, «ніби» ви толерантні до невизначеності, слід розпочати з менш складних ситуацій. Це підвищує ймовірність успіху. Рекомендується ранжувати поведінкові патерни за шкалою тривожності від 0 (відсутність тривоги) до 10 (максимальний рівень тривоги).

Приклад:

Поведінка	Рівень тривожності (0–10)
Делегування важливих завдань без перевірки результату	10
Відсутність дзвінка дітям, коли вони з друзями	8
Надання друзям повного контролю над плануванням зустрічі	6
Похід до магазину без списку покупок	4
Надсилання електронного листа без перевірки орфографії	3
Перегляд фільму без ознайомлення з рецензією	2

Крок 3. Практика формування толерантності до невизначеності

Коли список поведінки складено, почніть обирати незначні дії, щоб поступово тренувати здатність переносити невизначеність. Наприклад, можна відвідати новий ресторан і замовити страву, яку ви ніколи не куштували, або надіслати лист без попереднього перечитування.

Крок 4. Ведення записів

Фіксуйте ваші дії за принципом «ніби» ви толерантні до невизначеності.

Записуйте:

Що саме ви зробили

Ваші емоції під час дії (було важче чи легше, ніж очікувалось?)

Результат події (чи все завершилось добре?)

У разі негативного результату – як ви впорались?

Ведення записів дозволяє побачити прогрес та підвищує мотивацію до подальшого розвитку.

Крок 5. Аналіз наслідків

Пам'ятайте, що невизначеність може призводити до непередбачуваних результатів. Наприклад, без списку ви можете забути щось купити. Це не свідчить про невдачу – натомість, слід зафіксувати, як саме ви впоралися з наслідками.

Поставте собі запитання:

1. Чи завершилось усе добре, незважаючи на відсутність повної визначеності?
2. Якщо ні – що саме трапилось?
3. Як я впорався з ситуацією?
4. Чи був я здатен впоратись із труднощами?
5. Що це говорить про мої можливості в майбутньому?

Крок 6. Нарощення імпульсу

Коли ви почнете почуватись впевнено у виконанні простих завдань, поступово переходьте до складніших. Відшукуйте можливості для тренування в повсякденному житті. Наприклад, купуйте вино для вечірки без запитань або порад.

З часом діяти «ніби» ви сприймаєте невизначеність як норму стане легко. Цей процес подібний до розвитку м'язів – регулярна практика забезпечує зростання стійкості.

Крок 6. Визначення стратегій для розвитку толерантності до невизначеності

1. Самоусвідомлення

Перший крок – це визнання власної чутливості до неконтрольованих ситуацій. Ставте собі запитання:

- Як я себе відчуваю, коли не знаю, як все складеться?
- Як я зазвичай поведжуся у таких ситуаціях?
- Як це впливає на моє життя?

Цей аналіз не має на меті самокритику, а навпаки – усвідомлення зон потенційного особистісного зростання.

2. Призупинення реакції

Коли виникає страх перед невизначеністю, дайте йому назву: «Я відчуваю тривогу, бо боюсь...». Це допомагає зупинитися й осмислити, що саме вас турбує.

Наприклад, вам запропонували цікавий проект, але ви відчуваєте сумніви. Скажіть собі: «Я хвилююся, бо боюсь не впоратися, але це гарна можливість. Я маю навички, і з цього можу винести багато користі».

3. Орієнтація на факти

Оцінюйте ситуації не з позиції тривожних фантазій, а виходячи з фактів:

Що є найбільш ймовірним?

Що сталося в подібних ситуаціях раніше?

Які реальні наслідки можливі? Наскільки вони ймовірні?

Як я можу впоратися з негативним результатом?

Таке мислення допомагає вийти з паралізуючого страху та приймати рішення раціонально.

4. Уникання надмірного аналізу

Особи з низькою толерантністю до невизначеності схильні до гіперрефлексії. Це може посилювати тривогу. Ставте собі межу: скільки джерел інформації є достатніми для ухвалення рішення?

Наприклад, замість нескінченного вивчення відгуків про ліки, домовтесь з собою, що проконсультуетесь з двома надійними лікарями і приймете рішення.

5. Примирення з можливістю помилки

Життя непередбачуване, і іноді рішення виявляються помилковими. Ви можете купити сорочку і пошкодувати, піти на вечірку й нудьгувати, чи замовити дорогу вечерю, яка викличе розчарування. Це – частина досвіду.

Навіть за серйозних рішень, як вибір університету чи авто, слід прийняти, що навіть після ретельного аналізу результат може не відповідати очікуванням. І це нормально. З будь-якої ситуації можна винести урок і скоригувати курс.

Коли слід звернутись по допомогу

Якщо нетолерантність до невизначеності значно впливає на ваше ментальне здоров'я, повсякденне функціонування або міжособистісні стосунки, доцільно звернутися до спеціаліста.

Ознаки, що можуть свідчити про потребу в психотерапії:

- складнощі з прийняттям щоденних рішень;
- тривога, що заважає роботі чи навчанню;
- звернення з боку близьких із проханням звернутись по допомогу;
- труднощі з адаптацією до змін;
- симптоми депресії.

Прийняття невизначеності як чинник психологічної стійкості: особистісний і терапевтичний контекст

У період завершення університетського навчання, в умовах очікування результатів вступу до аспірантури, індивід часто стикається з відчуттям екзистенційної невизначеності. Стан невпевненості у майбутньому, посилений страхом можливих невдач, спричиняє глибокий психоемоційний дистрес. У моєму випадку таким досвідом стало усвідомлення відсутності чіткої перспективи протягом наступних шести місяців після подання заяв до кількох навчальних закладів. Цей стан виявився каталізатором звернення до літератури з тематики саморегуляції та прийняття – зокрема, до праці «Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion», що пропонує концепцію життя в умовах невизначеності без страху.

6. Невизначеність як універсальний феномен людського буття

Невизначеність – це постійна змінна людського існування, яка супроводжує особистість протягом життя. У філософсько-психологічному вимірі вона ототожнюється з неможливістю повного прогнозування майбутнього та обмеженим контролем над подіями. Реакція на невизначеність може варіюватися між двома полюсами: підходом та униканням. У першому випадку індивід

демонструє відкритість, досліджує ситуації крізь призму власних цінностей, тоді як уникання передбачає фіксацію на безпеці та втечу від потенційного ризику. Жодна з реакцій не є апріорно «правильною» або «неправильною» — це природні адаптаційні механізми.

Терапевтичні моделі роботи з невизначеністю

У межах сучасних психотерапевтичних підходів, зокрема діалектико-поведінкової терапії, невизначеність розглядається як виклик, що потребує не уникання, а прийняття. Так званий принцип радикального прийняття полягає у повному визнанні наявної реальності без намагання змінити її емоційним або когнітивним чином.

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) та когнітивна терапія, заснована на усвідомленості (МВСТ), використовують подібні інструменти – фокус на «тут-і-зараз», відкритість до досвіду та дію відповідно до цінностей, а не імпульсів тривоги. Ці методики спрямовані не на елімінацію тривожності, а на формування психологічної гнучкості.

