ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.2:355.48(477)
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.1

Бедан В. Б.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Міжнародного університету
ORCID: 0000-0003-0497-5473

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL IMMUNITY IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY IN WARTIME

У статті розглядається взаємозв'язок між нетерпимістю до невизначеності та психологічним імунітетом особистості в умовах воєнно-індукованої нестабільності. Теоретично обґрунтовано нетерпимість до невизначеності як характеристику психологічної вразливості, що проявляється у сприйнятті непередбачуваних ситуацій як загрозливих, тривожному очікуванні негативних подій та труднощах у конструктивній діяльності за відсутності чітких орієнтирів. Психологічний імунітет визначається як інтегрована система когнітивних, мотиваційних, соціальних та саморегуляторних ресурсів особистості. Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості взаємозв'язку між нетерпимістю до невизначеності та компонентами психологічного імунітету. У дослідженні взяли участь 63 респонденти віком від 20 до 35 років. Застосовано шкалу нетерпимості до невизначеності IUS-12 та методику «Психологічний імунітет». Статистичну обробку проведено з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Виявлено виключно негативний напрямок статистично значущих зв'язків між показниками нетерпимості та компонентами психологічного імунітету. Прогностична тривожність найбільше пов'язана зі зниженням здатності вирішувати проблеми, відчуттям контролю та цілеспрямованістю; депресивна тривожність з ослабленням позитивного мислення, самоефективності та спрямованості на саморозвиток. Профіль осіб з низькою нетерпимістю характеризується більшою вираженістю психологічних ресурсів, тоді як висока нетерпимість пов'язана з ослабленням більшості компонентів психологічного імунітету. Зроблено висновок, що психологічний імунітет є важливим ресурсом для адаптації особистості до тривалої невизначеності в умовах війни.

Ключові слова: особистість, толерантність до невизначеності, інтолерантність до невизначеності, індивідуально-психологічні відмінності, психологічний імунітет, прогностична тривога, гнітюча тривога, ресурсний потенціал особистості, психологічна адаптація, психологічна стійкість, воєнні дії.

The article examines the relationship between intolerance of uncertainty and psychological immunity in the context of instability caused by war. Intolerance of uncertainty is theoretically substantiated as a characteristic of psychological vulnerability, manifested in the perception of unpredictable situations as threatening, anxious anticipation of adverse events, and difficulties in constructive actions in the absence of clear guidelines. Psychological immunity is defined as an integrated system of cognitive, motivational, social, and self-regulatory personal resources. The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically identify the relationship between intolerance of uncertainty and the components of psychological immunity. The study involved 63 participants aged 20 to 35 years. The 12-item Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12) and the Psychological Immunity Index were used. Statistical analysis was performed using Spearman's rank correlation coefficient. All statistically significant associations between intolerance of uncertainty and components of psychological immunity were negative. Prospective anxiety was most strongly associated with reduced problem-solving ability, sense of control, and goal orientation, while inhibitory anxiety was associated with lower positive thinking, self-efficacy, and self-development orientation. Individuals with low intolerance of uncertainty demonstrated a more pronounced profile of psychological resources, while high intolerance was associated with a weakening of most components of psychological immunity. It was concluded that psychological immunity is an important resource for personal adaptation to prolonged uncertainty in wartime.

Key words: personality, tolerance to uncertainty, intolerance to uncertainty, individual psychological differences, psychological immunity, prognostic anxiety, depressive anxiety, resource potential of the individual, psychological adaptation, psychological resilience, military operations.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується динамізмом соціальних процесів, нестабільністю життєвих перспектив та збільшенням кількості ситуацій тривалої невизначеності. В Україні ці явища стали особливо гострими внаслідок повномасштабної війни, яка супроводжується тривалим стресом, загрозою безпеці, вимушеними змінами способу життя, руйнуванням усталених планів та необхідністю постійної адаптації до нових умов.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

