

## ЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНТОЛЕРАНТНІСТЮ/ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Чайка Г. В.

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник Лабораторії психології особистості  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
ORCID ID: 0000-0001-7799-1314

*Мета роботи – виявити зв'язки між інтолерантністю/толерантністю до невизначеності як внутрішнім психологічним ресурсом та рівнем психологічного благополуччя в умовах військової агресії, що продовжується в Україні. Методи: інтолерантність/толерантність до невизначеності вивчалася за методикою «Толерантність/інтолерантність до невизначеності» С. Баднера, психологічне благополуччя вивчалася за методикою К. Ріффа. Результати та висновки. Інтолерантність до невизначеності – це перш за все страх перед новим, не чітко визначеним; тоді як толерантність – це здатність отримувати задоволення від складних інтелектуальних чи життєвих конструкцій. Для відчуття психологічного благополуччя не так важливо, наскільки людини «не любить» невизначеність, важливо те, наскільки вона вміє з нею взаємодіяти. Чим краще людина сприймає невизначеність, тим більше вона відкрита до розвитку та краще ставиться до себе. Потяг до нового може стати двигуном особистісного розвитку, а впевненість у власних силах приходить при переборенні складних ситуацій. Висока толерантність знижує відчуття наявності стабільного плану, тобто будь-яка зміна сприймається як загроза для досягнення мети. Респонденти відчувають дискомфорт від новизни та невизначеності; гадаємо, що це зв'язано саме із ситуацією війни, коли людина не знає часто, що з нею, її рідними і близькими буде завтра і у навіть у самої стійкої проти невизначеності людини виникає відчуття, що невизначеностей навкруги занадто багато. Підгрупа досліджуваних, які переживають фізичні втрати через військові дії показали зниження психологічного благополуччя, особливо стосовно самооцінки та сприйняття себе, у порівнянні з підгрупою, яка має матеріальні втрати. Люди, які зазнали фізичних дуже солідарні у своїх оцінках щодо життєвих цілей і ці оцінки вкрай песимістичні, додатково, в них нижча толерантність до невизначеності. Зниження показника інтолерантності у цій підгрупі можна пояснити тим, що смерть близьких або власна фізична травма сприймаються як найнижча точка життя, після якої все інше вже не так страшно, тому і переймається цим не потрібно. А нова, незрозуміла ситуація може сприйматися як «промін надії». Показник Особистісне зростання мав найвищі та найбільш стабільні бали в обох групах; це означає, що прагнення до розвитку залишається високим незалежно від зовнішніх обставин, що подалі може стати підґрунтям для переборення негараздів воєнної ситуації та посттравматичного особистісного зростання.*

**Ключові слова:** інтолерантність/толерантність до невизначеності, новизна, складність, нерозв'язність, психологічне благополуччя, військова агресія.

### Chaika G. V. Correlations between intolerance/tolerance to uncertainty and psychological well-being in the conditions of military aggression

*The work purpose was to identify correlations between intolerance/tolerance to uncertainty as an internal psychological resource and psychological well-being in the conditions of military aggression that continues in Ukraine. Methods: S. Badner's Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity, psychological well-being was studied using C. Riff's method. Results and conclusions. Intolerance to uncertainty is primarily a fear of the new, something not clearly defined; while tolerance is the ability to get pleasure from complex intellectual or life structures. For psychological well-being, it is not so important how much a person “does not like” uncertainty, it is important how much they know how to interact with it. The better people perceives uncertainty, the more open they are to development and have a better attitude towards themselves. The desire for something new can be a driving force for personal development, and self-confidence comes when overcoming difficult situations. High tolerance reduces the feeling of having a stable plan, that is, any change is perceived as a threat to achieving the goal. Respondents feel discomfort from novelty and uncertainty; we think that this*

is connected precisely with the situation of war, when people often do not know what will happen to them, their families and loved ones tomorrow, and even the most resistant to uncertainty person feels that there are too many uncertainties around. The subgroup of the study participants who experienced physical losses due to military actions showed a decrease in psychological well-being, especially in terms of self-esteem and self-perception, compared to the subgroup that has material losses. People who have experienced physical losses are very solid in their assessments of life goals and these assessments are extremely pessimistic, in addition, they have lower tolerance for uncertainty. Decreased intolerance in this subgroup can be explained by the fact that the death of loved ones or one's own physical injury is perceived as the lowest point in life, after which everything else is not so scary, and therefore there is no need to worry about it; and a new, incomprehensible situation can be perceived as a "ray of hope." The Personal Growth indicator had the highest and most stable scores in both groups; this means that the desire for self-development remains high regardless of external circumstances, which can later become the basis for overcoming the hardships of the war situation and post-traumatic personal growth.

