

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ
НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«ВПЛИВ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ В
УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4.0д)-1
освітньо-професійної програми «Психологія»

Єскіна Олександра Михайлівна

Керівник: Синякова В.Б.,
доктор психологічних наук,
завідувач кафедри клінічної і медичної психології

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ	6
1.1. Поняття та психологічна сутність толерантності до невизначеності.....	6
1.2. Психологічні підходи до дослідження стресу та особливостей його переживання.....	10
1.3. Особливості переживання стресу студентською молоддю в умовах воєнного часу	14
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ	19
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження	19
2.2. Психологічні особливості толерантності до невизначеності та рівнів стресу у піддослідних	24
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку толерантності до невизначеності та стресостійкості особистості в умовах війни.....	30
Висновки до другого розділу	36
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
Додаток А Опитувальник толерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – IUS).....	43
Додаток Б Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10).....	45
Додаток В Таблиця первинних результатів дослідження	47

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку соціуму ознаменувався значною соціальною нестійкістю, стрімкими змінами обставин існування та зростанням частоти кризових епізодів, що відчутно тиснуть на психоемоційний стан індивіда. Одним із ключових факторів, що детермінують психологічний добробут людини в нестабільному середовищі, постає її здатність підлаштовуватися під ситуації, де панує невизначеність. У сучасних психологічних течіях це вміння трактується крізь призму толерантності до невизначеності, яка описує ставлення індивіда до непростих, двозначних та непередбачуваних життєвих обставин.

Ця проблематика набуває особливої ваги у період бойових дій. Воєнні події супроводжуються невинною загрозою для життя, хиткістю соціального оточення, інформаційною неоднозначністю та потужним емоційним навантаженням. В таких реаліях індивід змушений функціонувати у режимі тривалої невизначеності, що може спровокувати підвищення рівня стресу, тривожних розладів, емоційного виснаження та інших несприятливих психічних станів.

Питання стресу перебуває у центрі уваги наукової психології протягом багатьох десятиліть. Фундаментальну концепцію стресу запровадив Г. Сельє, який трактував його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що ставиться до нього, виокремивши стадії адаптаційного синдрому [27]. Подальший розвиток теорії пов'язаний з працями Р. Лазаруса та С. Фолкман, котрі розглядали стрес як результат когнітивної взаємодії між індивідом та оточенням, де вирішальну роль відіграє суб'єктивне оцінювання загрози [25].

У низці сучасних психологічних студій великий акцент робиться на дослідженні індивідуально-психологічних детермінант, які модулюють інтенсивність переживання стресу. Однією з таких детермінант є толерантність до невизначеності, що визначає здатність людини сприймати неоднозначні

обставини без надмірного психологічного напруження, зберігаючи спроможність ефективно діяти за умов дефіциту інформації. Наукові матеріали доводять, що носії високого ступеня толерантності демонструють більшу психічну гнучкість, кращу пристосованість до пертурбацій та успішніше долають стресові епізоди.

Навпаки, низький рівень толерантності до невизначеності часто асоціюється з посиленою тривожністю, острахом перед непізнаним та схильністю до переживання інтенсивного стресового навантаження. Тематика толерантності до невизначеності активно опрацьовується як у міжнародній, так і у вітчизняній науковій практиці. Значний доробок у її вивчення внесли такі фахівці, як С. Баднер, М. Фрістон, М. Дюгас, а також українські науковці Т. Титаренко, С. Кузікова, Г. Федоришин та інші [8; 14; 15; 18; 21; 22]. У своїх працях вони розглядали даний феномен як суттєву особистісну рису, що безпосередньо впливає на процес адаптації та психологічну стійкість індивіда в кризових умовах.

Незважаючи на солідний обсяг наукових розробок, аспект кореляції толерантності до невизначеності та специфіки переживання стресу в умовах бойових дій лишається недостатньо вивченим. Це обґрунтовує необхідність подальших досліджень у цьому напрямі, адже розуміння психологічних механізмів пристосування індивіда до умов непевності може сприяти розробці дієвих програм підтримки населення. Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена потребою дослідити психологічні імперативи, що впливають на те, як індивід переживає стрес під час війни, а також визначити роль толерантності до невизначеності як ресурсу резильєнтності.

Об'єктом дослідження виступають психологічні аспекти переживання стресу індивідом.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та характеристиками переживання стресу особистістю в контексті воєнного часу.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпірична верифікація впливу толерантності до невизначеності на способи переживання стресу особистістю.

Для досягнення окресленої мети були поставлені такі дослідницькі **завдання**:

1) розкрити теоретико-психологічну сутність поняття толерантності до невизначеності та визначити його роль у структурі адаптаційних ресурсів особистості;

2) проаналізувати основні наукові підходи до вивчення стресу та виявити специфіку його переживання людиною в умовах воєнного стану;

3) обґрунтувати методичне забезпечення емпіричного дослідження та сформуванню репрезентативну вибірку серед студентської молоді;

4) емпірично встановити рівні толерантності до невизначеності та інтенсивності сприйнятого стресу у піддослідних, здійснивши якісний аналіз отриманих результатів;

5) визначити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними параметрами та розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості особистості в умовах невизначеності.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, систематизація та узагальнення наукових літературних джерел з проблеми толерантності до невизначеності та психології стресу); емпіричні (тестування з використанням стандартизованих методик: Опитувальник толерантності до невизначеності (IUS); та Шкала сприйманого стресу (PSS-10)); методи математичної статистики (кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між показниками та кількісна і якісна інтерпретація результатів).

Структура роботи. Курсова робота складається зі **вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (30 найменувань)** та додатків. Загальний обсяг роботи складає 47 сторінок, з них основний текст викладено на **37 сторінках**.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ

1.1. Поняття та психологічна сутність толерантності до невизначеності

У межах сучасної психологічної парадигми особливої ваги набуває дослідження механізмів, що забезпечують ефективну адаптацію індивіда до умов життєдіяльності, які характеризуються нестабільністю та дефіцитом чітких орієнтирів. **Особливої актуальності це питання набуває у період студентства, який є сенситивним етапом становлення особистості, пов'язаним із прийняттям стратегічних життєвих рішень на тлі соціальної непевності [17, с. 87].** Глобальні соціальні трансформації, інформаційна насиченість та зростаюча непередбачуваність майбутнього ставлять перед особистістю складні завдання щодо збереження внутрішньої цілісності. Одним із центральних психологічних конструктів, що описує здатність людини функціонувати в таких умовах, є толерантність до невизначеності (ТН). Цей феномен відображає готовність суб'єкта приймати неоднозначні ситуації без надмірного психічного напруження. Він виступає як інтегральна характеристика, що визначає успішність подолання життєвих труднощів у мінливому світі [16, с. 42].

Науковий інтерес до проблеми ставлення особистості до невідомого активізувався у середині ХХ століття у зв'язку з потребою вивчення рис «авторитарної особистості». Одним із фундаторів цього напрямку став С. Баднер, який запропонував трактувати толерантність до невизначеності як схильність сприймати неоднозначні ситуації як бажані та такі, що стимулюють розвиток [18, с. 29]. Науковець виокремив три типи ситуацій невизначеності: нові, складні та суперечливі. За Баднером, толерантність проявляється у відсутності

потреби у негайному роз'ясненні та в здатності діяти продуктивно за умови браку відомостей. Натомість інтолерантність розглядається як когнітивне упередження, що змушує людину сприймати будь-яку неясність як пряму загрозу [19, с. 7].

Розвиток уявлень про сутність даного явища привів до розуміння його багатовимірної структури, що включає різні рівні психологічного реагування. Сучасні вітчизняні дослідники наголошують, що цей конструкт не є лінійною рисою, а являє собою складну систему особистісних настанов. Зокрема, у працях С. Кузікової підкреслюється, що толерантність до невизначеності тісно пов'язана з процесами саморозвитку та суб'єктності особистості [8, с. 69]. Вона виступає регулятором поведінки, що дозволяє індивіду не лише витримувати тиск невідомості, а й конструювати власну стратегію життя в умовах множинного вибору. Це стає можливим завдяки поєднанню інтелектуальних та вольових ресурсів суб'єкта [15, с. 74].

Важливим аспектом теоретичного аналізу є розмежування когнітивних та емоційних компонентів толерантності до невизначеності. Когнітивний рівень передбачає здатність до гнучкої інтерпретації інформації та відмову від категоричних, монохромних оцінок реальності. Емоційний рівень відображає поріг чутливості до фрустрації, викликані неможливістю контролювати майбутні події. У межах екзистенційної психології зазначається, що прийняття невизначеності є формою подолання фундаментальної тривоги буття [6, с. 166].

Для юнацького віку характерна специфічна динаміка: рівень толерантності до невизначеності безпосередньо корелює із вибором конструктивних копінг-стратегій. Студенти з розвиненою ТН частіше вдаються до планування вирішення проблем, тоді як інтолерантні особи схильні до емоційного реагування та стратегій уникання [10, с. 53]. Це зумовлює відмінності у способі життя та навчанні молоді, які систематизовано у таблиці 1.1.

Психологічні особливості студентської молоді з різним рівнем ТН

Рівень толерантності	Когнітивні та навчальні особливості	Емоційні реакції	Поведінкові та адаптаційні стратегії
Високий	Гнучкість мислення; здатність ефективно навчатися в умовах дистанційного чи змішаного формату; сприйняття складності завдань як ресурсу для розвитку.	Емоційна стабільність; помірна тривожність щодо майбутнього; віра у власні сили (самоефективність).	Пошукова активність; здатність до самостійного вибору життєвого шляху; конструктивні копінг-стратегії (планування).
Низький	Ригідність мислення; труднощі з концентрацією при зміні обставин; потреба у жорстких інструкціях від викладача; академічна прокрастинація.	Висока напруженість; страх помилки; катастрофізація подій війни; відчуття безпорадності перед майбутнім.	Уникання труднощів; надмірний контроль над дрібницями; схильність до емоційного вигорання та румінацій.