Практичні стратегії прийняття невизначеності

На основі особистого досвіду та концептуального аналізу можна виокремити три ключові стратегії ефективного співіснування з невизначеністю:

Фокус на диханні (усвідомлене дихання). Дихання – це найбільш безпосередній прояв теперішнього моменту. Регулярна практика усвідомленого дихання дозволяє змістити фокус із гіпотетичного майбутнього на теперішнє, що знижує інтенсивність тривожних реакцій.

Сприйняття з відкритістю та цікавістю. Вміння спостерігати за реальністю, не оцінюючи її через призму очікувань, – базова складова усвідомленості. Цей підхід сприяє формуванню толерантності до когнітивного дискомфорту.

Ціннісно-орієнтоване діяння. Намір діяти згідно з особистісними цінностями, попри наявність невизначеності, трансформує відчуття втрати

контролю у досвід внутрішньої стійкості. Індивід не намагається уникати невідомого, а свідомо взаємодіє з ним.

Таким чином, невизначеність не є виключенням із життєвого процесу – вона його невід'ємна складова. Прагнення до її тотального усунення породжує хронічну тривожність, тоді як здатність до її прийняття – формується як психотерапевтична компетенція. Особистий досвід, збагачений філософією усвідомленості, підтверджує ефективність наведених стратегій у щоденному подоланні екзистенційних викликів.

9. Формування культуру толерантності до невизначеності у контексті глобальних викликів: стратегії адаптації та психологічне зростання

Період війни в Україні, соціально-політичних потрясінь, втрати роботи, хвороб, ізоляції та руйнування родинних зв'язків став випробуванням для психоемоційного благополуччя індивіда. Навіть для осіб, які володіли ресурсами, підтримкою чи привілейованим становищем, це був складний етап. В умовах, коли більшість зовнішніх обставин залишаються поза нашим контролем, ключовим залишається спосіб нашої реакції.

Форми подолання невизначеності: виживання чи зростання

Протягом останнього року було помічено дві основні стратегії реагування: одна – орієнтована на виживання, що включає очікування закінчення кризи, уникання труднощів та опору змінам. Цей підхід є нормальним в умовах екстремального стресу, проте при довготривалому застосуванні сприяє застриванню в тривожній моделі поведінки. Інша стратегія – це прийняття невизначеності як сталої реальності, що дозволяє не лише адаптуватися, а й реалізувати потенціал. Такий підхід відкриває простір для гнучкості, творчості та особистісного зростання.

Як зауважує Сет Годін (The Icarus Deserption), справжня безпека сьогодні полягає у готовності діяти в умовах змін: "Комфорт – це вміння перебувати в дискомфорті. Якщо вам незатишно без змін – ви на правильному шляху."

Мислення можливостей – як механізм еволюції

Відмова від фіксації на зонах комфорту на користь мислення можливостей є вирішальною умовою психологічної еволюції. Розвиток такої парадигми вимагає свідомої дії. Особа, яка здатна терпіти дискомфорт, отримує здатність навчатися, адаптуватися і формувати нову норму.

Нижче нами представлено чотири науково обґрунтовані практики розвитку толерантності до невизначеності у складні часи:

1. Формування позитивної орієнтації на проблеми

Особи з високим рівнем тривожності часто мають так звану негативну орієнтацію на проблеми – тенденцію до автоматичного фокусування на загрозах, сумніві у власних здібностях і схильності уникати вирішення задач. Натомість позитивна орієнтація передбачає:

- усвідомлення емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на проблему;
- визнання фрустрації чи страху як нормальної реакції;
- перехід до етапу генерації рішень і прийняття рішень.

2. Експерименти з невизначеністю

Концепція експериментів із невизначеністю базується на методиках експозиційної терапії. Її суть — поступове зіткнення з об'єктами страху замість уникання. Наприклад, особа, яка хронічно уникає соціальних ситуацій, може розробити "сходи страху" (Fear Ladder) для поступового подолання тривожних стимулів. У контексті повсякденного життя це може виглядати як:

- участь у публічному виступі;
- запізнення на зустріч на 5 хвилин;
- відмова від перевірки електронної пошти перед надсиланням.

Систематичне розширення зони комфорту через дозовані виклики сприяє формуванню психологічної витривалості.

3. Прийняття помилок як норми

Толерантність до невизначеності передбачає визнання можливості помилок. Для осіб з перфекціоністськими рисами це особливо складно, оскільки їх поведінка зазвичай мотивується страхом осуду чи неуспіху. Як зазначають Stober & Damian (2016), нездоровий перфекціонізм корелює з трудоголізмом, емоційним вигоранням і зниженням продуктивності.

Альтернативою є орієнтація на прогрес, а не на досконалість. Такий підхід визнає, що навчання і зростання є безперервними процесами, в яких помилки – неминучі й корисні.

4. Лідерство в умовах невизначеності

Сучасне лідерство передбачає вміння не лише переносити невизначеність, а й формувати бачення, яке мотивує інших. Лідерство не обов'язково пов'язане з посадою – це про особисту відповідальність і дії, узгоджені з цінностями навіть у складних обставинах.

- Запитання, які варто поставити собі:
- Яку можливість я бачу для своєї команди?
- Як я можу подати приклад?
- Як мій власний добробут впливає на ефективність?

Студентам, майбутнім психологам слід пам'ятати, що основна мета – це не викоринити невизначеність, що є неможливим, а навчитися з нею співіснувати. Це означає бути гнучким, бачити можливості в труднощах і мати відвагу діяти в нових обставинах. У період, коли зміни стали єдиною константою, саме ці навички визначають нашу здатність не лише виживати, а й процвітати.

Зауважимо також, що враховуючи важку ситуацію в нашій країні на сьогоднішній день, слід відзначити, що вона обумовлює виникнення стресів та підвищення рівня тривожності у всіх верств населення, і студенти не є винятком. Отже, на наш погляд, розвиток стресостійкості та зниження тривоги також впливає на формування толерантності до невизначеності особистості. Саме тому, рішення проблеми формування здоров'я і особистісного розвитку у студентів –

майбутніх психологів в умовах війни в Україні повинно реалізовуватись, на наш погляд, у взаємозв'язку розвитку толерантності до невизначеності особистості з формуванням стресостійкості та зниженням тривожності.

Отже, нами були розроблені рекомендації з метою підвищення стресостійкості та зниження тривожності майбутніх психологів в умовах війни в Україні.

Тренінг підвищення стресостійкості студентів

У даному тренінгу розкриваються ситуаційні детермінанти, або «тригери» стресової реакції. Розуміння того, як ситуація впливає на стресову реакцію, допоможе у виборі стратегій подолання стресу, які виявляться найбільш ефективними. Тренінг складено з урахуванням традиційних принципів навчання у ВНЗ, в ньому використовуються, наприклад, такі процедури, як формування і постановка цілей, подолання перешкод і самоспостереження, практично використовувані для формування необхідних навичок. Ці процедури допоможуть студентам освоїти нові методики подолання стресу, а також проводити моніторинг і оцінку прогресу в цій області.