За таких обставин більш актуальною стає необхідність виявлення психологічних факторів, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги, психологічної стабільності та продуктивного функціонування особистості. Особливе значення має її ресурсний потенціал – система внутрішніх можливостей, що включає життєву силу, стійкість, саморегуляцію, оптимізм, ефективні стратегії подолання труднощів, толерантність до невизначеності та психологічний імунітет. Дослідження взаємозв'язку між інтолерантінстю до невизначеності та компонентами психологічного імунітету дозволяє уточнити психологічні механізми адаптації особистості в умовах тривалої нестабільності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології ситуація невизначеності розглядається як складна життєва ситуація, що характеризується нестачею, суперечливістю або надлишком інформації, множинністю можливих інтерпретацій, непередбачуваністю розвитку подій та труднощами у прийнятті рішень. Її зміст включає як об'єктивні характеристики мінливого середовища, так і суб'єктивну оцінку людиною здатності контролювати та прогнозувати події [1; 7]. М. Папуча пов’язує невизначеність з відсутністю усталених схем інтерпретації та зрозумілих причинно-наслідкових закономірностей, внаслідок чого вона може переживатися як афективно-когнітивний стан, що супроводжується кризою передбачуваності майбутнього, труднощами самовизначення та зниженням відчуття контролю [9].

Водночас невизначеність не має однозначно негативного психологічного значення. Ю. Швалб наголошує, що вона створює простір для очікування, проектування майбутнього та постановки життєвих цілей [19]. Аналогічно, П. Лушин розглядає невизначені ситуації як перехідні стани, які можуть сприяти особистісному розвитку, формуванню нової ідентичності та переосмисленню життєвого досвіду [8]. Отже, психологічні наслідки невизначеності визначаються не лише її інтенсивністю та тривалістю, але й тим, як вона суб’єктивно сприймається.

Тривале перебування в умовах невизначеності може виснажити здатність людини до прогнозування, прийняття рішень та емоційної саморегуляції, посилити тривожність та посилити потребу у відновленні стабільності [4]. Невизначеність охоплює неоднозначність, складність, недостатність інформації та багатоваріантний розвиток подій [13], внаслідок чого вимагає внутрішньої перебудови способів орієнтації та реагування. За таких обставин особливого значення набувають витривалість, адаптивність, оптимізм, внутрішній контроль, стресостійкість та здатність до психологічної саморегуляції [6; 10].

Сучасні дослідження показують, що толерантність та інтолерантність до невизначеності відображають різні способи психологічного реагування на неоднозначні, непередбачувані та недостатньо структуровані життєві ситуації. У рамках емпіричного дослідження В. Семиченко та К. Артюшина розглядають їх як протилежні полюси єдиного континууму: на одному полюсі знаходиться толерантність, як здатність особистості приймати невизначеність як виклик та діяти конструктивно за відсутності повної інформації, а на іншому – інтолерантність, тобто труднощі у перенесенні невизначеності та бажання уникати неоднозначних ситуацій [11]. Толерантність виявляється у готовності зберігати активність, здатності ухвалювати рішення і адаптуватися до змін. Інтолерантність, навпаки, пов’язана зі сприйняттям невизначеності як потенційної загрози, підвищеною потребою у передбачуваності, тривожним очікуванням несприятливих подій і труднощами конструктивної діяльності за відсутності чітких орієнтирів. Українські дослідники визначають толерантність до невизначеності як ресурс психологічного здоров’я, суб’єктивного благополуччя та адаптації, що дає підстави визначати інтолерантність як характеристику, пов’язану з обмеженням відповідних ресурсних можливостей особистості [5; 12; 16; 17] та пов’язану з надмірним занепокоєнням та тривожним станом [20].

Особливого значення проблема інтолерантності до невизначеності набуває в умовах війни, коли загроза безпеці, нестабільність життєвих перспектив, неможливість довгострокового планування та необхідність постійно пристосовуватись до змін створюють тривале психологічне напруження. За таких обставин прогностична тривога виявляється у зосередженні на можливих негативних подіях майбутнього, тоді як гнитюча тривога відображає труднощі збереження активності та прийняття рішень у невизначених ситуаціях [3; 20]. Отже, інтолерантність до невизначеності доцільно розглядати як комплексну характеристику психологічної вразливості, що пов’язана з особливостями когнітивного оцінювання ситуації, емоційного реагування та поведінкової саморегуляції.