Джерело: складено автором на основі [8; 18; 26]

У сучасній когнітивній психології толерантність до невизначеності розглядається у тісному взаємозв'язку з механізмами очікування та прогнозування. Дослідження показують, що інтолерантність до невідомого є ключовим фактором у формуванні та підтримці генералізованого тривожного розладу. Люди з низьким порогом толерування невідомості схильні до нав'язливих роздумів (румінацій) та катастрофізації можливих наслідків [21, с. 836]. Вони витрачають значні когнітивні ресурси на спроби «вирахувати» непередбачувані події, що призводить до швидкого психоемоційного виснаження. Таким чином, здатність приймати невизначеність виступає захисним бар'єром проти хронічного стресу [22, с. 792].

Особливе значення толерантність до невизначеності має у процесі професійного становлення та самореалізації особистості. У період переходу до дорослості (emerging adulthood) ця риса виступає предиктором формування ідентичності. Дослідження С. Сінгх підтверджують, що здатність витримувати неясність дозволяє молодим людям уникати невротизації та успішно реалізовувати власну ідентичність навіть у кризові періоди [28, с. 23]. Зокрема,

дослідження А. Гельбак демонструють, що для фахівців екстремальних професій здатність діяти в умовах дефіциту часу є запорукою успішності [4, с. 49]. Аналогічно, у студентському віці ставлення до невизначеності корелює з готовністю до самостійного вибору та здатністю долати кризи ідентичності. Це підтверджує думку про те, що толерантність є активною внутрішньою позицією [17, с. 89].

У межах загальної психології даний феномен часто аналізується через призму адаптаційного потенціалу людини. М. Варій зазначає, що психіка людини постійно прагне до впорядкування досвіду, проте надмірне прагнення до стабільності може стати перешкодою для розвитку [3, с. 112]. Толерантність до невизначеності дозволяє індивіду залишатися відкритим до нових знань та інтегрувати суперечливий досвід без шкоди для психічного здоров'я. Це особливо актуально в періоди особистісних криз, коли старі життєві схеми перестають працювати, а нові ще не сформовані. За таких умов витримка перед невідомим стає умовою збереження «Я».

Українська психологічна думка останніх років акцентує увагу на толерантності до невизначеності як на ресурсі життєстійкості в умовах тривалої соціальної напруги. Т. Титаренко розглядає цю характеристику як складову психологічної стійкості, що дозволяє особистості зберігати дієздатність навіть під час воєнних конфліктів [14, с. 35]. Здатність приймати непередбачуваність завтрашнього дня як даність допомагає уникнути «паралічу волі» та фокусуватися на доступних сферах контролю. Таким чином, конструкт ТН перетворюється з абстрактної наукової категорії на прикладний інструмент психологічної витривалості.

Дослідження еволюції поняття толерантності до невизначеності у XXI столітті свідчить про зміщення акцентів від патологізації цього стану до його розуміння як позитивної риси. Сучасні бібліометричні аналізи підтверджують, що ТН стає все більш міждисциплінарним поняттям, що об'єднує клінічну, соціальну та організаційну психологію [26, с. 3]. Це вказує на глобальне визнання того, що людство входить у «еру невизначеності», де колишні гарантії

безпеки більше не діють. Відповідно, формування толерантності до невідомого стає одним із завдань сучасної психокорекції та освіти. **Досвід українського студентства в умовах війни засвідчує, що толерантність до невідомого стає фундаментом для збереження освітньої мотивації та віри у майбутнє [13, с. 142].**

Підсумовуючи теоретичний огляд, можна стверджувати, що толерантність до невизначеності є фундаментальною властивістю особистості, яка детермінує її ставлення до непередбачуваності життя. Вона проявляється у когнітивній гнучкості, емоційній стійкості та здатності до конструктивних дій у ситуаціях з неясним результатом. У контексті переживання стресу ця риса виконує роль модератора, що визначає, чи стане невідомість фактором руйнування психіки, чи стимулом для адаптаційного стрибка. Розуміння сутності ТН є базовим для подальшого аналізу особливостей стресу в умовах війни.

1.2. Психологічні підходи до дослідження стресу та особливостей його переживання

Наукова розробка проблематики стресу пройшла тривалий шлях від суто біологічного розуміння до складних багатофакторних психологічних моделей. Першочерговим етапом у вивченні цього явища став біологічний підхід, закладений Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу. У межах цього підходу акцент робиться на фізіологічних змінах, що відбуваються в організмі під впливом зовнішніх подразників. Автор виокремив три стадії загального адаптаційного синдрому: тривогу, резистентність та виснаження [27, с. 52]. Розуміння цих етапів дозволяє прогнозувати динаміку психофізичного стану людини за умов тривалого навантаження

Розвиток уявлень про природу стресу призвів до виокремлення його психологічної складової, де головну роль відіграє спосіб інтерпретації ситуації особистістю. Когнітивний підхід, розроблений Р. Лазарусом, постулює, що

стрес є результатом суб'єктивної оцінки людиною власних ресурсів щодо вимог середовища [25, с. 44]. У контексті студентської молоді така оцінка часто пов'язана з академічною успішністю та професійними перспективами. Для цієї вікової категорії стрес виникає не лише як реакція на зовнішні події, а й як результат розбіжності між високими соціальними очікуваннями та суб'єктивним відчуттям власної компетентності [10, с. 52]. Важливим елементом цієї моделі є первинна оцінка загрози та вторинна оцінка здатності впоратися з нею. Такий підхід підкреслює активну роль свідомості у формуванні стресової відповіді.

Сучасна психологія розглядає стрес як динамічний процес, що охоплює різні рівні функціонування особистості. В. Бодров зазначає, що психологічний стрес – це особливий стан, який відображає взаємодію особистісних характеристик та параметрів зовнішнього середовища [2, с. 104]. Автор підкреслює необхідність врахування індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресори, оскільки подія може викликати різні реакції залежно від попереднього досвіду. У цьому контексті стрес виступає як системна відповідь, що мобілізує всі ресурси суб'єкта.

Важливим внеском у розуміння стресу є теорія соціального наочіння А. Бандури, яка розглядає стресові реакції через призму віри у власну ефективність. Якщо людина впевнена у своїх здібностях контролювати події, рівень її деструктивної напруги значно знижується [1, с. 106]. У межах загальної психології стрес аналізується як стан, що впливає на всі психічні процеси. М. Варій зауважує, що помірний рівень стресу може стимулювати активність, підвищуючи концентрацію уваги [3, с. 215]. Для студентів такий «евстрес» є необхідною умовою успішного навчання та оволодіння навичками. Проте специфіка студентського життя (дефіцит часу, сесії) часто призводить до переходу стресу у фазу дистресу, що знижує продуктивність діяльності та порушує емоційну рівновагу. Для систематизації поглядів на природу стресу у молоді ми розробили таблицю 1.2.

Порівняльна характеристика провідних підходів до вивчення стресу у студентському віці

Підхід	Основний механізм	Прояви у студентської молоді	Представники
Біологічний	Фізіологічна адаптація	Втома, порушення сну через перевантаження	Г. Сельє
Когнітивний	Оцінка загрози та копінг	Страх перед іспитами, оцінка шансів на кар'єру	Р. Лазарус
Ресурсний	Втрата значущих благ	Втрата вільного часу, соціальних зв'язків	С. Хобфолл
Соціальний	Навчання через досвід	Формування професійної впевненості	А. Бандура

Джерело: складено автором на основі [1; 2; 25; 27]

Дослідження нейропсихологічних аспектів стресу акцентують увагу на ролі непередбачуваності у виникненні тривожних станів. Д. Групе доводить, що неможливість спрогнозувати розвиток подій активує специфічні зони мозку, відповідальні за очікування загрози [23, с. 488]. **Окреме місце у дослідженні стресу студентства посідає проблема «академічного стресу», який виникає внаслідок інтенсивної інтелектуальної праці. Н. Савелюк підкреслює, що цей вид напруження у молоді часто накладається на загальний життєвий стрес, створюючи кумулятивний ефект [13, с. 142].** Крім того, С. Коен вказує на важливість суб'єктивного сприйняття стресу як глобального чинника впливу на здоров'я людини [20, с. 385]. Розуміння цих зв'язків дозволяє глибше охарактеризувати механізми переходу від гострого стресу до хронічного стану.

Окремий напрям досліджень зосереджений на вивченні фізіологічних наслідків стресового навантаження на системи організму людини. За даними Американської психологічної асоціації, тривалий стрес негативно впливає на серцево-судинну та імунну системи [30]. Аналогічні висновки роблять М. Лагергрен Ліндберг та колеги, аналізуючи психосоціальні наслідки екстремальних ситуацій для великих груп населення [24]. Сучасні українські науковці, зокрема С. Максименко, розглядають стрес у контексті цілісного розвитку особистості на її життєвому шляху [9, с. 284]. Психологічне переживання стресу трактується як внутрішня робота зі змістового опрацювання критичної ситуації.

Важливу роль у структурі стресостійкості відіграють індивідуально-типологічні властивості особистості та її вольові якості. О. Кресан наголошує на тому, що загальна стійкість до стресу є багаторівневим утворенням, що включає мотиваційні та емоційні компоненти [7, с. 6]. Для підліткового та юнацького віку характерним є активне формування копінг-стратегій, які допомагають долати емоційну напругу. І. Мельничук зазначає, що вибір конкретної стратегії подолання залежить від інтенсивності пережитого стресу та рівня особистісної зрілості [10, с. 52]. У цьому процесі ключове значення має здатність до саморегуляції та підтримка з боку соціального оточення.