Мета тренінгу – виявлення та розвиток (актуалізація) індивідуальних ресурсів студентів, які сприяють конструктивному подоланню стресів (формування стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни в Україні).

Завдання тренінгу:

- познайомити студентів – майбутніх психологів в умовах війни в Україні із існуючими стрес-факторами;
- розвинути навички совладаючої поведінки, що є найбільш ефективним у стресових ситуаціях;
- навчити студентів прийомам саморегуляції, ефективним управлінням емоційними станами у стресових ситуаціях, познайомити з прийомами релаксації, розслаблення та емоційного відновлення;

Головні напрямки тренінгу:

– розширення знань та уявлень студентів про себе, про свої потенційні можливості у протистоянні стресам. Одним із напрямів роботи психолога є розвиток у студентів навичок саморефлексії емоційних станів;

- Розвиток самоприйняття, підвищення відчуття власної цінності та значущості, розвиток позитивного образу «Я», прийняття своєї унікальності;

Структура занять: кожне тренінгове заняття має структуру, цілі, завдання і включає різні форми групової роботи і різні види вправ:

- вправи, спрямовані на створення сприятливої та доброзичливої атмосфери та на зняття напруги;

- вправи, створені задля розвиток можливості самоаналізу, аналізу ситуації та подальше прогнозування;

- рефлексія, підбиття підсумків заняття.

Цільова аудиторія: студенти.

Тривалість реалізації роботи – 2 місяці.

Програма тренінгу розрахована на 6 занять, які рекомендується проводити 2 - 3 рази на тиждень в групах по 6 - 12 осіб в спеціальному приміщенні, бажано - в кабінеті психологічного розвантаження. Тривалість заняття - 60 - 70 хвилин.

Правила поведінки у групі.

З метою створення свободи самовираження для всіх учасників групи та для підтримки відчуття безпеки необхідно одразу чітко обговорити допустимі та неприпустимі дії всіх учасників групи протягом усієї програми. Одним із основних правил групи є правило «Стоп». Воно полягає в тому, що будь-який учасник групи має право вийти з вправи у будь-який зручний для нього момент. Також він має право відмовитися від участі у вправі. Це може бути актуальним, коли учаснику групи ставати складно брати участь у грі, бути відвертим, йде відчуття комфортності або з інших суб'єктивних причин.

Також одним із важливих правил ведення групи є принцип «Тут і тепер». Цей принцип сприяє тому, що учасники групи концентруються на почуттях,

думках і переживаннях, що відбуваються в даний момент, без перенесення у минуле чи майбутнє.

Принцип «Щирості та відвертості» орієнтує учасників на те, що у групі не вітається брехня та лицемірство. Прояв нещирих почуттів може порушити роботу групи та сприяти деструктивному перебігу вправи. Крім того, щирість сприяє сприятливому встановленню зворотного зв'язку, що є особливо важливим для плідної роботи на тренінгових заняттях.

Принцип «Я» покликаний зосереджувати увагу учасників групи у своїх думках, почуттях і переживаннях. У групі не допускаються висловлювання на кшталт «ми вважаємо...» чи «а ми інша думка». Кожен учасник може говорити лише про свої думки та переживання: «я думаю...», «я відчуваю...», «я відчуваю...».

Також у групі пропагується принцип «Активності». Оскільки розроблена нами програма передбачає активну включеність всіх учасників групи, то на заняттях складно буде відсиджуватися, усунутись та ухилятися від вправ. Але навіть якщо якась робота передбачає активну участь кожного члена групи, студент завжди залишає за собою право застосувати правило «Стоп» у будь-який зручний для себе момент.

Принцип конфіденційності так само значущий під час роботи у групі. Він забезпечує довірчу атмосферу, відчуття комфорту та безпеки. Крім наведених вище правил у групі можуть бути обумовлені та прийняті додаткові умови та домовленості. Наприклад, хто як до кого звертатиметься (на «ти» чи на Ви). Можливі вигадані псевдоніми чи інші умовності. Важливо, щоб усі правила були прийняті всіма членами групи, зрозумілі та прийнятні для кожного учасника програми.

Рекомендації для ведучого тренінгу.

Взаємодія психолога з групою має бути гуманістичним, будуватися на принципі підтримки, прийняття та розуміння. Психолог має підтримувати

атмосферу безпеки та комфорту. Для цього важливо не застосовувати негативні оцінки, не вішати ярлики, заохочувати учасників групи в їхніх прагненнях до розкриття та особистісного зростання.

Наведемо приклади проведених занять.

Заняття 1

Емоційно-сфокусоване подолання стресу

Фіксація на переживаннях є ефективною при роботі з непередбачуваними стресорами.

Основна ідея в емоційно-сфокусованому подоланні стресу полягає в тому, що ви можете бути не в силах контролювати стресор, але можете навчитися контролювати свою реакцію.

Прикладами технік, які можуть бути ефективними в фокусуванні на емоціях, є:

- глибоке дихання;
- тренінг прогресуючої м'язової релаксації;
- візуалізація.

Уміння регулювати свій психоемоційний стан є способом отримати контроль над власними емоційними і фізіологічними реакціями замість того, щоб дозволити іншим людям впливати на цей процес. Ви виявите, що ці техніки дуже корисні в ситуаціях, коли вас турбує або дратує чужа поведінка, яку ви не в змозі змінити.

На деякі стресори можна вплинути або змінити їх, зробивши менш травмуючими, тобто при зіткненні з деякими стресорами ваша пряма дія може розрядити стресову ситуацію. Це особливо відноситься до стресорів міжособистісного характеру, коли джерелом стресу є поведінка інших людей. Так, особи, наділені владою, виявляються байдужими до потреб і почуттів своїх підлеглих. Тренінг впевненості в собі, так само як і тренінг соціальних навичок, націлений на навчання студентів оволодіння способами прямої і ефективною

комунікації з іншими людьми, що в результаті знижує ймовірність виникнення стресу. Люди, що знаходяться в стані хронічного стресу через постійні перевантаження в роботі, або ті, хто піддається стресу через власну нерозторопність, можуть навчитися краще розпоряджатися своїм часом, щоб знизити рівень стресу. Це означає, що звичні речі доведеться робити інакше завдяки оволодінню технікою прямого впливу або вдосконалення проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу особистістю.

Проблемно-орієнтоване подолання стресу ефективно для стресорів, на які ви можете вплинути або які ви можете змінити. Багато людей не намагаються змінити міжособистісні стресори, турбуючись про те, як відреагує на це інша особа або що подумают оточуючі. Можливо, перш ніж ви зможете використовувати будь-які з наведених нижче технік, які б виробляли навички поведінки з орієнтацією на проблему, вам доведеться змінити звичний образ мислення.

Одним із прикладів технік, які можуть бути ефективними в фокусуванні на проблемах, є тренінг впевненості в собі.

Заняття 2

Стресори не викликають стресу: стресова реакція є результатом інтерпретації стресора особистістю.