Вираженість негативних проявів інтолерантності до невизначеності може бути пов’язана зі здатністю особистості актуалізувати внутрішні та зовнішні адаптаційні ресурси. До таких ресурсів належать життєстійкість [6; 21] та резильєнтність [18], які підтримують відчуття контролю, готовність до прийняття змін, здатність відновлюватися після стресу та підтримувати продуктивне функціонування в кризових обставинах. О. Чиханцова встановила, що резильєнтність в умовах війни пов’язана з оптимізмом, активністю, особистісним зростанням, позитивними стосунками та здатністю управляти життєвими обставинами [18]. Сукупність цих характеристик утворює взаємопов’язану систему когнітивних, мотиваційних, соціальних і саморегуляційних ресурсів особистості.

Інтегративним вираженням такої системи ресурсів є психологічний імунітет. У концепції А. Oláh він визначається як система взаємопов’язаних особистісних ресурсів, що забезпечує оцінювання складних обставин, вибір ефективних стратегій подолання та регцляцію емоційних і поведінкових реакцій [22]. Психологічна імунна система охоплює моніторингову. Виконавчу та саморегуляційну підсистеми, до складу яких входять позитивне мислення, почуття контролю і когерентності, самоефективність, орі-

єнтація на розвиток і досягнення цілей, здатність розв'язати проблеми, соціальна мобілізація і самоконтроль [14; 15].

Отже, теоретичний аналіз дає підстави припустити, що інтолерантність до невизначеності може бути пов'язана не з окремим психологічним есурсом, а з функціонуванням цілісної системи ресурсного забезпечення особистості. Водночас, характер її взаємозв'язків з компонентами психологічного імунітету, особливо в умовах тривалої невизначеності, зумовленою війною, залишається недостатньо дослідженим. Це визначило спрямованість нашого емпіричного дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості взаємозв'язку між інолерантністю до невизначеності та складовими психологічного імунітету особистості.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось на базі Міжнародного університету (м. Одеса). У дослідженні взяли участь 63 респонденти, віком від 20–35 років різної статі. Психодіагностичний блок склали: Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) (Carleton R. N., Norton M. A., Asmundson G. J., україномовна адаптація Г. Громова) [2], методика «Психологічний імунітет» (Т. Б. Хомуленко, І. С. Кислова, І. С. Бубир) [15].

Збір емпіричних даних проводився дистанційно з використанням сервісу Google Forms, що забезпечило доступність проходження психодіагностичного комплексу, добровільність участі, добровільність, анонімність та конфіденційність отриманої інформації. Обробка даних здійснювалась методами математичної статистики з використанням програми GNU PSPP 2.1.1.

Для встановлення зв'язків між досліджуваними показниками було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Значущі результати кореляційного аналізу наведено в таблиці 1.

Показник прогностичної тривоги (ПрТр) виявив від'ємні кореляційні зв'язки з такими показниками психологічного імунітету: позитивним мисленням (ПМ) (r_s=-0,329; p≤0,01), почуттям контролю (ПКр) (r_s=-0,422; p≤0,01), почуттям когерентності (ПКг) (r_s=-0,321; p≤0,01), почуттям саморозвитку (ПСр) (r_s=-0,242; p≤0,05), орієнтацією на виклики та зміни (ОВЗ) (r_s=-0,318; p≤0,01), орієнтацією на досягнення цілей (ОДЦ) (r_s=-0,418; p≤0,01), здатністю до розв'язання проблем (ЗРП) (r_s=-0,511; p≤0,01), самоефективністю (Сеф) (r_s=-0,332; p≤0,01), здатністю до соціальної мобілізації (ЗСМ) (r_s=-0,276; p ≤ 0,05), самоконтролем імпульсивності (СІм) (r_s=-0,342; p≤0,01), емоційним самоконтролем (ЕКн) (r_s=-0,360; p≤0,01) та загальним показником психологічного імунітету (ЗПІм) (r_s=-0,343; p≤0,01).