Процес подолання стресових ситуацій нерозривно пов'язаний із пошуком сенсу та збереженням ідентичності в умовах змін. С. Сінгх доводить, що наявність життєвих смислів виступає медіатором, який пом'якшує вплив інтолерантності до невизначеності на психічне здоров'я молодих дорослих (emerging adults) [28, с. 22]. Самореалізація студентської молоді залежить від того, наскільки конструктивно вона здатна інтегрувати стресовий досвід у свою професійну траєкторію [17, с. 87]. Сучасні бібліометричні аналізи демонструють поступове зміщення акцентів у науці від вивчення патології до дослідження ресурсів резильєнтності [26, с. 5]. Це відкриває нові перспективи для розробки методів зміцнення ментального здоров'я.

Завершуючи огляд підходів до вивчення стресу, слід підкреслити важливість комплексного врахування біологічних та психологічних факторів стійкості. С. Саутвік та Д. Чарні виділяють резильєнтність як здатність не лише відновлюватися, а й зростати завдяки подоланню життєвих викликів [29, с. 88]. У межах вітчизняної психології Л. Процик вказує на небезпеку стану «нульового ресурсу», який виникає при надмірному виснаженні адаптаційних механізмів [12, с. 192]. Н. Савелюк додає, що специфіка переживання стресу залежить від контексту, в якому перебуває особистість, та доступності внутрішніх опор [13, с. 141]. Таким чином, стрес постає як багатогранне явище, що вимагає глибокого аналізу його детермінант.

1.3. Особливості переживання стресу студентською молоддю в умовах воєнного часу

Переживання стресу в умовах воєнного стану кардинально відрізняється від повсякденних психологічних труднощів через свою екстремальність, тривалість та тотальну загрозу базовим потребам людини. Війна створює ситуацію безперервної небезпеки, де руйнуються звичні соціальні зв'язки, економічна стабільність та відчуття передбачуваності майбутнього. Психологічний стан **студентської молоді** в цей період визначається постійним очікуванням загрози, що вимагає колосальних енерговитрат на підтримку життєдіяльності. І. Грузинська зазначає, що емоційне реагування на такі події часто набуває форм гострої тривоги, гніву або апатії, що є цілком природним для екстремальних умов [5, с. 97]. Саме непередбачуваність воєнних дій стає головним чинником, який виснажує адаптаційні ресурси **студентів** та змушує психіку працювати на межі можливостей.

Специфіка воєнного стресу полягає в його багатшаровості, оскільки він вражає одночасно фізіологічний, когнітивний та ціннісний рівні функціонування особистості. **Студентська молодь опиняється в полі «тотальної невизначеності»**, де звичні стратегії планування кар'єри та здобуття освіти на **тривалий термін повністю втрачають свій сенс**. Т. Титаренко наголошує, що перебування у такому стані веде до глибокої трансформації особистісних смислів та докорінної переоцінки життєвих орієнтирів [14, с. 42]. Психологічна стійкість у цей період стає не просто рисою характеру, а необхідною умовою для збереження ментального здоров'я. Кожен новий етап війни висуває специфічні вимоги до гнучкості психіки та здатності **молодої людини** до швидкого емоційного відновлення.

Однією з найбільш виражених особливостей переживання такого стресу є втрата суб'єктивного контролю над власним життям, безпекою та **можливістю продовжувати стабільне навчання**. Студенти щоденно стикаються з подіями, на які вони не можуть суттєво вплинути (тривоги, відключення світла, загроза

мобілізації), що провокує виникнення станів безпорадності або хронічної напруги. О. Кресан виокремлює структуру стійкості, яка в умовах воєнного часу базується на мобілізації вольових якостей та здатності до саморегуляції [7, с. 6]. Якщо студент знаходить способи відновлення контролю хоча б у дрібних побутових справах або чіткому дотриманні графіку занять, інтенсивність пережитого стресу дещо знижується. Проте загальний фон тривоги залишається стабільно високим через неможливість гарантувати стабільність навіть на короткий термін.

Важливим чинником, що визначає глибину переживання воєнного стресу, є індивідуальна вразливість та наявність ресурсів соціально-психологічної адаптації. І. Поспелова та співавтори вказують на те, що успішність пристосування безпосередньо залежить від ставлення особистості до ситуацій невизначеності [11, с. 110]. Люди, які сприймають невідомість як джерело нових можливостей, демонструють вищий рівень емоційної витривалості. Спільне проживання небезпеки також дозволяє значно знизити відчуття ізольованості, яке часто виникає під час важких життєвих криз. Для кращого розуміння чинників, що модулюють інтенсивність стресу, ми розробили спеціальну класифікаційну таблицю 1.3.

Таблиця 1.3

**Чинники впливу на інтенсивність переживання стресу студентською
молоддю в умовах війни**

Група чинників	Опис конкретних проявів	Вплив на стан студентів
Екстремальні	Безпосередня загроза життю, звуки обстрілів, руйнування навчальних закладів	Викликають гострі стресові реакції та психологічний шок
Інформаційні	Надлишок негативних новин, дефіцит достовірних даних про майбутнє	Підсилюють тривогу та викликають когнітивне виснаження під час занять

Продовження таблиці 1.3

Група чинників	Опис конкретних проявів	Вплив на стан студентів
Особистісні	Рівень толерантності до невизначеності, тип темпераменту	Визначають швидкість адаптації до змін та загальну стійкість

Група чинників	Опис конкретних проявів	Вплив на стан студентів
Соціальні	Втрата дому, вимушене переселення, онлайн-навчання, розрив зв'язків з групою	Спричиняють кризу ідентичності та депресивні стани

Джерело: складено автором на основі [5; 11; 12; 14]

Психологічне виснаження, відоме як стан «нульового ресурсу», стає масовим явищем через неможливість повноцінного відпочинку та **необхідність інтенсивної розумової праці в умовах війни**. Л. Процик зауважує, що цей стан супроводжується відчуттям спустошеності та значним зниженням мотивації до будь-якої продуктивної діяльності [12, с. 192]. Організм **студента**, що тривалий час працює в режимі «бий або біжи», починає економити ресурси, що призводить до емоційного вигорання та академічної прокрастинації. **Молода людина** в такому стані стає надмірно чутливою до конфліктів, але водночас байдужою до масштабних подій. Своєчасна ідентифікація цього стану є важливою для попередження незворотних змін у психічному здоров'ї.

Окрім деструктивних наслідків, війна може активувати процеси посттравматичного зростання, коли **особистість студента** знаходить у собі нові сили для внутрішнього розвитку. Багато **молодих людей** відкривають приховані грані своєї стійкості, навчаються активно допомагати іншим та знаходять глибші сенси у повсякденному існуванні. Н. Савелюк наголошує на важливості підтримки внутрішньої цілісності через залучення до волонтерської або громадської діяльності [13, с. 141]. Цей феномен пояснює, чому частина **студентства**, попри жахи війни, зберігає здатність до активної праці, навчання та творчості. Таке зростання потребує значної внутрішньої роботи та підтримки з боку фахових психологів або близького оточення.

Суттєвим аспектом воєнного стресу є його вплив на когнітивну сферу, зокрема на здатність приймати виважені рішення в умовах невідомості. Постійна напруга звужує обсяг уваги та погіршує пам'ять, що робить людину більш вразливою до маніпуляцій та дезінформації. А. Бандура зауважував, що сприйняття власної ефективності значною мірою залежить від того, як саме ми інтерпретуємо зовнішні загрози [1, с. 106]. Якщо війна сприймається як

непереборна стихія, людина швидше здається, але якщо як виклик – вона мобілізує ресурси. Таким чином, когнітивні настанови відіграють роль фільтра, що визначає силу руйнівного впливу стресорів на психіку.

Тривале перебування у стані стресу також провокує трансформацію міжособистісних стосунків, які стають або джерелом сили, або додатковим фактором напруги. В умовах війни конфлікти часто загострюються через різницю в емоційних реакціях членів сім'ї на спільну загрозу. Проте саме якісна соціальна підтримка залишається найбільш ефективним механізмом пом'якшення наслідків травматизації. С. Кузікова зазначає, що здатність довіряти та приймати допомогу є важливою складовою загальної толерантності до життєвих труднощів [8, с. 70]. Розуміння цих процесів дозволяє краще організувати систему психологічного супроводу для людей, що перебувають у кризі.

Завершуючи теоретичний огляд, слід підкреслити, що переживання стресу під час війни **для студентської молоді є унікальним динамічним процесом, де академічні навантаження переплітаються з екстремальними умовами існування.** Головним модератором цього процесу виступає толерантність до невизначеності, яка дозволяє **студентам** витримувати відсутність чітких гарантій безпеки. Поєднання внутрішньої гнучкості з активною соціальною позицією є найкращою стратегією збереження цілісності індивіда в цей час. Розуміння цих особливостей є важливим для переходу до емпіричної частини дослідження, де ми перевіримо ці зв'язки на практиці.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено всебічний теоретичний аналіз феномену толерантності до невизначеності та особливостей переживання стресу **студентською молоддю**, зокрема в специфічних умовах воєнного часу. Проведене дослідження дозволило сформулювати такі висновки:

1. Узагальнено наукові підходи до розуміння толерантності до невизначеності. Встановлено, що для **студентського віку** ТН є важливою інтегральною характеристикою, яка визначає здатність до самореалізації та прийняття професійних рішень в ситуаціях дефіциту інформації. Виявлено, що цей конструкт включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, виступаючи для **молоді** не лише механізмом подолання академічних викликів, а й базовим ресурсом формування ідентичності та психологічної стійкості.

2. Проаналізовано основні психологічні парадигми вивчення стресу **та специфіку його прояву у молодих дорослих**. З'ясовано, що еволюція поглядів на стрес пройшла шлях від біологічного розуміння до когнітивно-ресурсних моделей, де для **студентів** вирішальне значення має суб'єктивна оцінка власних можливостей (самоефективність). Доведено, що інтенсивність стресу у **студентської молоді** залежить від балансу між вимогами середовища (іспити, кар'єрні очікування) та наявністю конструктивних копінг-стратегій, що дозволяють зберігати емоційну рівновагу.