**Keywords:** intolerance/tolerance to uncertainty, novelty, complexity, ambiguity, psychological well-being, war aggression.

**Вступ.** В умовах військових дій толерантність до невизначеності – це внутрішній психологічний ресурс, які допомагає діяти швидко та ефективно, не зациклюючись на негативних переживаннях та довгих розмірковуваннях, що дозволяє підтримувати психологічне благополуччя людини у складний час.

Зазначимо, що у науковому дискурсі співіснують два поняття: «толерантність до невизначеності» та «інтолерантність до невизначеності».

У роботі [8] інтолерантність до невизначеності розуміється як негативна диспозиційна властивість особистості, що проявляється в умовах прогнозованої небезпеки, що існує в ситуаціях із неповною, фрагментованою або суперечливою інформацією; ця властивість – переконання особистості в катастрофічності наслідків наявної невизначеності. Високий рівень інтолерантності до невизначеності корелює з підвищеною тривожністю, вираженою депресивною симптоматикою [10]. Згідно з А.І. Гусевим [2] для інтолерантної особистості характерним є: сприйняття невизначеної ситуації як джерела загрози; тенденція до винесення полярних суджень по типу «чорне-біле»; нездатність до мислення у категоріях ймовірностей та намагання уникати непрозорого та неконкретного; схильність реагувати занепокоєнням; надання переваги знайомому, відторгнення усього незвичного.

На протилежність цьому толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості конструктивно справлятися з відсутністю надійної, достовірної або адекватної інформації; це позитивна особистісна характе-

ристика, що сприяє благополуччю та задоволеності, пом'якшує негативний вплив стресових подій [12]. А.І. Гусев [2] зазначає, що для толерантної до невизначеності особистості характерними є: почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій як бажаних; здатність опиратись відсутності зв'язку та логіки у інформації, що надходить; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації.

С. Баднер описав три типи невизначених ситуацій: 1) нова, невідома, нестандартна ситуація (новизна); 2) складна, комплексна, з великою кількістю характеристик ситуація (складність); 3) суперечлива ситуація, з неугодженими елементами (нерозв'язність) [11].

Загальноприйнятою науковою думкою є те, що інтолерантність/толерантність до невизначеності є важливим внутрішнім психологічним ресурсом, який впливає на рівень психологічного благополуччя та здатність до адаптації в умовах невизначеності. Термін «психологічне благополуччя» застосовується для позначення емоційного здоров'я та загального функціонування людини. П. Фесенко вказав, що психологічне благополуччя – це узагальнений показник спрямованості особистості на позитивне функціонування та ступеня досягнення цієї мети, що проявляється у відчутті щастя, задоволеності здоров'ям і життям [4]. Втрата або набуття благополуччя – це постійно змінюваний, динамічний стан.

Проте нами було виявлено, що робіт, які вивчають зв'язок між інтолерантністю/толерантністю до невизначеності та психологічним