Отже, найбільш виражені зв'язки прогностичної тривожності встановлено зі здатністю до розв'язання проблем, відчуттям контролю та орієнтацією на досягнення цілей. Отримані результати дають підстави припустити, що тривожне очікування можливих негативних подій знижує впевненість індивіда у власній здатності впливати на життєві обставини, ускладнює постановку цілей, прийняття рішень та пошук конструктивних шляхів подолання труднощів. Водночас, ослаблення позитивного мислення, самоефективності, емоційного та поведінкового самоконтролю свідчить про те, що прогностична тривожність негативно впливає не лише на когнітивну оцінку ситуації, але й на мотиваційні та регуляторні ресурси індивіда.

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками інтолерантності та психологічного імунітету

Показники психологічного імунітету	Показники інтолерантності		
	ПрТр	ГнТр	ЗІнт
ПМ	-329**	-454**	-348**
ПКр	-422**	-325**	-432**
ПКг	-321**		-277*
ПСр	-242*	-416**	-321**
ОВЗ	-318**	-315**	-279*
СМ			-255*
ОДЦ	-418**	-366**	-294*
ЗРП	-511**	-312**	
Сеф	-332**	-438**	-444**
ЗСМ	-276*	-296*	-257*
Сім	-342**	-288*	
ЕКн	-360**	-330**	-349**
ЗПІм	-343**		-316**

Примітки. 1) У таблиці нулі й коми опущені; 2) позначка «**» – кореляція значима на рівні 0.01 (p≤0,01), позначка «*» – кореляція, значима на рівні 0.05 (p≤0,05); 3) Умовні скорочення: ПрТр – прогностична тривога, ГнТр – гнітюча тривога, ЗІнт – загальний показник інтолернтності; 4) Умовні скорочення показників психологічного імунітету: ПМ – позитивне мислення, ПКр – почуття контролю, ПКг – почуття когерентності, ПСр – почуття саморозвитку, ОВЗ – орієнтація на виклики та зміни, СМ – соціальний моніторинг, ОДЦ – орієнтація на досягнення цілей, ЗРП – здатність до розв'язання проблем, Сеф – самоефективність, ЗСМ – здатність до соціальної мобілізації, Снх – синхроністичність, Сім – самоконтроль імпульсивності, ЕКн – емоційний самоконтроль, ЗПІ – загальний показник психологічного імунітету

Показник гнітючої тривоги (ГнТр) виявив від'ємні кореляційні зв'язки з позитивним мисленням (ПМ) (r_s=-0,454; p≤0,01), почуттям контролю (ПКр) (r_s=-0,325; p≤0,01), почуттям саморозвитку (ПСр) (r_s=-0,416; p≤0,01), орієнтацією на виклики та зміни (ОВЗ) (r_s=-0,315; p≤0,01), здатністю до розв'язання проблем (ЗРП) (r_s=-0,312; p≤0,01), самоефективністю (Сеф) (r_s=0,438; p≤0,01), здатністю до соціальної мобілізації (ЗСМ) (r_s=-0,296; p≤0,05), самоконтролем імпульсивності (СІм) (r_s=-0,288; p≤0,05) та емоційним самоконтролем (ЕКн) (r_s=-0,330; p≤0,01). Найтісніші зв'язки гнітючої тривожності встановлено з позитивним мисленням, самоефективністю та відчуттям саморозвитку. Це свідчить про те, що переживання невизначеності як виснажливої та психологічно обтяжливої ситуації може супроводжуватися формуванням менш конструктивного бачення подій, ослабленням віри у власні можливості та зниженням спрямованості на особистісний розвиток. Негативні зв'язки з орієнтацією на зміни, здатністю вирішувати проблеми, соціальну мобілізацією та самоконтроль вказують на можливе виснаження активності, соціальних та емоційно-регуляторних ресурсів особистості.