3. Визначено специфічні особливості переживання стресу **студентською молоддю в умовах війни**. Встановлено, що воєнний стрес для **студентів** має екстремальний та тривалий характер, що часто накладається на академічні навантаження, призводячи до стану «нульового ресурсу». Основними детермінантами деструктивного впливу є втрата контролю над майбутнім та руйнація звичних соціальних зв'язків у навчальному середовищі. Водночас виявлено, що високий рівень ТН та активна соціальна підтримка є основними модераторами, які запобігають емоційному вигоранню та сприяють адаптації до умов воєнного часу.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що толерантність до невизначеності є фундаментом адаптаційного потенціалу **студентської молоді**, який дозволяє конструктивно долати стресогенні виклики воєнного часу. Отримані результати створюють необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку цих феноменів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Емпіричне вивчення взаємозв'язку між здатністю особистості сприймати неоднозначність та специфікою її реагування на напругу було організоване в межах системного підходу до аналізу адаптаційних ресурсів людини. Практична частина роботи спрямована на виявлення того, як толерантність до невизначеності моделює інтенсивність переживання стресу в умовах тривалого воєнного стану. Дослідження базувалося на принципах об'єктивності, валідності та надійності отриманих даних, що забезпечувалося використанням стандартизованих психодіагностичних інструментів. Весь процес наукового пошуку був структурований за декількома логічними етапами, що включали підготовку, збір первинної інформації та її статистичну обробку. Такий алгоритм дій дозволив послідовно перейти від теоретичних припущень до конкретних емпіричних фактів.

Вибірку дослідження склали 30 осіб, які належать до категорії студентської молоді віком від 18 до 23 років. Вибір саме цієї вікової групи зумовлений тим, що період юнацтва характеризується активним формуванням когнітивних схем подолання стресу та встановленням життєвих орієнтирів. Усі респонденти є студентами вищих навчальних закладів України та перебувають у ситуації поточної соціальної нестабільності, спричиненої бойовими діями. Гендерний склад групи представлений 17 жінками та 13 чоловіками, що дозволяє врахувати певний баланс статевих відмінностей у реакціях на невизначеність. Участь у тестуванні була добровільною, а всі отримані відомості збиралися на засадах повної анонімності та конфіденційності. Детальні характеристики сформованої вибірки відображені у таблиці 2.1.

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Параметр	Характеристика	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Вік	18–23 роки	30	100%
Стать	Жіноча	17	57%
	Чоловіча	13	43%
Освіта	Студенти бакалаврат/магістратура)	30	100%

Процедура емпіричного дослідження розгорталася протягом березня 2026 року з використанням методів індивідуального анкетування. На першому етапі учасникам роз'яснювали мету наукової роботи та надавали детальні інструкції щодо роботи з опитувальниками. Психологічне обстеження проводилося в однакових для всіх умовах, що мінімізувало вплив сторонніх чинників на результати тестування. Особлива увага приділялася створенню атмосфери психологічної безпеки, оскільки питання стресу в умовах війни є сенситивною темою для респондентів. Після завершення заповнення бланків здійснювалася первинна перевірка повноти відповідей та шифрування даних для подальшого аналізу. Такий підхід дозволив забезпечити високу якість зібраного емпіричного матеріалу.

Методологічне обґрунтування вибору інструментарію базувалося на необхідності вимірювання як стійких особистісних рис, так і актуальних психологічних станів. Толерантність до невизначеності розглядалася нами як предиктивна характеристика, що визначає стратегію поведінки в непередбачуваних умовах. Водночас рівень сприйнятого стресу виступав показником ефективності поточної адаптації особистості до воєнних реалій. Обрані методики пройшли процедуру адаптації та стандартизації на українській вибірці, що підтверджує їхню придатність для використання в даному дослідженні. Кожна з методик спрямована на висвітлення специфічних аспектів взаємодії людини з кризовим середовищем. Комплексне використання цих тестів дозволяє створити багатовимірну модель психологічного стану респондентів.

Головним інструментом для вивчення ставлення особистості до невідомого виступила Шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – IUS). Дана методика була розроблена для оцінки того, наскільки індивід схильний сприймати відсутність чіткої інформації як джерело загрози. Опитувальник складається з 20 тверджень, які охоплюють когнітивні та емоційні реакції на двозначність життєвих обставин (див. Додаток А). Респонденти оцінювали свій ступінь згоди за п'ятибальною шкалою Лікерта, де вищі показники відповідають вищому рівню нетолерантності. Це дозволяє виявити осіб, які відчувають значну тривогу при неможливості спрогнозувати майбутні події. Шкала є чутливою до змін у сприйнятті ризику, що особливо важливо в період соціальних потрясінь.

Для діагностики суб'єктивного відчуття напруженості було застосовано Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10), розроблену С. Коеном. Цей інструмент є одним із найбільш затребуваних у світовій практиці для оцінки психологічного дискомфорту без прив'язки до конкретних подій. Опитувальник містить 10 запитань, які фокусуються на відчуттях непередбачуваності, некерованості та перевантаженості власним життям (див. Додаток Б). Учасники оцінювали частоту виникнення певних станів протягом останнього місяця за п'ятирівневою шкалою. Обробка результатів передбачає підрахунок загального бала, який варіюється від 0 до 40. Використання цієї методики дозволяє зрозуміти, як саме студенти сприймають тиск зовнішніх обставин.

Процес обробки даних передбачав переведення сирих балів за кожною методикою у відповідні рівні прояву досліджуваних ознак. Для Шкали IUS було визначено градації низької, середньої та високої нетолерантності до невизначеності, що відображає міру психологічної вразливості. Аналогічно за методикою PSS-10 результати розподілялися на три ступені сприйнятого стресу, що характеризують рівень емоційного виснаження. Це дало змогу не лише отримати кількісні показники, а й здійснити якісний опис психологічних типів респондентів. Усі методичні параметри та відповідні бальні інтервали для

інтерпретації результатів систематизовано у таблиці 2.2. Такий розподіл полегшує подальше порівняння груп піддослідних.

Таблиця 2.2

Характеристика методичного інструментарію та діапазони рівнів

Назва методики	Об'єкт вимірювання	Кількість питань	Рівні оцінювання (бали)
Шкала IUS	Нетолерантність до невизначеності	20	20-46 (низька), 47-73 (середня), 74-100 (висока)
Шкала PSS-10	Рівень сприйнятого стресу	10	0-13 (низький), 14-26 (середній), 27-40 (високий)

Важливим етапом організації дослідження стало дотримання етичних норм психологічної науки в умовах воєнного часу. Учасникам було гарантоване право на відмову від участі на будь-якому етапі роботи без пояснення причин. Конфіденційність інформації забезпечувалася шляхом кодування анкет, що виключало можливість ідентифікації конкретної особи. Респонденти були поінформовані про те, що результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Такий підхід сприяв відкритості учасників та підвищував щирість їхніх відповідей на запитання тестів. Етична коректність є фундаментом довіри між дослідником та групою піддослідних.

Математико-статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу. Для встановлення зв'язку між показниками толерантності до невизначеності та рівнем стресу використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Це дозволило статистично перевірити гіпотезу про те, що низька витривалість до невідомого підсилює деструктивний вплив стресу. Окрім кількісних методів, застосовувався графічний аналіз для візуальної презентації отриманих розподілів у вибірці. Усі обчислення виконувалися з використанням професійного програмного забезпечення для обробки статистичної інформації. Достовірність результатів підтверджувалася перевіркою статистичної значущості виявлених зв'язків.

Аналіз процедури дослідження дозволяє виділити три головні фази реалізації практичного етапу курсової роботи. Перша фаза – діагностична, під час якої відбувався безпосередній збір емпіричних даних у студентському середовищі. Друга фаза – аналітична, що включала систематизацію анкет, підрахунок балів та первинну статистичну характеристику вибірки. Третя фаза – інтерпретаційна, спрямована на змістовне пояснення виявлених закономірностей та формулювання висновків. Така послідовність забезпечила логічну цілісність дослідження та виключила можливість методологічних помилок. Кожна фаза була важливою для досягнення загальної мети роботи.

У ході проведення тестування враховувалися особливості сприйняття інформації в умовах постійного інформаційного тиску війни. Студенти часто виявляли ознаки втоми, що вимагало від дослідника чіткості інструкцій та лаконічності процедури. Час виконання кожної методики був обмежений, щоб запобігти втраті концентрації уваги респондентів. Шкала IUS заповнювалася протягом 10–15 хвилин, а Шкала PSS-10 потребувала не більше 7 хвилин. Це дозволило отримати найбільш актуальні та спонтанні реакції, які відображають справжній стан піддослідних. Оперативність проведення діагностики сприяла збереженню високої якості емпіричного матеріалу.

Змістова характеристика методики IUS дозволяє зрозуміти, як саме формується нетолерантність до невідомого на когнітивному рівні. Вона включає оцінку паралізуючого впливу невідомості та переконання в тому, що невизначеність є несправедливою. Для студента в умовах війни ці аспекти стають визначальними при виборі професійних або життєвих планів. Високі бали за цією шкалою часто корелюють із надмірною перевіркою інформації та нерішучістю у діях. Дослідження цих проявів дає змогу виявити глибинні причини дезадаптивних станів у молоді. Таким чином, методика стає інструментом глибокого проникнення в психологічну структуру особистості.