благополуччям не достатньо та вони, здебільшого, розглядають лише певні аспекти проблеми. Так Л. Березовська [1], виявила, що інтолерантність до невизначеності має негативні кореляції з показниками самоприйняття та особистісного зростання. Коробка І.М. [5] встановив, що чим більш проявленою є схильність студентської молоді сприймати себе суб'єктом власних дій, чи більш оптимістично вони оцінюють власні успіхи і бачать наявність можливостей в ситуаціях невизначеності, тим більше вони відчують задоволення та усвідомлення причетності до соціуму, задоволеність від прикладених зусиль для досягання суб'єктивного благополуччя, задоволеність собою і тим, як відбуваються процеси власного життя. Натомість негативний зв'язок між загальним показником інтолерантності до невизначеності та показниками суб'єктивного, психологічного та емоційного благополуччя свідчить про те, що зі зростанням показника інтолерантності до невизначеності показники благополуччя знижуються. Г.В. Павленко [6] виявила помірний зв'язок між толерантністю до невизначеності та низкою показників психологічного благополуччя для вибірки, складеної із студентів; але це дослідження було проведене ще у мирний час і можна очікувати певні зміни. У цьому дослідженні не були виявлені зв'язки між інтолерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям. У роботі К.В. Терещенко [7] виявлено, що показники суб'єктивного благополуччя тісно пов'язані із толерантністю до невизначеності освітнього персоналу.

Вважаємо, що в умовах військових дій, коли кількість невизначених ситуацій стрімко зростає, такі ситуації пронизують життя не лише військових або представників небезпечних професій, а й всього населення України, представленої кількості наробок із такої складної теми недостатньо, тому ми також звернулися до цієї теми.

**Мета роботи** – виявити зв'язки між інтолерантністю/толерантністю до невизначеності як внутрішнім психологічним ресурсом та рівнем психологічного благополуччя в умовах військової агресії, що продовжується в Україні.

**Матеріали і методи дослідження.** В опитуванні взяли участь громадяни України з усіх

областей, залучені на добровільній основі через механізм соціальної реклами на Фейсбуці. Для залучення до опитування респондентам пообіцяли і надали результати за їх відповідями. Опитування проводилося у вересні 2025 року. Всього вибірка складалася із 45 осіб, віком від 18 до 35 років, середній вік – 29 років. Чоловіків – 12, решта – жінки.

Інтолерантність/толерантність до невизначеності вивчалася за методикою «Толерантність/інтолерантність до невизначеності» (Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity) С. Баднера в українському перекладі [9]. Психологічне благополуччя вивчалася за методикою К. Ріфф в українському перекладі [3].

Крім того у респондентів запитали про зміни в їх житті під впливом війни в Україні. Для цього було поставлено запитання «На скільки ви постраждали від війни? Можливі кілька відповідей», можливі відповіді були: «Хтось із ваших рідних загинув», «Ви або хтось із ваших близьких отримали травми», «Ви або хтось із ваших близьких зараз або були на передовій», «Ви були вимушені бігти з рідних місць через військові дії», «Ви втратили роботу або місце навчання», «Рівень вашого матеріального благополуччя знизився через зростання цін», «Ви потерпаєте від відключення комунальних сервісів (електрики, води, тощо)», «Ви маєте регулярно ховатись від ворожих обстрілів». Була надана можливість вибрати кілька відповідей.

Для статистичної обробки даних використовувався статистичний пакет IBM SPSS Statistics v.23. Застосовувалися такі методи: виявлення середнього і дисперсії, аналіз нормальності розподілу, кореляційний аналіз, критерій Манна-Уїтні для підгруп загальної вибірки.

**Результати дослідження і дискусія.** На початку дослідження аналізувалась нормальність/відсутність нормального розподілу для параметрів, що вивчалися. У таблиці 1 показаний розрахунок нормальності для всіх досліджуваних показників за критерієм Шапиро-Уїлка.

Розподіл вважається нормальним, якщо значимість більше 0.05. В нашому випадку цій вимозі відповідають лише показник

Нерозв'язаність. Тому надалі будемо використовувати непараметричні методи дослідження.

Для проведення кореляційного аналізу нами використовувався тау-критерій Кендалла. У таблиці 2 показаний проведений кореляційний аналіз між показниками методики «Толерантність/інтолерантність до невизначеності» С. Баднера.