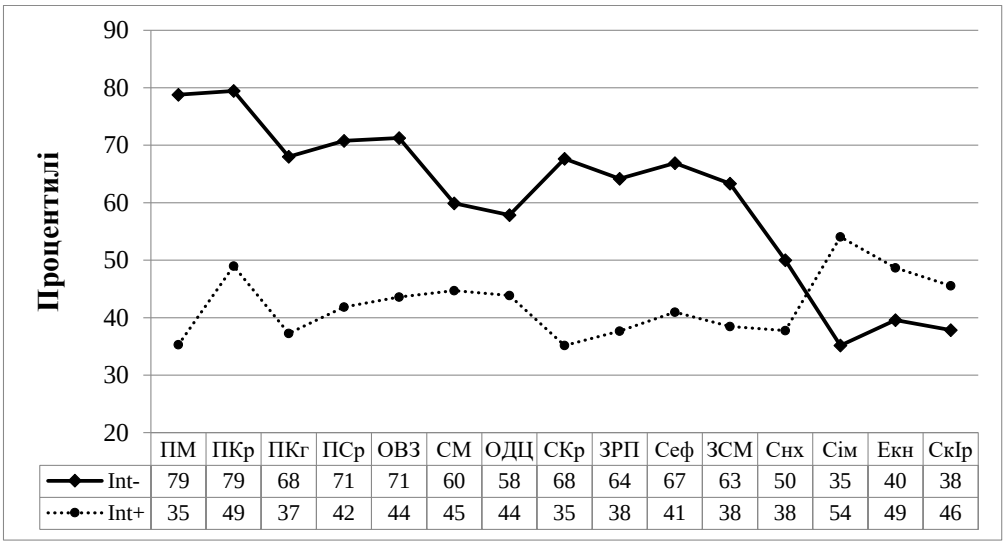
Загальний показник інтолерантності до невизначеності (ЗІнт) також виявив від'ємні кореляційні зв'язки з позитивним мисленням (ПМ) (r_s=-0,348; p≤0,01), почуттям контролю (ПКр) (r_s=-0,432; p≤0,01), почуттям когерентності (ПКг) (r_s=-0,277; p≤0,05), почуттям саморозвитку (ПСр) (r_s=-0,321; p≤0,01), орієнтацією на виклики та зміни (ОВЗ) (r_s=-0,279; p≤0,05), соціальним моніторингом (СМ) (r_s=-0,255; p≤0,05), орієнтацією на досягнення цілей (ОДЦ) (r_s=-0,294; p≤0,05), самоефективністю (Сеф) (r_s=-0,444; p≤0,01), здатністю до соціальної мобілізації (ЗСМ) (r_s=-0,257; p≤0,05), емоційним самоконтролем (ЕКн) (r_s=-0,349; p≤0,01) та загальним показником психологічного імунітету (ЗПІм) (r_s=-0,316; p≤0,01).

Я видно з табл. 1 найбільш виражені зв'язки загального показника інтолерантності були встановлені з самоефективністю та відчуттям контролю. Це дає підстави вважати, що загальне неприйняття непередбачуваності насамперед супроводжується зниженням впевненості індивіда у власних здібностях та здатності впливати на хід подій. Негативні зв'язки з відчуттям узгодженості, позитивним мисленням, саморозвитком, орієнтацією на зміни та досягнення цілей свідчать про ослаблення когнітивних та мотиваційних ресурсів. Водночас зв'язки із соціальним моніторингом, соціальною мобілізацією та емоційним самоконтролем відображають зниження ефективності соціальних та регуляторних механізмів адаптації.

Отримані кореляції розкривають загальний напрямок зв'язку між інтолерантінстю до невизначеності та компонентами психологічного імунітету, але не відображають цілісних психологічних профілів осіб з різним ступенем інтолерантності. Тому для уточнення встановлених закономірностей та визначення особливостей ресурсного потенціалу особистості було проведено порівняльний аналіз профілів психологічного імунітету в групах з високим та низьким рівнем інтолерантності до невизначеності.

Для формування груп первинні показники за Шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) були переведені у процентильні значення. Згідно з квартильним принципом, до групи з високим рівнем інтолерантності увійшли респонденти, результати яких належали до IV квартиля – від 75-го до 100-го процентиля (Int+, n=23), а до групи з низьким рівнем респонденти з результатами в межах I квартиля – від 0-го до 25-го процентиля (Int–, n=12). Профілі психологічного імунітету сформованих груп надано на рисунку 1.