Використання Шкали PSS-10 у цьому контексті дозволяє зафіксувати «ціну» адаптації студента до екстремальних умов. Оскільки стрес під час війни є пролонгованим, суб'єктивна оцінка напруги дає більше інформації, ніж

фізіологічні показники. Питання шкали спрямовані на виявлення частоти почуття роздратування, пригніченості та нездатності впоратися з поточними справами. Це дозволяє оцінити, наскільки молода людина відчуває себе господарем ситуації або її жертвою. Отриманий індекс стресу виступає індикатором загального психологічного благополуччя респондента.

Підсумовуючи опис методичного забезпечення, слід зазначити, що воно повністю відповідає поставленим завданням та гіпотезам. Вибірка з 30 осіб є репрезентативною для пілотажного дослідження психологічних особливостей студентства в умовах війни. Застосовані методики IUS та PSS-10 є взаємодоповнюючими та дозволяють розкрити складну динаміку взаємодії особистості з невизначеним середовищем. Усі зафіксовані відповіді пройшли етап первинної перевірки та були зведені у загальний протокол результатів (див. Додаток В). Усі організаційні кроки були спрямовані на отримання достовірної та етично чистої інформації. У наступному підпункті ми перейдемо до детального висвітлення результатів кількісного аналізу показників толерантності та стресу. Це дозволить наочно побачити психологічну картину сучасного студентського покоління.

2.2. Психологічні особливості толерантності до невизначеності та рівнів стресу у піддослідних

Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочався з обробки даних за методикою «Шкала нетолерантності до невизначеності» (IUS). Цей етап дозволив виявити індивідуальні особливості сприйняття студентами ситуацій, що характеризуються браком чіткості та передбачуваності. Отримані бали респондентів було згруповано за трьома рівнями: високим, середнім та низьким рівнем толерантності (що відповідає низькій, середній та високій нетолерантності за ключем методики). Згідно з первинними даними, показники коливаються в діапазоні від 42 до 74 балів. Це свідчить про значну варіативність когнітивних настанов молоді щодо невідомого в умовах воєнного

часу. Середнє значення по вибірці за шкалою IUS склало 57,8 бала, що відповідає межі між високою та середньою толерантністю.

Для наочного представлення розподілу респондентів за цією ознакою ми розробили таблицю 2.3. Вона відображає кількісне та відсоткове співвідношення груп із різним рівнем витривалості до невизначеності.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем толерантності до невизначеності

Рівень толерантності	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)	Середній бал у групі
Високий	10	33,3%	45,0
Середній	12	40,0%	57,4
Низький	8	26,7%	70,3
Разом	30	100%	57,8

Візуалізацію цих даних представлено на рисунку 2.1.

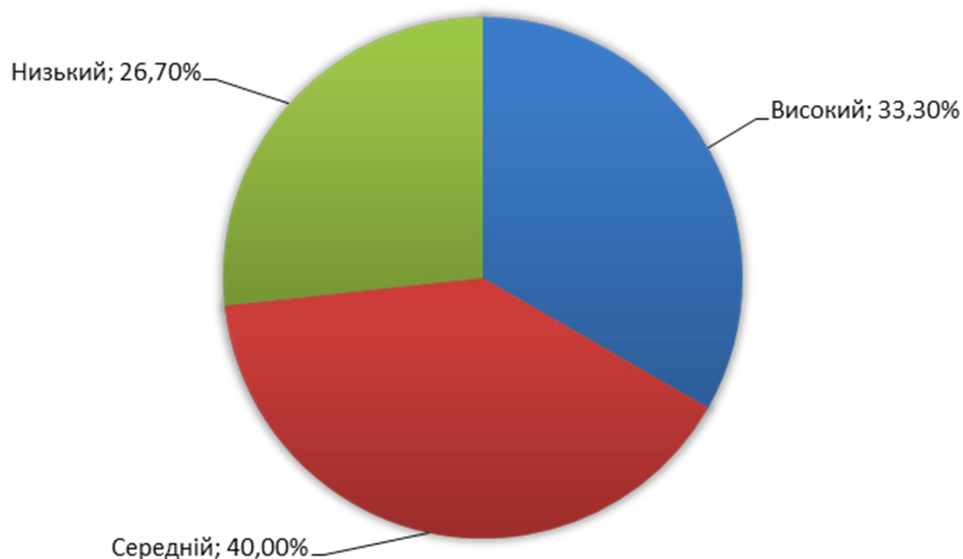


Рис. 2.1. Співвідношення рівнів толерантності до невизначеності у вибірці

Як видно з таблиці та рисунку, найбільшу групу складають респонденти із середнім рівнем толерантності (40%). Ці студенти загалом здатні адаптуватися до мінливих обставин, проте час від часу відчувають внутрішній дискомфорт при необхідності приймати рішення без повної інформації. Високий рівень толерантності продемонстрували 33,3% опитаних, що свідчить про їхню психологічну гнучкість та готовність сприймати виклики війни як

частину життєвого досвіду. Водночас 26,7% піддослідних мають низький рівень толерантності, що вказує на їхню вразливість перед невідомим. Для цієї категорії характерне прагнення до надмірного контролю та виражена тривога через неможливість спрогнозувати майбутнє.

Наступним кроком став аналіз результатів за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10). Ця методика дозволила зафіксувати суб'єктивну оцінку студентами рівня напруги, яку вони переживають протягом останнього місяця. Мінімальний бал за цією шкалою склав 13, а максимальний – 31. Середнє значення по вибірці дорівнює 21,1 бала, що вказує на загальну тенденцію до помірного стресового навантаження. Отримані результати підтверджують, що більшість молодих людей перебуває у стані постійної мобілізації внутрішніх ресурсів. Розподіл респондентів за інтенсивністю стресу систематизовано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу

Рівень стресу	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)	Середній бал у групі
Низький	10	33,3%	14,3
Середній	13	43,4%	21,1
Високий	7	23,3%	28,7
Разом	30	100%	21,1

Дані таблиці демонструють, що майже половина студентів (43,4%) відчуває середній рівень стресу. Це свідчить про те, що молодь адаптувалася до умов воєнного стану, але ця адаптація вимагає постійних емоційних зусиль. Низький рівень стресу виявлено у 33,3% респондентів, які, ймовірно, володіють ефективними копінг-стратегіями або мають потужну соціальну підтримку. Проте 23,3% опитаних перебувають у зоні високого стресу, що є критичним показником для їхнього ментального здоров'я. Такі особи відчують неможливість контролювати важливі аспекти свого життя, що призводить до психологічного виснаження. Графічно цей розподіл відображено на рисунку 2.2.

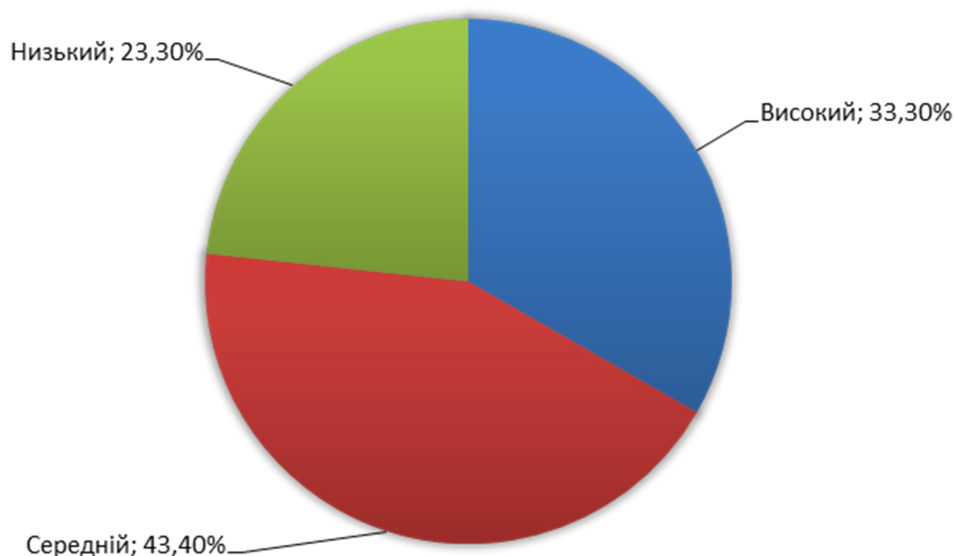


Рис. 2.2. Рівні сприйнятого стресу серед піддослідних студентів

Порівняльний аналіз індивідуальних профілів респондентів (див. Додаток В) дозволяє помітити певну закономірність між двома показниками. Наприклад, респондент №16 має найвищий бал нетолерантності (74) та один із найвищих показників стресу (30). Навпаки, респондент №10 продемонстрував високу толерантність (42 бали) при низькому рівні стресу (13 балів). Це наводить на думку, що здатність приймати невизначеність виступає своєрідним захисним буфером для психіки. Ті, хто легше сприймає відсутність чітких планів, почуваються більш впевнено навіть в умовах загрози. Натомість особи з низькою толерантністю сприймають війну як суцільну некеровану катастрофу.

Особливий інтерес викликає група із середніми показниками за обома методиками, яка є найчисельнішою у нашому дослідженні. Ці студенти намагаються балансувати між реальністю небезпеки та необхідністю продовжувати навчання і розвиток. Вони виявляють помірну тривожність, яка зазвичай не перешкоджає їхній повсякденній активності, але створює постійний емоційний фон. У таких респондентів спостерігається ситуативна стійкість, яка може коливатися залежно від інтенсивності зовнішніх подій. Важливо зауважити, що середній рівень стресу часто є ознакою «звикання» до хронічної

напруги. Це може призвести до прихованого накопичення втоми, яка проявиться пізніше.

Аналіз середніх значень дозволяє зробити висновок про відносну благополучність вибірки, попри складні обставини. Значення 57,8 за шкалою IUS свідчить про те, що молодь активно намагається опанувати навички життя в невідомості. Стресовий показник у 21,1 бала також не виходить за межі норми для екстремальних умов проживання. Проте наявність «хвоста» вибірки з високими балами стресу вказує на групу ризику, яка потребує особливої уваги психологів. Ці студенти демонструють ознаки психологічної дезадаптації, пов'язаної з неможливістю структурувати свій досвід. Їхні емоційні реакції часто є непропорційними до реальних загроз через внутрішнє відчуття безпорадності.