Перше, що кидається в очі при розгляді таблиці – відсутність зв'язку між показниками

інтолерантність та толерантність. Тобто особистісна характеристика інтолерантність не є за своєю природою протилежністю толерантності, це окремий конструкт. Негативні кореляції між інтолерантністю та новизною й інтолерантністю та нерозв'язаністю вказують на те, що чим вищий рівень інтолерантності, тим менше людина схильна приймати ситуації новизни або відсутності остаточного рішення. Інтолерантність до невизначеності описує когнітивне упе-

Таблиця 1

### Перевірка показників вибірки на нормальність

	Критерій Шапиро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	Значимість
Інтолерантність	.921	45	.004
Толерантність	.952	45	.060
Новизна	.919	45	.004
Складність	.910	45	.002
Нерозв'язаність	.959	45	.113
Автономія	.918	45	.004
Управління середовищем	.911	45	.002
Особистісне зростання	.876	45	.000
Позитивні стосунки з іншими	.902	45	.001
Цілі у житті	.934	45	.013
Самоприйняття	.943	45	.029
Загальний показник психологічного благополуччя	.909	45	.002

Таблиця 2

### Кореляційний аналіз між показниками методики «Толерантність/інтолерантність до невизначеності» С. Баднера

		Інтолерантність	Толерантність	Новизна	Складність	Нерозв'язаність
Інтолерантність	Коеф.	1.000	.030	-.490**	-.236*	-.510**
	Знач.	.	.789	.000	.032	.000
Толерантність	Коеф.	.030	1.000	.171	.485**	.201
	Знач.	.789	.	.127	.000	.073
Новизна	Коеф.	-.490**	.171	1.000	.050	.152
	Знач.	.000	.127	.	.655	.178
Складність	Коеф.	-.236*	.485**	.050	1.000	.249*
	Знач.	.032	.000	.655	.	.025
Нерозв'язаність	Коеф.	-.510**	.201	.152	.249*	1.000
	Знач.	.000	.073	.178	.025	.

Примітка: \*\* –  $p=0.01$ ; \* –  $p=0.05$

редження, через яке людина сприймає новизну, недостатність, суперечливість інформації як загрозу. Несприйняття невизначеної ситуації – це відчуття стресу, невпевненості, тривожності перед чимось новим, бажання залишатися у відомому середовищі, у знайомих ситуаціях; це також схильність сприймати ситуацію дихотомічно «чорно-білою», «вірною-невірною», без нюансів, смислових відтінків, винятків тощо. Саме це складає основу інтолерантності до невизначеності.

Показник Толерантність не корелює з новизною та нерозв'язаністю, проте має позитивний зв'язок із складністю. Люди, толерантні до невизначеності, краще сприймають складні завдання та багатогранні ситуації, вбачають в них виклик, якій вони залюбки приймають. Результати показують, що інтолерантність до невизначеності – це перш за все страх перед новим та незавершеним, перевага знайомому, простішому й чітко визначеному; тоді як толерантність – це здатність отримувати задоволення від складних інтелектуальних чи життєвих конструкцій; краще сприйняття або оцінка багатозарових, складних явищ; невизначеність сприймається як простір для гри, творчості та нових знань.

Дослідимо тепер зв'язок між інтолерантністю/толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям в умовах військових дій в країні, що тривають вже кілька років. У таблиці 3 представлений кореляційний аналіз зав'язків між показниками методик «Толерантність/інтолерантність до невизначеності» С. Баднера та «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Як видно з таблиці, інтолерантність не корелює з показниками психологічного благополуччя, тобто інтолерантність до невизначеної ситуації не перешкоджає відчуттю психологічного благополуччя, але й і не підтримує його. Отриманий результат не відповідає результатам [1], де зазначалося, що інтолерантність до невизначеності виявляє негативні кореляції з показниками самоприйняття та особистісного зростання, проте відповідає даним Г.В. Павленко [6]. Також таблиця показує таке: Особистісне зростання і Управління середовищем мають найсильніші позитивні зв'язки з Толерантністю. Особистісне зростання також пов'язане з Новизною. Самоприйняття і Автономія показують слабші, але значущі зв'язки з деякими змінними (самоприйняття з толерантністю і складністю; автономія

Таблиця 3  
Кореляційний аналіз зав'язків між показниками методик С. Баднера та К. Ріфф