Профіль групи Int – характеризується вищим рівнем більшості компонентів психологічного імунітету. Респонденти цієї групи більше орієнтовані на



	ПМ	ПКр	ПКг	ПСр	ОВЗ	СМ	ОДЦ	СКр	ЗРП	Сеф	ЗСМ	Снх	Сім	Екн	СкІр
Int-	79	79	68	71	71	60	58	68	64	67	63	50	35	40	38
Int+	35	49	37	42	44	45	44	35	38	41	38	38	54	49	46

Рис. 1. Профілі психологічного імунітету груп осіб з різним рівнем інтолерантності до невизначеності

позитивну інтерпретацію подій, підтримку відчуття контролю, саморозвиток та сприйняття змін як можливості отримання нового досвіду. Вищі показники самоефективності, соціальної креативності та здатності до вирішення проблем відображають впевненість у власних силах, готовність використовувати внутрішні та соціальні ресурси та знаходити альтернативні шляхи подолання труднощів. Загалом, такий профіль свідчить про вищу психологічну ресурсність та більш конструктивну реакцію на невизначеність.

Для групи Int+ характерна наижча виженість більшості показників психологічного імунітету. Зниження позитивного мислення, відчуття контролю, орієнтації на зміни, самоефективності та здатності вирішувати проблеми може відображати сприйняття невизначених ситуацій як менш передбачуваних та більш загрозливих. Це обмежує здатність до активного подолання труднощів та посилює залежність від зовнішніх орієнтирів. Водночас відносно вищі рівні окремих форм самоконтролю можуть виконувати компенсаторну функцію, що проявляється у підвищеній стриманості емоційних та імпульсивних реакцій.

Таким чином, результати кількісного та якісного аналізу свідчать, що зростання інтолерантності до невизначеності супроводжується ослабленням когнітивного, мотиваційного, регуляторного та соціального компонентів психологічного імунітету. Низька інтолерантність, навпаки, пов'язана з більш розвиненою системою психологічних ресурсів, що підтримує адаптивність особистості в ситуації тривалої невизначеності.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного аналізу дає підстави розглядати інтолерантність до невизначеності як психологічну характеристику, що відображає труднощі сприйняття непередбачуваних, неоднозначних та не структурованих життєвих ситуацій. В умовах повномасштабної війни невизначеність набуває тривалого та багатовимірного характеру, охоплюючи питання особистісної безпеки, стабільності життєвих умов, збереження соціальних зв'язків, професійних перспектив і можливостей планування майбутнього. За таких обставин здатність особистості витримувати невизначеність стає важливою умовою збереження її психологічної стійкості і адаптивності.

Проведений теоретичний аналіз показав, що психологічні наслідки невизначеності визначаються не лише об'єктивною складністю життєвих обставин, а й способом їх сприйняття та наявністю ресурсів для їх осмислення і подолання. Інтолерантність до невизначеності виявляється у підвищеній потребі передбачуваності, схильності оцінювати невідоме як загрозливе, тривожному очікуванні негативних події і труднощах у прийнятті рішень. У воєнних умовах такі прояви можуть посилювати психологічну напруженість та ускладнювати адаптацію до постійних змін.

Ресурсним підґрунтям адаптації до тривалої невизначеності виступає психологічний імунітет, який об'єднує когнітивні, мотиваційні, регуляторні та соціальні можливості особистості. Позитивне мислення, почуття контролю і когерентності, самоефективність, спрямованість на особистісний розвиток, здатність до розв'язання проблем, регулювати власні реакції допомагають зберегти цілеспрямовану активність навіть коли зовнішні обставини не можливо повністю передбачити або контролювати.

Емпіричні дані підтвердили взаємопов'язаність інтолерантності до невизначеності та психологічного імунітету. Усі встановлені статистично значимі кореляції мають негативну спрямованість: посилення прогностичної та гнітючої тривоги супроводжується зниженням компонентів психологічного імунітету. Отже, в умовах невизначеності спричиненою воєнними діями, неприйняття непередбачуваності пов'язане не з послабленням окремого ресурсу, а і зниженням ресурсного потенціалу особистості як цілісної системи.