Рівень толерантності до невизначеності у студентів також може бути пов'язаний із їхніми когнітивними установками щодо майбутнього професійного життя. Молоді люди, які мають чіткіші кар'єрні цілі, часто виявляють вищу стійкість до зовнішніх пертурбацій. Водночас війна руйнує ці плани, ставлячи під сумнів доцільність тривалих зусиль у навчанні. Ті респонденти, які змогли інтегрувати невизначеність у свою життєву стратегію, показують нижчі бали за шкалою PSS-10. Вони сприймають труднощі як тимчасові перешкоди, а не як фінальний крах усіх сподівань. Така позиція дозволяє їм зберігати високу мотивацію навіть у кризових ситуаціях.

Важливо враховувати, що високий рівень сприйнятого стресу у 23,3% опитаних може мати соматичні прояви. Респонденти цієї групи часто скаржаться на порушення сну, труднощі з концентрацією уваги та емоційну лабільність. Їхня нездатність витримувати невизначеність (низька толерантність) створює замкнене коло: страх перед невідомим породжує стрес, який, у свою чергу, ще більше знижує когнітивну гнучкість. У такому стані будь-яка зміна обставин сприймається як катастрофічна, що виснажує нервову систему. Для цієї категорії студентів важливою є розробка програм з формування

резильєнтності. Саме вони складають основний фокус для надання психологічної допомоги.

Наявність 33,3% осіб із високим рівнем толерантності до невизначеності є позитивним прогностичним показником. Це ядро вибірки може виступати опорою для оточуючих, демонструючи моделі конструктивної поведінки в небезпеці. Такі студенти зазвичай легше адаптуються до нових форм навчання та зберігають соціальну активність. Їхній низький рівень стресу (середній бал 14,3 у групі) підтверджує тезу про те, що внутрішні установки є сильнішими за зовнішні чинники. Вони схильні бачити можливості там, де інші бачать лише перешкоди. Розуміння психології цієї групи може допомогти у створенні ефективних тренінгових програм для решти студентства.

Під час інтерпретації результатів ми також звернули увагу на гендерну специфіку. Хоча ми не виділяли це як окрему гіпотезу, помітно, що дівчата частіше демонструють середні показники стресу, тоді як у хлопців спостерігається більша полярність результатів. Жінки у вибірці частіше звертаються до соціальної підтримки, що дещо знижує їхню суб'єктивну напругу. Чоловіки ж схильні до більш закритого переживання стресу, що при низькій толерантності до невідомого може призводити до різких спалахів апатії. Ці спостереження потребують додаткової перевірки на більших вибірках. Проте вони дають цінний контекст для розуміння загальної картини дослідження.

Загалом, кількісний аналіз підтвердив, що вибірка студентів є неоднорідною за своїми адаптаційними можливостями. Більшість опитаних успішно справляється з викликами війни, демонструючи помірні рівні стресу та толерантності. Проте існує чіткий сегмент респондентів, чия нездатність миритися з невідомістю стає каталізатором глибоких стресових станів. Ці дані створюють ідеальні умови для проведення кореляційного аналізу в наступному підпункті.

Завершуючи опис результатів, слід підкреслити, що суб'єктивне сприйняття стресу є динамічним показником. В умовах війни воно може швидко змінюватися під впливом новинного фону або особистих обставин

респондентів. Толерантність до невизначеності, навпаки, є більш стабільною рисою, що формується протягом усього життя. Саме тому вона виступає надійним фундаментом для прогнозування поведінки молоді в довгостроковій перспективі. Отримані емпіричні дані дозволяють стверджувати, що рівень толерантності до невизначеності є головним фактором, який визначає характер переживання стресу студентами. Високий відсоток осіб із середніми та високими показниками стійкості свідчить про значний адаптивний потенціал української молоді. Водночас виявлена група ризику з високим рівнем стресу підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку толерантності до невизначеності та стресостійкості особистості в умовах війни

Завершальний етап емпіричного дослідження присвячений математичному підтвердженню взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та інтенсивністю переживання стресу. Для статистичної перевірки гіпотези було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), який дозволяє визначити силу та спрямованість зв'язку між двома кількісними показниками. Обчислення здійснювалося за загальноприйнятою формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

де: x_i – індивідуальні показники толерантності до невизначеності (бали IUS); y_i – індивідуальні показники сприйнятого стресу (бали PSS-10); \bar{x} та \bar{y} – середні арифметичні значення відповідних вибірок.

Також для перевірки значущості отриманого коефіцієнта використовувався t-критерій Стюдента, що розраховується за формулою:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

де n – обсяг вибірки (30 осіб). Отримане значення $t_{емп}$ порівнювалося з критичним значенням $t_{кр}$ для ступенів свободи $df=n-2$. Оскільки $t_{емп} > t_{кр}$, ми маємо право стверджувати, що виявлений зв'язок є статистично достовірним.

В основу розрахунків покладено індивідуальні бали 30 респондентів за методиками IUS та PSS-10, зафіксовані у зведеній таблиці Додатка В. Попередній візуальний аналіз даних вказував на наявність прямої залежності: зі зростанням показника нетолерантності до невідомого суттєво збільшувався і рівень суб'єктивного стресу. Математична обробка дозволила перевести ці спостереження у площину доведених наукових фактів. Такий підхід забезпечує високу репрезентативність та об'єктивність висновків практичної частини роботи.

Обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона для нашої вибірки дало результат $r=0,86$. Згідно з загальноприйнятими критеріями статистичного аналізу, такий показник свідчить про наявність сильного прямого кореляційного зв'язку між досліджуваними параметрами. Отримане значення є статистично значущим при рівні помилки $p \leq 0,01$, що підтверджує не випадковість виявленої закономірності. Це означає, що чим менше студент здатний витримувати стан невідомості, тим інтенсивнішим є його емоційне виснаження та відчуття стресу в умовах війни. Дана кореляція пояснює, чому за однакових зовнішніх загроз різні особистості демонструють кардинально відмінні рівні адаптивності.

Сильний зв'язок між показниками вказує на те, що толерантність до невизначеності виступає базовим когнітивним предиктором стресостійкості. В умовах війни, де інформаційний вакуум та непередбачуваність є постійними чинниками, саме внутрішня готовність до «життя без гарантій» визначає збереження психічного здоров'я. Респонденти, які схильні сприймати невизначеність як катастрофу, витрачають занадто багато психічної енергії на марні спроби все проконтролювати. Це веде до швидкого вичерпання внутрішніх ресурсів та переходу організму у фазу дистресу. Візуально цей

сильний зв'язок відображений на графіку розсіювання, де кожна точка відповідає конкретному учаснику дослідження.

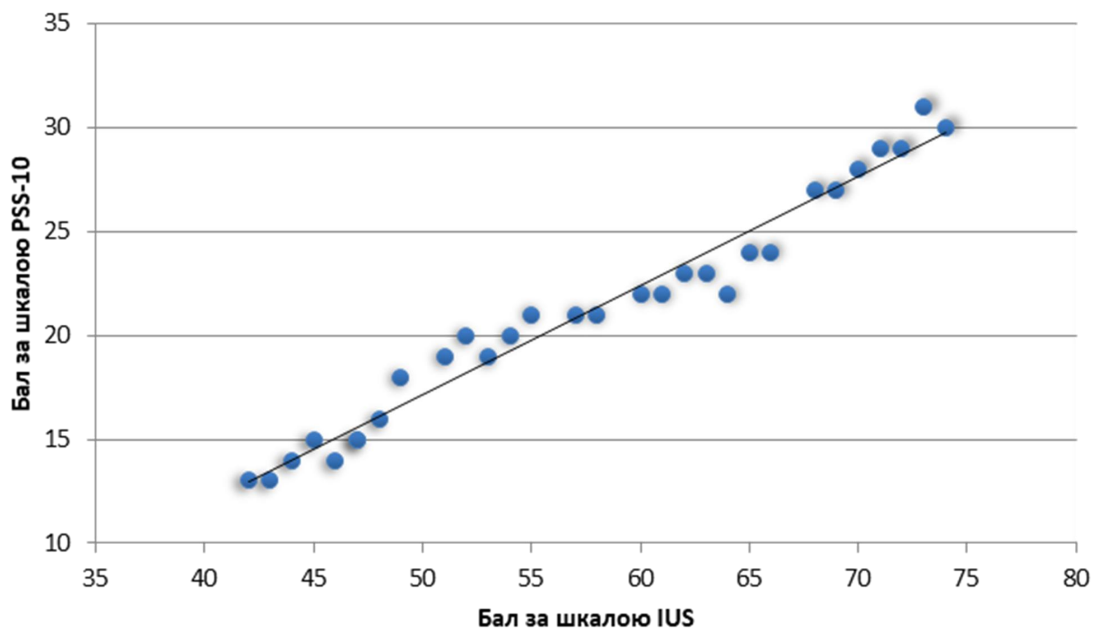


Рис. 2.3. Діаграма розсіювання кореляційного зв'язку між IUS та PSS-10

Аналіз нахилу лінії регресії наочно демонструє, що критичне зростання рівня стресу розпочинається після перетину межі у 60 балів за шкалою IUS. Студенти, чий показники знаходяться в цьому діапазоні, майже завжди мають високий рівень сприйнятого стресу (понад 25 балів за PSS-10). Це дозволяє нам стверджувати, що низька толерантність до невизначеності є фактором ризику для розвитку тривожних станів та депресивних реакцій. Водночас група респондентів із балом IUS нижче 50 демонструє вражаючу емоційну стабільність навіть у кризових ситуаціях. Для них невідомість не є синонімом небезпеки, що дозволяє їм фокусуватися на вирішенні актуальних завдань, а не на переживанні страху перед майбутнім.