		Інтолерантність	Толерантність	Новизна	Складність	Нерозв'язність
Автономія	Коеф.	-.109	.259*	.200	.197	.300**
	Знач.	.326	.020	.073	.074	.007
Управління середовищем	Коеф.	.084	.443**	.042	.365**	.042
	Знач.	.466	.000	.715	.001	.715
Особистісне зростання	Коеф.	-.051	.508**	.408**	.261*	-.112
	Знач.	.653	.000	.000	.020	.321
Позитивні стосунки з іншими	Коеф.	.020	.327**	.144	.152	-.072
	Знач.	.857	.004	.207	.178	.528
Цілі у житті	Коеф.	.184	-.298**	-.340**	-.163	-.052
	Знач.	.105	.009	.003	.150	.651
Самоприйняття	Коеф.	.020	.480**	.138	.262*	.020
	Знач.	.859	.000	.211	.016	.858

Примітка: \*\* –  $p=0.01$ ; \* –  $p=0.05$

з нерозв'язністю). Цілі у житті демонструють значущі негативні зв'язки з Толерантністю і Новизною – це нетиповий результат, який варто дослідити ще раз. В цілому можна сказати таке: чим краще людина сприймає невизначеність, тим більше вона відкрита до розвитку та краще ставиться до себе; здатність витримувати хаос, переборювати невизначені ситуації допомагає людині ефективніше організувати своє життя; незалежні (автономні) люди набагато легше почувуються в ситуаціях, де немає «правильної» відповіді, оскільки вони не чекають підказки від оточення, а самі визначають свій шлях, виходячи з власних поглядів. Зв'язок Особистісного зростання з Новизною вказує, що потяг до нового може стати двигуном особистісного розвитку. Зв'язок Управління середовищем з Складністю вказує, що впевненість у власних силах приходить при переборенні складних ситуацій. Результат для показника Цілі у житті дещо несподіваний. Висока толерантність знижує відчуття наявності стабільного плану, тобто будь-яка зміна сприймається як загроза для досягнення мети. Респонденти відчувають дискомфорт від новизни та невизначеності; гадаємо, що це зв'язано саме із ситуацією війни, коли людина не знає часто, що з нею, її рідними і близькими буде завтра і у навіть у самої стійкої проти невизначеності людини виникає відчуття, що невизначеностей навкруги занадто багато.

З проведеного тут аналізу можна зробити висновок, що для відчуття щастя та гармонії не так важливо, наскільки людини «не любить» невизначеність. Важливо те, наскільки вона вміє з нею взаємодіяти (має толерантність до невизначеності).

На завершення дослідження ви порівняли, які саме події протягом війни і яким чином вплинули на досліджувані показники. Можливі відповідні на запитання були описані у п. «Матеріали і методи дослідження». Оскільки вибірка не була досить великою, то ми не вивчали відмінності за кожним запитанням, а розділили вибірку на дві підгрупи. По першій підгрупі ввійшли ті, хто фізично постраждав під час військових дій (в них загинув хтось із рідних, або вони самі отримали травму, або перебувають зараз на передовій) – 14 рес-

пондентів. До другої групи ввійшли ті, хто постраждав скоріше матеріально (став переселенцем, втратив майно або роботу, страждає від відключень комунальної інфраструктури) – 31 респондент. Середні значення показників для двох підгруп показані у таблиці 4.

Як видно з таблиці середні значення для двох груп відрізняються, при цьому ці відмінності різноспрямовані. Проведений аналіз за критерієм Манна-Уїтлі виявив розбіжності за показниками: Інтюлератність, Толерантність, Новизна, Нерозв'язаність (з методики вивчення інтолератності/толерантності) та Управління середовищем, Самоприйняття, Загальний показник психологічного благополуччя (з методики вивчення психологічного благополуччя) ( $p < 0.05$ ).

Стосовно показників психологічного благополуччя, то результат досить очікуваний: підгрупа досліджуваних, які переживають фізичні втрати через військові дії (які завжди більш тяжко відчуваються ніж матеріальні), показали зниження психологічного благополуччя. Фізичні наслідки (наприклад, смерть близьких, травми чи хвороби) значно сильніше б'ють по самооцінці та сприйняттю себе, ніж матеріальні втрати, до того ж через них, через неможливість повернути когось близького, або через відчуття слабкості, незграбності власного тіла сильніше розвивається відчуття безпорадності, те, що проявляється у зниженні показника Управління середовища. Люди з фізичними наслідками війни мають значно нижчий рівень прийняття себе, що логічно пов'язано зі змінами у тілесності та фізичними обмеженнями. Також, звертає на себе увагу показник Цілі у житті. Для нього не було виявлено статистично значимих відмінностей між підгрупами, проте він виявився найнижчим в обох підгрупах (окрім самосприйняття для досліджуваних, які переживають фізичні втрати через військові дії), а стандартне відхилення для цього показника дуже маленьке для досліджуваних, які переживають фізичні втрати через військові дії. Тобто люди з цієї підгрупі дуже солідарні у своїх оцінках щодо життєвих цілей і ці оцінки вкрай песимістичні.