Ці різні реакції на одну подію є прикладом різної когнітивної оцінки. Кожна людина накопичила свій індивідуальний багаж життєвих переживань і має свою історію навчання, тому кожна людина реагує на події життя суб'єктивно і в згоді з унікальними системами переконань. Наша емоційна реакція визначається нашою оцінкою «С», а не самим балом. Доказом є такий факт, що якщо «С» викликає стрес, то випробувати його повинен кожен, хто отримає таку оцінку, проте багато людей щасливі, заробивши «С». Якщо ми вважаємо, що отримувати відмінні оцінки важливо, то тести будуть з більшою ймовірністю супроводжуватися тривогою. Пам'ятайте, що на сполох і засмучення тягнуть за собою не тест і не

оцінка, а ступінь нашої тривоги залежить від того, як ми інтерпретуємо їх значення для себе.

Когнітивні стратегії подолання стресу

Прикладами когнітивних стратегій подолання стресу є:

- зміна неадекватних переконань;
- зміна небажаних думок.

В цілому емоційно-орієнтовані техніки подолання стресу (техніки емоційної регуляції) найбільш ефективні в випадку, коли людина не володіє контролем над стресовою ситуацією, а орієнтація на проблему в подоланні стресу (стратегії, які мають на увазі спроби вплинути безпосередньо на стресор, а не на емоційну реакцію на неї) найбільш адекватна там, де індивід володіє деяким контролем над стресором. Більшість стресорів, пережитих людьми, мають змішані риси, комбінуючи аспекти, які людина контролює слабо, і ті, що можуть бути піддані зміни. Фундаментальні техніки емоційного і проблемного подолання стресу, представлені в заняттях 2 - 3, та є найбільш суттєвими навичками, які будуть потрібні щодня студентам.

Заняття 3

Вправи з глибоким диханням:

Фундаментальний навик емоційно-орієнтованого подолання стресу

Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, - це важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони являють собою один з найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Воно особливо полегшує життя людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головних болів, м'язового напруження, тривоги і апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення в ньому шлаків, хоча в окремих випадках можливе поєднання цілого ряду факторів. Незалежно від причини або конкретної природи розлади глибоке

дихання є виключно виправданою стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів.

Грудне, або торакальне, дихання являє собою поверхневий дихальний патерн, властивий більшості дорослих людей. Цей тип дихання часто буває прискореним темпом, неритмічним, пов'язаним з почуттям тривоги і емоційною лабільністю. Поверхнєве дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і в рівній мірі може посилювати напади паніки, тривогу, головні болі і стомлюваність.

Дихати, по можливості, краще носом. Виберіть зручне положення і закрийте очі. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Спочатку спробуйте дихати, як зазвичай, зосередившись на тому, як піднімаються і опускаються грудна клітка і живіт. Чи добре узгоджена їх робота? Чи відчуваєте Чи ви в них скутість або ригідність? Чи немає напруги в горлі, грудях і животі? виконуючи це вправу в перший раз, сфокусуйтеся на вдиху, щоб рука, що лежить на животі, змогла першою відчути його, після чого піднімуться ваші грудна клітка і плечі. У перший раз цю вправу може здатися дещо неприродним, але з практикою воно стане більш звичним.

Вправа

- 1 Виконується сидячи або стоячи, в зручній для вас позі.
- 2 Зробіть повільний вдих через ніс.
- 3 Вдихаючи, заповніть повітрям нижні відділи легенів. Ваша діафрагма примушуватиме живіт випинатися, щоб звільнити місце для повітря, і рука, що лежить на животі, буде підніматися.

Продовжуйте вдихати і відчуєте, як розширюється середня частина легенів у міру того, як нижні ребра і грудна клітка злегка розправляються попереду, щоб вмістити в себе повітря. Нарешті, відчуєте розширення верхніх відділів легень, в той час як піднімається ваша грудна клітка, піднімаються плечі і ви відчуваєте, як піднімається ваша рука, що лежить під ключицею. Злегка втягніть живіт, щоб

допомогти легким. Цей повільний глибокий вдих можна виконати за кілька секунд як одне плавне, безперервне вдихання.

4 Тепер на кілька секунд затримайте дихання.

5 Поступово видихаючи через рот, злегка втягніть живіт і повільно підтискайте його в міру спустошення легенів. Видихнувши повністю, розслабте живіт і грудну клітку, потім плечі.

6 У кінці фази вдиху злегка підніміть плечі і ключиці так, щоб легені можна було знов до самих верхівок наповнити повітрям.

Продовжуйте дихати дуже глибоко і дуже повільно, заповнюючи легені знизу доверху, так як було описано вище. Дозвольте плечам піднятися і затримайте вдих на кілька секунд, після чого повільно видихніть через рот. Дайте животу і грудній клітці розслабитися, позбудьтеся від напруги в плечах. Не намагайтеся виконати це відразу досконало. Спробуйте один раз, щоб познайомитися з відчуттями, знову перечитайте інструкції і спробуйте ще раз. В ідеальному випадку, якщо одна ваша рука лежить на животі, а інша – на верхній частині грудної клітини, ви виявите, як на вдиху першої піднімається рука, що лежить на животі, а слідом та, що покоїться на грудях. Проробіть цю вправу кілька разів, поки не навчитеся з легкістю нагнітати повітря в нижні відділи легень на вдиху.

Ідеальною метою для тренування буде здійснення трьох глибоких, повільних зітхань 5 - 6 разів в день по 45 секунд кожним способом, який ми описали вище. Щоб не забути про вправу, можна відвести для нього певний час протягом дня (наприклад, безпосередньо перед їжею, перед кожним заняттям, після пробудження вранці, перед сном) або особливі ситуації (наприклад, при посадці в машину, перед тим як використовувати телевізор). Глибоке дихання є фундаментальним вправою, яке ви можете використовувати для регуляції своїх емоційних і фізіологічних реакцій в стресових ситуаціях.

Заняття 4

Самооцінка: фундаментальний проблемно-орієнтований навик

Другим фундаментальним навиком подолання стресу, який необхідно придбати, є самооцінка. Самооцінка означає здатність ідентифікувати ситуації, пов'язані зі стресовою реакцією, можливість порівнювати з ними свою власну стресову реакцію і визначати відповідний образ поведінки, який дозволить зберігати рівновагу.

Почніть прямо зараз, з простого опису найбільш важливих аспектів п'яти основних стресорів в вашого життя. Пам'ятайте, що стрес є минулим, сьогоденням і майбутнім. Складаючи список, подумайте над кожним з цих типів стресорів. Відзначте контрольовані і невідконтрольні риси встановлених стресорів. Пізніше ви зможете внести в список зміни, але поки оцініте в цілому, які стресори представляються вам найбільш проблематичними. Ви можете включити сюди як важливі події сьогодення, так і застарілі проблеми, ті, які пригнічують вас багато років, а також страхи, які відчувають з приводу майбутнього.