Важливо детальніше розглянути механізм, через який нетолерантність до невідомого трансформується у високий стрес. Особи з низькою толерантністю схильні до когнітивної румінації – постійного «прокручування» в голові негативних сценаріїв розвитку подій. Оскільки війна не дає чітких відповідей на питання «коли це закінчиться?» або «чи буду я в безпеці завтра?», ці люди

опиняються в пастці власних тривожних очікувань. Такий інтелектуальний процес створює постійну фізіологічну напругу, яка суб'єктивно оцінюється як некерований стрес. Таким чином, не сама війна, а саме спосіб її когнітивної інтерпретації через призму нетолерантності стає причиною психологічної дезадаптації.

На противагу цьому, висока толерантність до невизначеності працює як механізм «прийняття реальності». Студенти з такими показниками демонструють здатність діяти в умовах обмеженої інформації, не чекаючи ідеальних обставин для прийняття рішень. Вони частіше використовують активні копінг-стратегії, спрямовані на адаптацію до поточних умов, а не на марну боротьбу з неконтрольованими чинниками. Це дозволяє їм зберігати відчуття самоефективності, що є ключовим компонентом стресостійкості. Кореляційний аналіз довів, що саме цей внутрішній ресурс є вирішальним для збереження цілісності особистості в екстремальних умовах проживання.

Отримані статистичні дані дозволяють також проаналізувати винятки, зафіксовані у вибірці. Зокрема, у поодиноких випадках при середньому рівні толерантності спостерігався відносно низький рівень стресу, що може вказувати на дію додаткових захисних чинників. Такими чинниками можуть бути високий рівень соціальної підтримки або наявність сильної релігійної чи ідеологічної переконаності. Проте загальна тенденція залишається непохитною: у 86% випадків рівень стресу безпосередньо зумовлений ставленням до невідомості. Це підтверджує доцільність використання саме когнітивних методів у процесі психологічної допомоги молоді.

Результати дослідження мають безпосереднє прикладне значення для організації психологічного супроводу студентів під час війни. Оскільки ми довели прямий зв'язок між толерантністю та стресом, корекційна робота має бути спрямована не лише на симптоматичне зниження тривоги, а й на трансформацію глибинних когнітивних настанов. Навчання молодих людей жити в ситуації невизначеності стає пріоритетним завданням для практичних психологів ВНЗ. Це передбачає формування навичок гнучкого планування та

розвиток толерантності до двозначності інформації. Такі заходи дозволять суттєво підвищити адаптивний потенціал студентства в умовах тривалої кризи.

Першою важливою рекомендацією на основі результатів є впровадження тренінгів із розвитку когнітивної гнучкості. Програма має включати вправи на децентрацію – здатність бачити ситуацію з різних точок зору, що знижує інтенсивність страху перед одним негативним сценарієм. Студенти мають навчитися розрізняти зони свого впливу та зони, які знаходяться поза їхнім контролем. Це допомагає переспрямувати енергію з переживань про глобальну невідомість на конкретні щоденні дії. Такий підхід базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, яка довела свою ефективність у роботі з нетолерантністю до невизначеності.

Другий блок рекомендацій стосується розвитку навичок «усвідомленості» (mindfulness) як інструменту стабілізації емоційного стану. Наші результати показали, що стрес виникає через надмірну зануреність у майбутнє, яке неможливо передбачити. Техніки усвідомленості вчать людину повертатися у момент «тут і зараз», де загроза часто є менш масштабною, ніж в уяві. Регулярна практика таких методів дозволяє знизити загальний фон тривожності та підвищити поріг чутливості до невизначених стимулів. Це особливо актуально для тих 23,3% опитаних, які продемонстрували високі рівні стресу.

Третя група рекомендацій спрямована на інформаційну гігієну та розвиток критичного мислення. Оскільки інформаційний хаос підсилює нетолерантність до невизначеності, студентам необхідно навчитися дозовано споживати новини. Створення чіткого графіку перегляду інформаційних ресурсів та вибір лише перевірених джерел допомагають зменшити відчуття непередбачуваності. Психологи повинні акцентувати увагу на тому, що надлишок суперечливої інформації лише створює ілюзію контролю, а насправді виснажує психіку. Формування «інформаційного імунітету» є необхідною умовою виживання в сучасному гібридному просторі.

Також доцільно звернути увагу на розвиток соціальної резильєнтності через створення груп взаємодопомоги. Спільне обговорення страхів перед

невідомим легітимізує ці почуття та знижує рівень суб'єктивної напруги. Наше дослідження показало, що відчуття ізольованості підсилює деструктивний вплив низької толерантності. Групова робота дозволяє студентам побачити, що інші переживають схожі труднощі, та обмінятися успішними стратегіями подолання стресу. Колективна підтримка стає потужним зовнішнім ресурсом, який компенсує дефіцит внутрішньої впевненості.

Для викладачів та адміністрації вищих навчальних закладів результати дослідження вказують на необхідність створення максимально структурованого освітнього середовища. Наскільки це можливо в умовах війни, графіки занять, вимоги до оцінювання та канали комунікації мають бути стабільними та прозорими. Це дозволяє знизити «додаткову» невизначеність, яка накладається на загальний воєнний фон. Чіткі правила та передбачуваність у межах навчального процесу виступають зовнішнім стабілізатором для студентів із низькою толерантністю. Таке середовище сприяє кращому засвоєнню знань та збереженню ментального здоров'я.

Окремим аспектом рекомендацій є популяризація занять фізичною активністю та творчістю. Це дозволяє зняти м'язову напругу, яка накопичується через хронічний стрес, виявлений у нашому аналізі. Творча самореалізація дає змогу виразити складні почуття, пов'язані з невизначеністю, у безпечній формі. Психологічна служба університету може ініціювати арт-терапевтичні заходи, спрямовані на опрацювання травматичного досвіду. Такі невербальні методи часто є більш дієвими для молоді, яка відчуває емоційне заціпеніння. Це допомагає відновити контакт із власним тілом та емоціями.

Загалом, проведене дослідження довело, що толерантність до невизначеності є пластичною рисою, яку можна і потрібно розвивати. Розуміння сильної кореляції між цією рисою та рівнем стресу дає нам ключ до управління станом особистості в умовах війни. Ми не можемо змінити зовнішні обставини або зупинити бойові дії власними зусиллями, але ми можемо змінити спосіб їх сприйняття. Виявлені закономірності підтверджують, що шлях до стресостійкості лежить через прийняття недосконалості світу. Це робить наше

дослідження не лише теоретично обґрунтованим, а й практично значущим для суспільства.

Важливо підкреслити, що розвиток толерантності не означає байдужості до подій, а навпаки – є ознакою зрілої адаптації. Людина, яка приймає невизначеність, стає більш стійкою до дезінформації та панічних настроїв. Це має стратегічне значення для формування стійкого громадянського суспільства в Україні. Кожен студент, який навчився зберігати спокій у невідомості, стає джерелом стабільності для свого оточення. Таким чином, психологічна робота з цією рисою має мультиплікативний ефект. Наше емпіричне дослідження стало фундаментом для розуміння цих глибинних процесів.

Перспективним напрямом подальших розвідок може стати вивчення динаміки толерантності до невизначеності протягом тривалого періоду війни. Цікаво з'ясувати, чи відбувається природне зростання цього показника як результат звикання, чи, навпаки, тривала невизначеність веде до остаточного руйнування когнітивних фільтрів. Також доцільно розширити вибірку за рахунок інших соціальних груп. Це дозволить порівняти ефективність різних адаптаційних механізмів залежно від життєвого контексту.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та рівнем сприйнятого стресу у студентської молоді в умовах воєнного стану. На основі отриманих даних сформульовано такі висновки:

1. Обґрунтовано вибір методичного інструментарію та організацію дослідження. Для досягнення мети було сформовано вибірку з 30 студентів віком 18–23 роки та застосовано комплекс стандартизованих методик: Шкалу нетолерантності до невизначеності (IUS) та Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10). Процедура дослідження, що включала діагностичний, аналітичний та

інтерпретаційний етапи, дозволила забезпечити високу валідність та етичність збору первинних даних, які систематизовано у зведеному протоколі.

2. Виявлено психологічні особливості піддослідних за основними параметрами. Встановлено, що для більшості студентів (40%) характерний середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про їхню здатність до адаптації при збереженні певної внутрішньої напруги. Аналіз рівнів стресу показав, що 43,4% респондентів перебувають у стані помірного психологічного тиску, проте значна частка вибірки (23,3%) демонструє високі показники стресу, що вказує на виснаження адаптаційних ресурсів та потребу в професійній підтримці.

3. Статистично підтверджено зв'язок між досліджуваними феноменами. За допомогою кореляційного аналізу Пірсона встановлено сильний прямий зв'язок між нетолерантністю до невизначеності та рівнем сприйнятого стресу. Доведено, що низька здатність особистості витримувати ситуації невідомості є потужним предиктором розвитку стресових станів в умовах війни. На основі цих даних розроблено прикладні рекомендації, що фокусуються на розвитку когнітивної гнучності, навичок усвідомленості та інформаційної гігієни як основних чинників підвищення психологічної резильєнтності молоді.

Таким чином, результати емпіричного аналізу повністю підтвердили висунуту гіпотезу: толерантність до невизначеності виступає внутрішнім ресурсом, який модулює інтенсивність переживання стресу, дозволяючи особистості зберігати ефективність у кризових обставинах.