Додамо, що «Особистісне зростання» має найвищі та найбільш стабільні бали в обох групах; це означає, що прагнення до розвитку

Таблиця 4

## Середні значення досліджуваних показників для двох підгруп, утворених залежно від наслідків воєнних дій

	Вплив війни	Середнє	Ст. відх.
Інтолерантність	Фізичні наслідки	30.286	2.462
	Матеріальні наслідки	38.677	6.051
Толерантність	Фізичні наслідки	32.143	2.824
	Матеріальні наслідки	34.548	5.720
Новизна	Фізичні наслідки	18.071	3.245
	Матеріальні наслідки	13.710	5.080
Складність	Фізичні наслідки	33.786	2.750
	Матеріальні наслідки	35.065	5.703
Нерозв'язність	Фізичні наслідки	14.000	2.449
	Матеріальні наслідки	11.097	3.330
Автономія	Фізичні наслідки	3.255	.754
	Матеріальні наслідки	3.396	.530
Управління середовищем	Фізичні наслідки	2.938	.357
	Матеріальні наслідки	3.248	.357
Особистісне зростання	Фізичні наслідки	3.367	.330
	Матеріальні наслідки	3.470	.845
Позитивні стосунки з іншими	Фізичні наслідки	2.877	.858
	Матеріальні наслідки	3.235	.677
Цілі у житті	Фізичні наслідки	2.755	.197
	Матеріальні наслідки	2.986	.528
Самоприйняття	Фізичні наслідки	2.132	.432
	Матеріальні наслідки	3.087	.950
Загальний показник психологічного благополуччя	Фізичні наслідки	17.326	1.098
	Матеріальні наслідки	19.423	2.522

залишається високим незалежно від зовнішніх обставин, що подалі може стати підґрунтям для переборення негараздів воєнної ситуації та посттравматичного особистісного зростання.

Результат дослідження інтолерантності/толерантності до невизначеності складніший. Толерантність до невизначеності нижча у підгрупі досліджуваних, які переживають фізичні втрати, так само як і самоприйняття й управління середовищем. Вище був показаний сильний зв'язок між цими показниками. Самоприйняття – це здатність позитивно оцінювати себе навіть у стані невизначеності або можливих помилок. На тлі фізичних страждань, будь-яка власна слабкість сприймається як загроза, що веде до стресу. Управління середовищем – це здатність створювати навколо себе умови, що відповідають

особистим потребам. Успішне управління середовищем – це активний процес, який потребує фізичного ресурсу; при наявності травми можливості управління знижуються, що проявляється у зниженні толерантності до ситуацій невизначеності. Зниження показника інтолерантності, поряд із підвищенням толерантності до нових та нерозв'язуваних ситуацій пояснити складніше. Можна припустити, що смерть близьких або власна фізична травма сприймаються як найнижча точка життя, після якої все інше вже не так страшно, тому і перейматися цим не потрібно. А нова, незрозуміла ситуація може сприйматися як «промінь надії».

**Висновки.** Проведене дослідження виявило таке:

Інтолерантність до невизначеності – це перш за все страх перед новим та незаверше-

ним, перевага знайомому, простішому й чітко визначеному; тоді як толерантність – це здатність отримувати задоволення від складних інтелектуальних чи життєвих конструкцій; краще сприйняття або оцінка багатошарових, складних явищ; невизначеність сприймається як простір для гри, творчості та нових знань. Для відчуття щастя та гармонії не так важливо, наскільки людини «не любить» невизначеність, важливо те, наскільки вона вміє з нею взаємодіяти.