Аналіз особливостей психологічного імунітету досліджуваних показав, що респонденти з низьким рівнем інтолерантності до невизначеності характеризуються більш сформованою системою психологічного імунітету, яка виявляється у конструктивному осмисленні подій, збереженні почуття контролю, готовністю приймати виклики, спрямованість на розвиток та здатності використовувати внутрішні та соціальні ресурси. Особи з високим рівнем інтолерантності до невизначеності властива схильність сприймати невизначені ситуації як загрозливі, неконтрольовані та складні для осмислення. Це може бути пов'язано з песимістичною оцінкою подій, недостатній впевненості у власній здатності впливати на життєві обставини, обмеженим репертуаром стратегій подолання труднощів, недостатнє залучення підтримки соціального оточення. У контексті війни поєднання цих характеристик може підвищувати вразливість особистості, посилювати її залежність від зовнішньої передбачуваності та ускладнювати адаптацію до тривалих і неконтрольованих змін. Водночас, зазначені особливості слід розглядати не як стійку нездатність до адаптації, а як свідчення недостатньої актуалізації психологічних ресурсів у ситуації тривалого напруження.

Таким чином, в умовах повномасштабної війни психологічний імунітет постає важливим ресурсом збереження стійкості та адаптивності особистості, тоді як інтолерантність до невизначеності пов'язана з обмеженням можливостей конструктивно осмислювати непередбачувані обставини, регулювати власний стан і діяти у напрямі досягнення життєвих цілей.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні психологічних механізмів, що опосередковують інтолерантність до невизначеності та розробленні програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності і зміцнення психологічного імунітету особистості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васильченко О. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК». 2024*. Випуск 2(74). С. 292–300. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300

2. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Випуск 47 (50). С. 115-130.

3. Громова, Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис… доктора філософії за спец. 053 – Психологія. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, Київ. 2022. 208 с.

4. Данилюк І.В. Психологічні ресурси як чинники особистісної стійкості молоді до невизначеності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2026. Вип. 3. С. 280-296. DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2026-69-1-280-296

5. Коробка І. Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді [Електронний ресурс]: монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Талком, 2026. 158 с.

6. Кузікова С., Щербак Т. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник.* Серія Психологія. 2023. Вип. 2. С. 24–29. DOI: 10.32782/psyspu/2023.2.4

7. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 51–55. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10

8. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. Т. 1, № 5. С. 33-40

9. Папуча М. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. 2024. Випуск 2. С. 37–41. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.7

10. Паскаль О. В. Особливості розвитку особистості в ситуації невизначеності. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 59. С. 203–206. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/59.43

11. Семиченко В., Артюшина К. Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. 2019. 2 (15). С. 141-152. https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41847

12. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1 (28), 2023. С. 56-63. https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6

13. Хілько С.О. Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 38. С. 447–459. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%25p

14. Хомич В., Хомич Г. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*, 67(3), 2022. С. 126–135. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-126-135

15. Хомуленко Т., Кислова І., Бубир І. Адаптація методики «Психологічний імунітет». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Випуск 66. 2022. С. 353-366. https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66

16. Чайка Г. В. Зв'язок між інтолератністю/толерантністю до невизначеності та рівнем психологічного благополуччя в умовах військової агресії. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука*. 2026. С. 312-320. https://doi.org/10.32782/3041-2021/2026-1-41

17. Чайка Г. В. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 36 (75) № 3 2025. С. 49-54. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08

18. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1. 2023. С. 35-40. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07

19. Швалб Ю. М., Вернік О. Л. Динаміка стратегій життєдіяльності в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2025. 7 (2). С. 1–5. https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7218

20. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. Journal of Anxiety Disorders, 21 (1), 105–117. DOI:10.1016/j.janxdis.2006.03.014

21. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone // In Opatz J. (Ed.). Health promotion evaluation. Stephens Point. WI: National Wellness Institute. 1987. P. 101–115.

22. Oláh, A. Psychological immunity: a new concept of coping and resilience. In: Coping &Resilience International Conference. Dubrovnik-Cavtat. 2009.

Дата першого надходження статті до видання: 21.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026