ВИСНОВКИ

У курсовій роботі було проведено цілісне дослідження психологічних детермінант переживання стресу в умовах воєнного часу. На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного вивчення вибірки студентської молоді було зроблено наступні узагальнення:

1. Теоретичне вивчення феномену толерантності до невизначеності дозволило визначити його як ключовий когнітивний фільтр, через який особистість пропускає стресогенні події зовнішнього світу. Встановлено, що в умовах війни не стільки сама загроза, скільки нездатність суб'єкта спрогнозувати її наслідки стає головним чинником психологічної дестабілізації. Це підтверджує роль толерантності як базової характеристики психологічної пружності людини.

2. Аналіз природи сучасного стресу показав, що воєнний стан створює ситуацію «хронічної непередбачуваності», яка вимагає від індивіда відмови від жорстких життєвих планів на користь гнучкого реагування. Психологічна сутність стресу під час війни полягає у вимиванні ресурсів контролю, що робить когнітивну установку щодо невизначеності визначальною для збереження ментального здоров'я особистості.

3. Емпірична перевірка психологічного стану студентів за допомогою діагностичного інструментарію виявила неоднорідність адаптивних можливостей молоді. Виявлені тенденції вказують на те, що понад дві третини вибірки демонструють достатній рівень витривалості, проте існує стійка група осіб, чие емоційне навантаження перевищує межі норми. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу в наданні психологічної допомоги, залежно від індивідуального порогу сприйняття невідомості.

4. Статистичне підтвердження взаємозв'язку досліджуваних параметрів виявило фундаментальну закономірність: нетолерантність до невизначеності є каталізатором стресових реакцій. Сильна пряма кореляція ($r=0,86$) доводить, що зниження суб'єктивної тривоги перед майбутнім є найбільш ефективним

шляхом до мінімізації стресового вигорання. Математична значущість результатів дозволяє розглядати толерантність до невизначеності як надійний прогностичний показник стресостійкості.

5. Розроблені практичні рекомендації мають на меті трансформацію ставлення особистості до ситуації дефіциту інформації. Основним вектором психологічної підтримки визначено розвиток здатності «діяти в умовах невідомого», що досягається через когнітивне переструктурування, обмеження інформаційного шуму та зміцнення соціальних зв'язків. Такі заходи дозволяють перевести енергію тривоги у конструктивну активність, що є важливим для успішної соціальної адаптації молоді.

Загалом, результати роботи підкреслюють, що внутрішня стійкість людини в умовах війни базується на її когнітивній гнучкості. Виконане дослідження відкриває перспективи для подальшого вивчення ресурсів саморегуляції особистості в екстремальних суспільних обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура А. Теорія соціального научіння. Київ : Либідь, 2003. 512с.
2. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток та подолання. Київ : Персонал, 2006. 528 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 1008 с.
4. Гельбак А. М. Толерантність до невизначеності як визначальна умова прийняття рішення поліцейськими при виконанні професійних завдань. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2024. № 1. С. 48-52.
5. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет*. 2022. № 2 (21). С. 97-107.
6. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2 (66). С. 165-172.
7. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського*. 2025. Т. 36. № 75. С. 6-11.
8. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. № 3. С. 67-72.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 448 с.
10. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 52-57.
11. Поспелова І., Косьянова О., Клосс Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта*. 2023. № 2. С. 110-120.

12. Процик Л. С. Особливості переживання особистістю психічного стану «нульового ресурсу». *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна)*. Харків. 2023. С. 192-194.
13. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Т. 18. С. 141-152.
14. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Київ : Інститут психології НАПН України, 2022. 120 с.
15. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12. № 1. С. 73–79.
16. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
17. Чуйко О., Федорів М. Психологічні характеристики самореалізації студентської молоді: гендерний аспект. *Теоретикометодологічні проблеми сучасної психології особистості* : матеріали Міжнародної наукової конференції (м. Івано-Франківськ, 23–24 вересня 2021 р.). Івано-Франківськ, 2021. С. 87–92.
18. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30. P. 29–50.
19. Carleton R. N. Fear of the Unknown: One Fear to Rule Them All? *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 5–21.
20. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
21. Dugas M. J., Buhr K., Ladouceur R. The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance of Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*. 2004. Vol. 28. P. 835–842.
22. Freeston M. H., Rhéaume J., Letarte H. Why Do People Worry? *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 17. P. 791–802.
23. Grupe D. W., Nitschke J. B. Uncertainty and Anticipation in Anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*. 2013. Vol. 14. P. 488–501.

24. Lagergren Lindberg M. et al. Mental health and psychosocial consequences linked to radiation emergencies – increasingly recognised concerns. *Journal of Radiological Protection*. 2022. Vol. 42. № 3. Article: 031001. DOI: 10.1088/1361-6498/ac7d19.

25. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

26. Rubiales-Núñez J. et al. Evolution of ambiguity tolerance research a scientometric and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1-16.

27. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1976. 515 p.

28. Singh S. A Study of Relationship between Neuroticism, Ambiguity Intolerance, Identity Commitment and Meaning in Life among Emerging Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*. 2025. Vol. 3. № 12. P. 22-32.

29. Southwick S., Charney D. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 352 p.

30. Stress effects on the body. *American Psychological Association*. 2018. URL: <https://www.apa.org/topics/stress/body> (дата звернення: 25.03.2026).

Додаток А

Опитувальник толерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – IUS)

Інструкція: Вам пропонується ознайомитися з наведеними твердженнями та визначити, наскільки кожне з них відповідає Вашим відчуттям або поведінці. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:

1 - повністю не згоден

2 - скоріше не згоден

3 - важко відповісти

4 - скоріше згоден

5 - повністю згоден

Твердження опитувальника:

1. Невизначені ситуації змушують мене відчувати сильне занепокоєння.
2. Я не можу спокійно ставитися до ситуацій, у яких не знаю, що станеться далі.
3. Я відчуваю дискомфорт, коли не маю достатньо інформації про події, що відбуваються.
4. Невизначеність майбутнього часто викликає у мене тривогу.
5. Я намагаюся уникати ситуацій, у яких результат є непередбачуваним.
6. Мене дратує, коли я не можу контролювати розвиток подій.
7. Я відчуваю напруження, коли змушений приймати рішення без достатньої інформації.
8. Я віддаю перевагу чітко визначеним правилам та інструкціям.
9. Невідомість майбутнього викликає у мене сильне занепокоєння.
10. Я намагаюся планувати все заздалегідь, щоб уникнути невизначеності.
11. Коли ситуація є неоднозначною, я відчуваю значний дискомфорт.
12. Я відчуваю труднощі, коли потрібно діяти без чіткого плану.

13. Я легко відчуваю тривогу у ситуаціях, коли результат подій невідомий.

14. Мені важко переносити ситуації, у яких майбутні події неможливо передбачити.

15. Невизначеність у житті змушує мене відчувати напруження.

16. Я намагаюся уникати нових ситуацій, якщо не впевнений у їх результаті.

17. Я відчуваю себе спокійніше, коли все відбувається за чітким планом.

18. Мене непокоїть, коли я не можу передбачити розвиток подій.

19. Я часто переживаю через те, що може статися у майбутньому.

20. Я відчуваю потребу у стабільності та визначеності у житті.

Обробка результатів:

Усі відповіді підсумовуються. Отриманий загальний бал дозволяє визначити рівень толерантності до невизначеності:

– Низький рівень толерантності до невизначеності - високий рівень тривожності щодо невизначених ситуацій.

– Середній рівень толерантності до невизначеності - помірна здатність адаптуватися до ситуацій невизначеності.

– Високий рівень толерантності до невизначеності - здатність спокійно сприймати неоднозначні ситуації та ефективно адаптуватися до змін.

Додаток Б

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та визначте, як часто протягом останнього місяця ви відчували або переживали описані ситуації. Оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому досвіду.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

0 - ніколи

1 - майже ніколи

2 - іноді

3 - досить часто

4 - дуже часто

Запитання опитувальника:

1. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете контролювати важливі події у своєму житті?

2. Як часто протягом останнього місяця ви відчували себе нервовим або напруженим?

3. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

4. Як часто протягом останнього місяця ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?

5. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що події у вашому житті відбуваються так, як ви того бажаєте?

6. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які необхідно виконати?

7. Як часто протягом останнього місяця ви могли контролювати роздратування у своєму житті?

8. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що контролюєте ситуацію?

9. Як часто протягом останнього місяця ви відчували злість через події, які відбувалися поза вашим контролем?

10. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що труднощі настільки серйозні, що не можете їх подолати?

Обробка результатів

Для обчислення загального показника стресу підсумовуються всі відповіді.

У питаннях 4, 5, 7, 8 бали інвертуються:

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Після інвертування бали підсумовуються.

Інтерпретація результатів

- 0–13 балів - низький рівень стресу
- 14–26 балів - середній рівень стресу
- 27–40 балів - високий рівень стресу

Додаток В

Таблиця первинних результатів дослідження

Таблиця В.1

Первинні результати дослідження (30 респондентів)

№ респондента	Бал IUS	Рівень толерантності	Бал PSS-10	Рівень стресу
1	58	середній	21	середній
2	44	високий	14	низький
3	63	середній	23	середній
4	71	низький	29	високий
5	52	середній	20	середній
6	47	високий	15	низький
7	66	середній	24	середній
8	73	низький	31	високий
9	49	середній	18	середній
10	42	високий	13	низький
11	64	середній	22	середній
12	69	низький	27	високий
13	55	середній	21	середній
14	48	високий	16	низький
15	62	середній	23	середній
16	74	низький	30	високий
17	53	середній	19	середній
18	46	високий	14	низький
19	61	середній	22	середній
20	70	низький	28	високий
21	57	середній	21	середній
22	45	високий	15	низький
23	65	середній	24	середній
24	72	низький	29	високий
25	54	середній	20	середній
26	43	високий	13	низький
27	60	середній	22	середній
28	68	низький	27	високий
29	51	середній	19	середній
30	47	високий	15	низький