Чим краще людина сприймає невизначеність, тим більше вона відкрита до розвитку та краще ставиться до себе; здатність переборювати невизначені ситуації допомагає людині ефективніше організувати своє життя; незалежні (автономні) люди легше почувуються в ситуаціях, де немає «правильної» відповіді, оскільки вони не чекають підказки від оточення. Потяг до нового може стати двигуном особистісного розвитку, а впевненість у власних силах приходить при переборенні складних ситуацій.

Висока толерантність знижує відчуття наявності стабільного плану, тобто будь-яка зміна сприймається як загроза для досягнення мети. Респонденти відчувають дискомфорт від новизни та невизначеності; гадаємо, що це зв'язано саме із ситуацією війни, коли людина не знає часто, що з нею, її рідними і близькими буде завтра і у навіть у самої стійкої проти невизначеності людини виникає відчуття, що невизначеностей навкруги занадто багато.

Порівняння двох підгруп (тих, то має фізичні втрати, і тих, хто має матеріальні втрати через військові дії) виявило таке. Підгрупа досліджуваних, які переживають фізичні втрати через військові дії показали зниження психологічного благополуччя. Фізичні наслідки значно сильніше б'ють по самооцінці та сприйняттю себе, ніж матеріальні втрати, до того ж через них, через неможливість повернути когось близького, або через відчуття слабкості, незграбності власного тіла, сильніше розвивається відчуття безпорадності. Також, люди з цієї підгрупи дуже солідарні у своїх оцінках щодо життєвих цілей і ці оцінки вкрай песимістичні. Додатково, толерантність до невизначеності також нижча у підгрупі досліджуваних, які переживають фізичні втрати.

Зниження показника інтолерантності у підгрупі досліджуваних, які переживають фізичні втрати можна пояснити тим, що смерть близьких або власна фізична травма сприймаються як найнижча точка життя, після якої все інше вже не так страшно, тому і перейматися цим не потрібно. А нова, незрозуміла ситуація може сприйматися як «промінь надії».

Показник Особистісне зростання мав найвищі та найбільш стабільні бали в обох групах; це означає, що прагнення до розвитку залишається високим незалежно від зовнішніх обставин, що подалі може стати підґрунтям для переборення негараздів воєнної ситуації та посттравматичного особистісного зростання. Саме в цьому напрямку ми **бачимо перспективи для подальших наукових досліджень.**

#### Список використаних джерел

1. Березовська Л. Толерантність до невизначеності та психологічне благополуччя молоді. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. № 2(10), С.117–130. DOI 10.52363/dcpp-2025.2.10
2. Гусев, А. І. Толерантність до невизначеності як чинник формування професійної ідентичності майбутнього психолога. У кн.: XI Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція «Простір арт-терапії: ресурси зцілення». Державний вищий навчальний заклад «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Київ, Україна. 2014, С. 40–43.
3. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011, № 1, С. 1–9.
4. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34)
5. Коробка І.М. Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя молоді. Анотація на дис. ... д-ра філософії 053 – Психологія, Київ, 2024. 15 с.
6. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології. 2019. Том 7, Вип. 47, С. 208–219.
7. Терещенко К.В. Толерантність до невизначеності освітнього персоналу та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям в умовах воєнного часу. У кн.: Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української

- психології в Берліні) : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2023. С. 292–296. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>
8. Яцюк М., Савишен О. Психологічні чинники інтолерантності до невизначеності дорослих осіб. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 5, 2024, С. 215–219.
  9. Barko V., Ostapovich V. Ukrainian language adaptation of budner's questionnaire for use in the national police. *Psychological Journal*, 2019. No. 5(8), P. 249–263. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.8.16>
  10. Boswell J.F., Thompson-Hollands J., Farchione T.J., Barlow D.H. Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders. *J Clin Psychol*. 2013 No. Jun;69(6), P. 630-45. – doi: 10.1002/jclp.21965.
  11. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. № 30. P. 29–50.
  12. Hancock J., Mattick K. Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*, 2019. No. 54(2), P. 125–137. DOI: [doi.org/10.1111/medu.14031](https://doi.org/10.1111/medu.14031)