Стрессова реакція не розвивається в вакуумі. Відчуття стресу зазвичай зв'язується з конкретними ситуаціями. Оцінка подій, що є фоном для стресових реакцій, може фасилітувати ваше розуміння ситуаційних детермінант стресової реакції і допомогти вам диференціювати власні патерни подолання труднощів. «Азбука» особливо виділяє передумови, поведінка і наслідки. У ролі передумов виступають події або ситуації, які запускають стресові реакції. Поведінка відображає безпосередньо стресову реакцію: думки, почуття і дії під час стресу. Наслідками є події, які йдуть за першим і другим. Просте знання того, «Що буде далі», може привести до усвідомлення того, чому в певних ситуаціях ви реагуєте так, а не інакше. Однак більшість людей не занадто часто стикаються в житті з великими стресорами. Багатьох повсякденні тяготи можуть привести до накопичення або посилення хронічного стресу. Дрібні життєві стресори, повсякденні тяготи, не виробляють такого ефекту, як великі події, і багато людей, існуючи в обстановці щоденного стресу, не вважають за потрібне звертати на це

увагу. Повсякденні проблеми рідко викликають пропозицію соціальної підтримки, як це відбувається при значних травмуючих подіях. Крім того, багато людей не визнають повсякденні тяготи джерелами стресу і не звертаються за допомогою. Проте щоденні проблеми можуть стати причиною соматичних і психологічних розладів.

Ключем до самооцінки є самоспостереження. Ведення записів допомагає виявити індивідуальні поведінкові патерни. Ведення записів допомагає привернути до них увагу. усвідомлення є перший крок до зміни поведінки. Самооцінка починається з чіткого визначення другого пункту «Азбуки», Б, який ви хочете зробити предметом зміни. Першою сходинкою в зниженні ступеня вашого стресу буде вибір мети і уточнення елементів поведінки, які потрібно змінити, щоб досягти цієї мети. Загляньте в свій список п'яти основних стресорів. Чи всі в ньому вказано? Тепер додайте, якщо хочете, додаткові стресори. Розставте ваші стресори в порядку убавання від самого значного (приносить вам найбільші засмучення, надає найбільш негативний вплив на якість вашого життя) до самого мінімального, найменш проблематичного. Тепер, коли ви побудували їх в порядку убавання значущості, поставте знак (+) навпроти тих, над якими ви хочете попрацювати, і навпаки тих, роботу з якими краще відкласти на час. Іншими словами, для того щоб максимально точно визначити проблему, потрібно помістити її в ситуаційний контекст.

Тепер давайте зробимо мету більш спеціальною, поєднаємо її з вашими конкретними обставинами. Давайте позначимо проблему як поведінку - в - ситуації. Для цього можна скористатися анкетною, вміщеною нижче. В яких ситуаціях ви переживаєте стресову реакцію? Детально опишіть конкретну ситуацію і стресову реакцію (що ви думаєте, відчуваєте і робите або не робите) в стані стресу. Заповніть цю таблицю (продовжте її при бажанні), відзначаючи подробиці ситуацій, в яких ви відчуваєте стрес, і думки, дії і почуття, які пов'язані зі станом стресу в цій ситуації.

1. Складіть список повсякденних прикладів прояви проблеми.

Перерахуйте деталі проблеми. Перелік деталей часто допомагає пошуку шляхів вирішення проблем. Припустимо, наприклад, що ваша мета (стресор або поведінку) вимагає зниження тривоги в соціально значущих ситуаціях. Ви можете уточнити, що уникаєте контактів з друзями, які завжди збираються поспілкуватися після занять, або відчуваєте себе особливо незатишно, коли одні входите в кімнату, в якій вже знаходяться інші люди. Відбивши деталі ситуації, ви зможете зробити мішенями ці окремі сфери, що допоможе вам встановити контроль над спільною метою.

2. Спостерігайте за собою. Маючи загальне уявлення про ситуації, що викликають у вас стан стресу, і знаючи про особливості реакцій на них, ви можете в процесі самоспостереження зробити ряд цікавих спостережень і несподіваних висновків. Помічайте дрібні деталі ситуації і ваших реакцій на неї. Якщо ви намагаєтеся утвердитися в нових поведінкових патернах (наприклад, навчання, впевненість, релаксація, вправи), то простежте за тим, що ви робите замість того, що хотіли б зробити.

Приклад. Вам потрібно вирішити, з якими проблемними областями можна попрацювати прямо зараз.

Рішення про те, з чого краще почати, залишається за вами. Нижче вказані деякі ознаки, про які вам слід пам'ятати при виборі пов'язаної зі стресом проблеми.

- Для початку можна окреслити коло проблем середньої інтенсивності і труднощі. Важливо вибрати проблему, яка досить сильно турбує вас, - так, щоб ви були мотивовані до придбання нових навичок і застосування їх в своєму повсякденному житті. Але ви не захочете починати з чогось надто жахливого і складного, ризикуючи розчаруватися і кинути все через повільне прогресу.

- Багато людей у своєму житті відчувають стрес, який має одночасно кілька джерел. Ви можете впоратися з частиною цих проблем, докладаючи всіх зусиль і

користуючись даними рекомендаціями, щоб набути навичок, що дозволяють звернутися до конкретних відібраних вами проблем.

- Перегляньте свій список і вирішите, що не проглядаються вже в самих стресових ситуаціях поведінкові патерни. Цілком можливо, що ряд пунктів у вашому списку відображає проблеми, пов'язані з упевненістю в собі або з контролем над часом. Якщо вам здається, що це дійсно так, можна згрупувати пункти, що вимагають певної відпрацювання навичок, описаних в цій книзі нижче (наприклад, тренінг впевненості в собі, тренінг управління часом, тренінг навчальних навичок), і потім виберете область для впливу.

3. Іноді людям важко виявити в своєму житті стрес, з яким вони не вміли б добре справлятися. Якщо ви один з таких щасливчиків, то скористайтеся цим посібником як засобом для профілактики стресу. Незалежно від того, знаходимося ми зараз в стані стресу чи ні, ми всі ризикуємо опинитися в стресових ситуаціях, які перевершать нашу здатність впоратися з ними.

Ви можете скористатися цими рекомендаціями, щоб навчитися фундаментальним блокуючим вправам як комплексу «захисних» навичок на той випадок, якщо раптом стресори, дія яких ви будете відчувати на собі, виявляться серйозніше нинішніх.

Ви поставили собі конкретну мету. Тепер необхідно навчитися бачити і оцінювати рівень стресу в особливій ситуації, яку ви обираєте для аналізу. Щоб модифікувати свої дії, ви повинні в буквальному сенсі зрозуміти, що саме ви робите. Наші вчинки стали для нас настільки природними, що здійснюються фактично несвідомо.

У двох описаних випадках підрахунок частоти був найпростішим способом досягти мети, поставленої веденням записів. Цей метод вимагає простого відстеження поведінки в міру його прояви.

- Записуйте. Люди не вміють тримати інформацію «в голові». Якщо ви запишете в перший раз, то вам буде легше записати в другій, і т. Д.

- Записуйте відразу, як тільки поведінковий патерн актуалізується, або пізніше, при першій можливості. Спогад про власну поведінку не завжди точно.

- Намагайтеся підраховувати строго і врахувати всі (або якомога більше) випадки поведінки - мішені. Однак якщо це відбувається настільки часто, що у вас піде дуже багато часу на запис кожного епізоду, виділіть собі певний час протягом дня, коли ви будете звітувати за цілий період.

4. Зробіть ваш метод збору даних максимально простим і перетворите його в звичку.

Заняття 5

Техніка прогресуючої м'язової релаксації

В якості основної розслаблюючої техніки ми практикуємо тренінг прогресуючої м'язової релаксації, оскільки йому властиві деякі особливості, які роблять його особливо ефективним в досягненні розслаблення. По-перше, легко самостійно навчитися розслаблюючій процедурою, чого не скажеш про багатьох інших формах релаксації. Але найголовнішою особливістю вправ на прогресуючу м'язову релаксацію є те, що ці вправи фізіологічно викликають розслаблення м'язів. У тренінгу прогресуючої м'язової релаксації ви будете послідовно викликати напругу і розслаблення різних груп м'язів. Багатьом людям, що страждають від напруги і тривоги, спочатку важко усвідомити, що їх м'язи напружені. Ця вправа гарантує, що м'язи стануть більш розслабленими, а його заключна частина спрямована на усвідомлення зміни рівня м'язової напруги, викликаного напругою і розслабленням. Кінцева мета тренінгу релаксації полягає в тому, щоб:

- доповнити дихальні вправи станом глибокого розслаблення, викликаним вправами на прогресуючу м'язову релаксацію;

- сфокусувати увагу на різних відчуттях, викликаних напругою і розслабленням м'язів, таким чином, щоб в повсякденному житті ви краще усвідомлювали підвищення рівня м'язового напруги.

Підвищення рівня м'язового напруги стане для вас підказкою, або сигналом, що запрошує зробити три глибоких подиху, наповнюючи легені знизу доверху, і, видихаючи, позбутися від напруги в плечах і інших м'язах. Сенс полягає в тому, щоб створити ефективний, зручний механізм, що дозволяє вам розслабитися при першому бажанні і необхідності.

Підвищення усвідомленості тілесного напруги

Однією з найбільш важливих речей, яку потрібно засвоїти щодо ТПР (тренінгу прогресуючої релаксації), є пильна увага до сигналів, які подає ваше тіло, і необхідність приступити до релаксуючих вправ до того, як рівень збудження стане надмірним. Щоб придбати велику чутливість, важливо чуйно вловлювати початкову стадію і ступінь вираженості напруги і релаксації. Представлені тут вправи тренують навик відзначати підвищення рівня м'язової напруги з тим, щоб в повсякденному житті вчасно зробити крок назад і розслабитися. Виконуючи вправи на релаксацію, поєднуйте глибоке дихання зі словом «розслабитися» (або «заспокоїтися», «спокійно» і т.д.) і відчуттям розслабленості. В кінцевому рахунку, якщо це поєднання буде практикуватися досить часто, то супутнє слово (наприклад, «розслабитися») буде викликати відчуття розслабленості без будь-яких додаткових вправ, крім глибокого дихання.

Релаксуючі вправи корисні в будь-якій ситуації, коли ви відчуваєте стрес або тривогу. Фізично розслабившись, ви можете краще використовувати когнітивні стратегії, спрямовані на подолання стресу або тривоги. Прогресуюча релаксація є способом зруйнувати порочне коло стресової реакції. Розслаблюючі вправи і глибоке дихання – два найважливіших і ефективних механізму зниження стресу, про що вам слід пам'ятати при виконанні релаксуючих вправ.

- Ніколи не напружуйте м'язи до відчуття болю. Вам потрібно досягти явного м'язового напруги, не переступаючи больового порогу. Якщо перед початком вправи в тій чи іншій групі м'язів відчувається біль-наприклад, в шії, спині, лицьові болі, то будьте особливо обережні. Напружуйте ці м'язи дуже

дбайливо, стежте за відчуттями і продовжуйте лише в тому випадку, якщо послідовне напруга і розслаблення будуть полегшувати біль. Якщо біль від напруги посилюється, зупиніться. Перейдіть до іншої групи м'язів. Розслабленість, яку ви створите в інших м'язах, в кінці кінців пошириться і на групу хронічно напружених м'язів.

- Завжди максимально підсилюйте різницю між напругою і розслабленням. Коли ви послабляєте напруга, робіть це цілком і відразу.

- По ходу вправ звертайте увагу на контраст між відчуттями напруги і розслаблення. Якщо ви виявили, що під час вправи ваші думки десь далеко, сконцентруйте увагу на м'язах.

- Чи не засинайте під час вправи. Вам потрібно навчитися розслаблятися в будь-який момент вашої повсякденній діяльності.

Спочатку влаштуйтеся якомога зручніше і закрийте очі. Почніть з декількох глибоких природних вдихів «С». Застосуйте техніку глибокого дихання, яку розглянуто на попередньому занятті. Зосередьтеся на своєму диханні. Скажіть собі, що дихання і розслаблення - єдині речі, про яких вам потрібно думати саме зараз. Очистіть свою свідомість. Все інше, про що ви турбуєтеся або повинні були зробити сьогодні, може почекати, поки ви не закінчите. Нехай цей час буде вашим. Дозвольте собі приділити час розслабленню і приємному переживання почуття розслабленості, яке ви викличете.

Заняття 6

Локалізація тривоги

Втручання, що припускає локалізацію тривоги, має на меті виділити спеціально призначені для занепокоєння періоди часу, в які людина напружено думає і турбується про свої проблеми. В інший час доби занепокоєння заборонено. Обґрунтуванням для цього підходу є те, що індивід, ізолюючи процес занепокоєння і прив'язуючи його до обмеженого набору умов, тим самим обмежує кількість сигналів, пов'язаних з неспокійними думками. Це варіант техніки,

описаної в занятті 6 у зв'язку зі звуженням контролю з боку передумов. Ідея тут полягає в тому, щоб змінити умови і, отже, тригери неспокійного поведінки.

Процедура локалізації тривоги

1. Скористайтеся структурованим щоденником з заняття 3 для пильного спостереження за своїми думками протягом дня. Визначте ситуації і наслідки, які викликають епізоди занепокоєння. Зверніть особливу увагу на тригери, що запускають ваше занепокоєння.

2. Виділіть півгодинної «період занепокоєння», який матиме місце щодня в один і той же час і в одному і тому ж місці.

3. Не допускайте ніякого занепокоєння поза вашого спеціально виділеного періоду.

4. Якщо неспокійні думки будуть сильніші вас поза цього періоду, відверніться від них, сфокусувавши увагу на завданнях моменту або чимось ще, що входить в ваше безпосереднє оточення. На цієї стадії деякі люди вважають за краще описану вище техніку придушення думок в тому випадку, якщо вони не в змозі відволіктися від них.

5. Необхідно використовувати «період занепокоєння» саме для занепокоєння. Проведіть півгодини в напружених роздумах і тривогах про ваші проблеми. Така практика допоможе вам розірвати ланцюг сигналів, які провокують тривогу в інший час доби.