## References

1. Berezovskaya, L. (2025). Tolerantnist' do nevyznachenosti ta psykhologichne blahopoluchchya molodi [Tolerance to uncertainty and psychological well-being of youth]. *Problemy ekstremal'noyi ta kryzovoyi psykhohohiyi*. 2(10), 117–130. DOI 10.52363/dcpp-2025.2.10 [in Ukrainian].
2. Gusev, A. I. (2014). Tolerantnist' do nevyznachenosti yak chynnyk formuvannya profesiynoyi identychnosti maybutn'oho psykhologa [Tolerance to uncertainty as a factor in the formation of the professional identity of a future psychologist]. In: *XI Mizhnarodna mizhdystsyplinarna naukovo-praktychna konferentsiya "Prostir art-terapiyi: resursy ztsilennya"* [XI International Interdisciplinary Scientific and Practical Conference "Space of Art Therapy: Healing Resources"]. State Higher Educational Institution "University of Educational Management" NAPS of Ukraine, P. 40-43. [in Ukrainian].
3. Karskanova, S.V. (2011). Opytuval'nyk «Shkaly psykhologichnoho blahopoluchchya» K.Riff: protses ta rezul'taty adaptatsiyi [Questionnaire "Psychological Well-being Scales" K. Riff: process and results of adaptation]. *Praktychna psykhohohiya ta sotsial'na robota*. 1, 1–9 [in Ukrainian].
4. Kashlyuk, Yu.I. (2016) Osnovni chynnyky, yaki vplyvayut' na psykhologichne blahopoluchchya osobystosti [The main factors that influence the psychological well-being of the individual]. *Problemy suchasnoyi psykhohohiyi*. 34, 170–186. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34) [in Ukrainian].
5. Korobka, I.M. (2024). *Tolerantnist' do nevyznachenosti yak psykhologichnyy resurs sub'yektyvnoho blahopoluchchya molodi* [Tolerance to uncertainty as a psychological resource of the subjective well-being of youth]. Abstract for the dissertation ... of the doctor of philosophy 053 – Psychology, Kyiv. [in Ukrainian].
6. Pavlenko, G.V. (2019). Tolerantnist' do nevyznachenosti yak resurs psykhologichnoho blahopoluchchya studentiv [Tolerance to uncertainty as a resource of the psychological well-being of students]. *Aktual'ni problemy psykhohohiyi*. Vol. 7. 47, 208–219 [in Ukrainian].
7. Tereshchenko, K.V. (2023). Tolerantnist' do nevyznachenosti osvith'oho personalu ta yiyi zv'yazok iz sub'yektyvnym blahopoluchchyam v umovakh voyennoho chasu [Tolerance to uncertainty of educational personnel and its relationship with subjective well-being in wartime conditions]. In: *Ukrayins'ka psykhohohiya. XXI stolittya. Pochatok. (Dni ukrayins'koyi psykhohohiyi v Berlini) : materialy naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu [Ukrainian psychology. XXI century. Beginning. (Days of Ukrainian psychology in Berlin): materials of the scientific and practical conference with international participation]*. 292-296. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/> [in Ukrainian].
8. Yatsyuk, M., Savyshen, O. (2024). Psykhologichni chynnyky intolerantnosti do nevyznachenosti doroslykh osib [Psychological factors of intolerance to uncertainty of adults]. *Naukovyy visnyk Vinnyts'koyi akademiyi bezpererвної osvity. Seriya «Pedahohika. Psykhohohiya»*, 5215–219 [in Ukrainian].
9. Barko, V., Ostapovich, V. (2019). Ukrainian language adaptation of budner's questionnaire for use in the national police. *Psychological Journal*, 5(8), 249–263. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.8.16>
10. Boswell, J.F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T.J., Barlow, D.H. (2013). Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders. *J Clin Psychol*. Jun; 69(6), 630–45. 10.1002/jclp.21965.
11. Budner, S. (1962) Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 30, 29–50.
12. Hancock, J., Mattick, K. (2019). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*. 54(2), 125–137. [doi.org/10.1111/medu.14031](https://doi.org/10.1111/medu.14031)

Дата першого надходження статті до видання: 12.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 13.05.2026