Рекомендації щодо прийняття рішення бути чи не бути впевненим у собі:

- Усвідомте, що більшість людей сильно перебільшують можливість негативного вирішення ситуацій, в яких вони обмірковують впевнені дії. Існує думка, що іншим людям не сподобається ваше впевнену поведінку. Дослідження спростували це переконання і фактично показали зворотне. Більшість людей швидше захочуть мати справу з впевненою людиною, ніж з невпевненою. Надзвичайно прикро бути поруч з особистістю, яка ніяк не виражає свої переваги. Подумайте, наприклад, над нескінченною круговертю при спробах обчислити,

куди відправитися пообідати або яке кіно подивитися, коли хтось один або кілька людей в компанії заладилося одне «як хочете», будучи спитали, чого їм хочеться. Більшість людей вважатимуть за краще не займатися читанням думок, гадаючи, чого ви хочете, що любите і в чому маєте потребу.

- Дуже важливо, щоб ви відстежували рівень свого негативного збудження (наприклад, тривоги, гніву, фрустрації) не тільки в ситуації, але і після неї. Ви можете відчувати себе краще на самому початку, коли уникаєте впевненого проведення зустрічі тому, що уникає поведінка виводить вас з тривожною, стресовій ситуації. Однак якщо ваші гнів і образа виникають у віддаленій перспективі, вам, можливо, варто ще раз обдумати впевнену відповідь на ситуацію.

- Якщо ви не впевнені в собі з тієї причини, що перебуваєте в ситуації, що представляє фізичну небезпеку, і зміна у вашій поведінці з усією очевидністю буде мати негативні наслідки, то скористайтеся інший стратегією прямого впливу, а саме: вийдіть з ситуації, замість того щоб намагатися проявити в ній впевненість.

Дані вправи, як показує практика, позитивно впливають на наступні характеристики:

- розвиток готовності в учасників тренінгу до дій в екстремальній ситуації, до зустрічі зі стресогенними факторами.
- перегляд власних поглядів на можливість контролювати себе в стресовій ситуації;
- розвиток навичок швидкого і адекватного реагування на стресогенні умови;
- велика індивідуалізації поведінки і усунення стереотипів, що асоціюються зі стресовою ситуацією;
- розвиток впевненості в собі.

В ході тренінгу наведений перелік вправ не обмежується описаними вище. Їх послідовність і склад можуть змінюватися в залежності від підготовленості

учасників і цілей, які ставить перед собою провідний. Вправи з формування стресостійкості у студентів можуть бути також запозичені з числа вже опублікованих раніше, а також з нових публікацій, але з обов'язковою адаптацією до конкретних завдань.

Висновок до розділу 2

Результати проведення емпіричного дослідження з метою визначення особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану демонструють наступне:

1. Результати, отримані за методикою толерантності до невизначеності С. Баднера, продемонстрували наступне: стосовно загального рівня толерантності до невизначеності встановлено, що переважна більшість студентів – 69% (29 осіб) характеризуються середнім рівнем сформованості цього показника. Такий рівень свідчить про ситуативну гнучкість у поведінці: студенти здатні адаптуватися до змін, однак не завжди виявляють активне прийняття невизначеності. Високий рівень толерантності до невизначеності виявлено у 28,6% респондентів (12 осіб), що є позитивною ознакою наявності у них психологічних ресурсів, готовності до ризику та швидкого прийняття рішень у нестабільних умовах. Натомість низький рівень спостерігався лише у 2,4% (1 особа), що може свідчити про підвищену ригідність мислення та потребу в стабільності.

За шкалою «Новизна» основна частина студентів – 83,3% (35 осіб) – має середній рівень, що відображає готовність приймати нове за умов помірному ризику. Високий рівень зафіксовано у 11,9% (5 осіб) – ці студенти відкриті до інновацій, демонструють гнучке мислення та творчий потенціал. Лише 4,8% (2 особи) виявили низький рівень, що вказує на ймовірні труднощі в адаптації до новизни.

За шкалою «Складність проблеми» високий рівень толерантності продемонстрували 66,6% студентів (28 осіб), що свідчить про здатність до ефективної взаємодії зі складними когнітивними задачами. 30,9% (13 осіб) мають середній рівень, що свідчить про помірну адаптивність. Лише 1 особа (2,4%) показала низький рівень – це може вказувати на уникнення складних завдань або емоційну напругу в ситуаціях з підвищеним навантаженням.

За шкалою «Неможливість вирішення» домінує середній рівень – 88% (37 осіб), що характеризує студентів як осіб, здатних до зваженої оцінки ситуацій, які не мають очевидного рішення. 9,5% (4 особи) мають низький рівень – у них можлива поява ригідних або фрустрованих реакцій. Високий рівень толерантності за цією шкалою спостерігався лише в 2,4% (1 особи), що є ознакою виняткової психологічної стійкості та впевненості у власній здатності долати складні життєві виклики.

Таким чином, результати дослідження за цією методикою свідчать про наявність адаптивного стилю реагування на невизначеність у більшості студентів, що є позитивною ознакою для майбутньої професійної діяльності в галузі психології. Водночас виявлена необхідність у розвитку конструктивного ставлення до безвихідних ситуацій та зміцнення навичок емоційного самоконтролю в умовах невизначеності, особливо у студентів з низьким рівнем за окремими шкалами.

2. Результати, отримані на основі застосування тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва, свідчать про те, що за шкалою «контроль» студенти виявляють здатність здійснювати управління подіями у своєму житті в межах, необхідних для досягнення поставлених цілей. Вони орієнтовані на досягнення навіть складних і амбітних завдань, демонструють впевненість у власній спроможності реалізовувати задумане, виявляють наполегливість і переконаність у можливості впливу на хід подій. У загальному вимірі такі респонденти характеризуються як особи з вираженим почуттям відповідальності

за власне життя. Щодо шкали «прийняття ризику», то результати свідчать про переважання у студентів установки, згідно з якою будь-який життєвий досвід, незалежно від його позитивного чи негативного характеру, сприяє особистісному розвитку. Вони готові діяти в умовах невизначеності, схильні до прийняття викликів, виявляють відкритість до нового досвіду та позитивно сприймають несподіванки як джерело життєвого інтересу. За шкалою «залученість» було встановлено, що студенти з розвиненим цим компонентом отримують задоволення від процесу власної діяльності, активно залучені в поточні події, прагнуть бути обізнаними щодо навколишнього середовища, виявляють відкритість до нових соціальних контактів і з ентузіазмом беруть участь у різноманітних формах взаємодії.

3. Результати, отримані за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна демонструють той факт, що за шкалою «Я сам» середній рівень стресостійкості мають 45,2% студентів, високий – 30,9%, а низький – 23,8%. Це свідчить про те, що більшість учасників здатні контролювати власну поведінку в стресових ситуаціях. За шкалою «Інші люди» розподіл є наступним: низький рівень – у 33,3% студентів, середній – у 47,6%, високий – у 21,4%. Така динаміка вказує на те, що міжособистісна взаємодія часто виступає стресогенним чинником. За шкалою «Світ навколо» низький рівень стресостійкості мають 28,5% студентів, середній – 54,7%, високий – 16,6%. Загальний рівень стресостійкості у 49,1% студентів перебуває на середньому рівні, у 22,9% – на високому та у 28% – на низькому, що вказує на загалом сприятливу, але нерівномірну ситуацію у досліджуваній вибірці.

Таким чином, результати проведеного дослідження засвідчили, що більшість студентів – майбутніх психологів у сучасних умовах демонструють достатній рівень толерантності до невизначеності, життєстійкості та стійкості до стресових впливів.

ВИСНОВКИ

Таким чином, після проведеного теоретичного та емпіричного дослідження слід підвести наступні висновки:

1. Толерантність до невизначеності у психологічних концепціях розглядається як здатність індивіда приймати неоднозначність, невідомість та змінність без надмірного стресу. Це поняття пов'язане з емоційною стабільністю, гнучкістю мислення та адаптивністю до нових ситуацій. У різних теоріях вона трактується як важливий компонент особистісної зрілості та психологічного благополуччя. Високий рівень толерантності до невизначеності сприяє ефективнішому прийняттю рішень та зниженню тривожності в умовах нестабільності. Таким чином, ця характеристика є важливою для розуміння поведінки людини в складних життєвих обставинах.

2. Розвиток толерантності до невизначеності у студентської молоді зумовлюється низкою взаємопов'язаних чинників. Важливу роль відіграє соціальне середовище, зокрема підтримка з боку родини, викладачів і однолітків. Не менш значущими є особистісні якості, такі як рівень саморегуляції, емоційна стабільність і відкритість до нового. Освітній процес також може сприяти розвитку цієї якості через створення ситуацій творчого пошуку та проблемного навчання. У сукупності ці чинники формують здатність молоді гнучко реагувати на виклики та адаптуватися до невизначеності.

3. У сучасних умовах війни в Україні толерантність до невизначеності набуває особливої значущості для студентів-психологів як майбутніх фахівців у сфері психічного здоров'я. Соціально-психологічні особливості їх розвитку зумовлені поєднанням особистісних рис, професійної ідентичності та підвищеної чутливості до соціального контексту. Військові дії посилюють емоційне навантаження, але водночас сприяють формуванню психологічної стійкості, емпатії та здатності діяти в умовах невизначеності. Освітнє середовище та

підтримка професійної спільноти відіграють ключову роль у зміцненні цих якостей. Таким чином, толерантність до невизначеності у студентів-психологів формується як результат складної взаємодії зовнішніх викликів і внутрішніх адаптаційних механізмів.

4.В результаті проведення емпіричного дослідження з метою визначення соціально-психологічних особливостей розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні серед 42 студентів 1-2 курсів Хмельницького національного університету було визначено що відповідно до результатів тестування студентів – майбутніх психологів в умовах війни в Україні за методикою С. Баднера, стає очевидним, що більшість студентів – майбутніх психологів (69%) характеризуються середнім рівнем толерантності до невизначеності, що свідчить про ситуативно-гнучкий, але не завжди стабільний стиль реагування на нестабільні умови. Високий рівень зафіксовано у 28,6% респондентів, що свідчить про наявність у них адаптивних ресурсів, таких як готовність до змін, прийняття ризику та впевненість у власних силах. Низький рівень (2,4%) є маркером потреби в розвитку психологічної гнучкості та здатності до саморегуляції в умовах невизначеності.

Аналіз субшкал виявив, що переважна більшість студентів мають середній рівень готовності до сприйняття новизни (83,3%) та складних завдань (30,9%), а 66,6% демонструють високий рівень толерантності до складності, що свідчить про сформовану здатність працювати в умовах інтелектуального навантаження. Водночас 88% респондентів мають середній рівень прийняття ситуацій, що здаються невіршуваними, що може обмежувати їх активність у кризових обставинах. Таким чином, можна стверджувати, що студенти здебільшого орієнтуються на помірковану адаптацію до невизначеності, потребуючи подальшої підтримки у формуванні стійкості до ситуацій непередбачуваного характеру та розвитку позитивного ставлення до змін

Відповідно до результатів тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва було визначено, що: за шкалою «контроль» - студенти контролюють ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставлять важкодоступні цілі і прагнуть їх реалізувати, причому вони впевнені в тому, що зможуть втілити в життя все, що задумали, вперті і наполегливі, впевнені в тому, що можуть впливати на результати того, що відбувається навколо. В цілому такі люди відчують себе господарями життя. За шкалою «прийняття ризику» - спостерігається переконаність студентів в тому, що все, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які формуються завдяки наявному життєвому досвіду, - неважливо, позитивному або негативному. Люди, які розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху. Вони люблять несподіванки, які дарують їм інтерес до життя і охоче беруться втілювати навіть найсміливіші ідеї. За шкалою «залученість» - отримані нами результати демонструють той факт, що студенти з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності. Вони постійно зайняті, і це їм подобається, працюють із задоволенням, намагаються бути в курсі всього, що відбувається, люблять знайомитися з новими людьми

За Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна отримані наступні результати: відповідно до шкали «Я сам», більшість студентів мають середній рівень стресостійкості - 45,2% (19 осіб). Це говорить про те, що у плані своїх особистісних особливостей та характеру представники цієї вибірки вміють добре протистояти стресовим навантаженням та регулювати свою поведінку на достатньому рівні. Високий рівень стійкості до стресів за даною шкалою представлений у 30,9% (13 студентів), які вони здатні витримувати навіть інтенсивні і тривалі стресові навантаження без шкоди для здоров'я і оточуючих людей. Низький рівень за шкалою «Я сам» характерний для 23,8% (10 студентів), що говорить про високий рівень ймовірності нервових зривів при наявності стресогенних обставин у цієї групи респондентів. За шкалою «Інші люди»

представлено такий розподіл студентів за рівнями стресостійкості: низький – 33,3% (14 осіб), середній – 47,6% (20 осіб), високий – 21,4% (9 осіб). Низький рівень має третина студентів, що говорить про досить поширені емоційні спалахи в ситуаціях взаємодії з іншими людьми. Тобто такий показник як спілкування виступає значною мірою стресогеним для студентів. Результати дослідження стійкості до стресів за шкалою «Світ навколо» мають такі значення: низький рівень – 28,5% (12 осіб), середній – 54,7% (23 особи), високий – 16,6% (7 осіб). Незважаючи на те, що більше половини студентів мають достатній рівень стресостійкості у плані навколишнього світу, великий відсоток студентів відрізняється низьким рівнем, що демонструє для них негативні наслідки та вимагає подальшого підвищення. Показники загальної стійкості до стресів студентів знаходяться на середньому рівні у 49,1% респондентів, що відображає в цілому непоганий рівень зі сприятливим прогнозом. Низький рівень притаманний 28% студентів, а високий для 22,9%. Таким чином, виходячи з результатів проведеного дослідження, можна зробити висновок, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості.

Відповідно до результатів проведеної діагностики нами були розроблені відповідні психологічні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів в умовах війни в Україні.