

Предко В В.,
доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
м. Київ, Україна
tori.viktoriya@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-5160-7636

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогоднішня війна в Україні продовжує здійснювати свій трагічний вплив на життя кожної особистості. Вона не лише унеможлиблює нормальне, звичне існування, а й дедалі більше привносить невизначеності й нестабільності, які паралізують нас. Наразі, толерантність до невизначеності виступає не просто важливим психологічним аспектом особистості, а її єдиним внутрішнім ресурсом, провідним фактором виживання та адаптації у постійно напруженій та небезпечній ситуації.

Аналізуючи наукову літературу, варто зазначити, що толерантність до невизначеності впливає на широкий спектр індивідуальних особистісних особливостей, таких як здатність вирішувати складні завдання, схильність до прояву ініціативи, наявність конструктивних світоглядних установок, високий рівень емоційного інтелекту, готовність обговорювати свої переживання, а головне прояв психологічної зрілості. Дослідження взаємозв'язку толерантності до невизначеності з іншими особистісними характеристиками особистості, неодноразово підтверджували її значення у прояві автономії особистості. Зокрема, автори інтерпретують цей факт наступним чином: «здатність ефективно діяти у непередбачуваних та несподіваних ситуаціях дають можливість генерувати самостійність та незалежність особистості» [2]. Більш того, під час дослідження психологічних особливостей толерантності до невизначеності, як основного регулятора суб'єктної активності особистості було встановлено, що людям, які проявляють інтолерантність до невизначеності, властивий низький рівень автономності й висока тенденція до підпорядкування авторитетам [2]. Дослідники також виявили взаємозв'язок толерантності до невизначеності та мотивації досягнення, зокрема автори встановили, що, люди, мотивовані до досягнення успіху є більш толерантними до невизначеності, тобто мотивація до успіху є основним психологічним предиктором появу в особистості високого рівня толерантності до невизначеності [3]. Відповідно, оскільки мотивація до успіху забезпечує ефективність людини, вона здатна забезпечити особистісну ефективність і в умовах невизначеності, через

підвищення толерантності та збереження внутрішньої рівноваги. Основною сполучною ланкою між цими феноменами в психіці людини є інтернальний локус контролю, оскільки впевненість особистості у контрольованості власного життя поєднує мотивацію до успіху та толерантність до невизначеності.

Толерантність до невизначеності постає психологічним ресурсом особистості, який відкриває нові можливості, зокрема допомагає досягти успіху, забезпечує швидку адаптацію до своєрідних неконтрольованих подій, визначає міру терпіння індивіда неприємних психічних станів у складних життєвих ситуаціях й під час виникнення проблем. Надає можливість особистості адекватно й неупереджено усвідомлювати нові реалії, не намагаючись втиснути їх у старі когнітивні схеми, а також проявити конструктивне ставлення до суперечностей й готовність приймати зміни. Толерантність до невизначеності проявляється в сприйнятливості й гнучкості мислення, у здатності структурувати інформацію й уявляти можливі варіанти вирішення ситуації, успішно реалізуючи стратегії подолання стресових ситуацій [3]. Протилежною характерною особливістю цієї властивості є ригідність, тобто схильність застрягати у раніше засвоєних пізнавальних і поведінкових стереотипів та паттернах поведінки, а головне неготовність оперативно їх змінювати, навіть, якщо життєва реальність уже більше їм не відповідає.

Н.М. Талеб акцентує увагу на спроможності особистості проявляти толерантність до невизначеності, підпорядковувати невідомість й досягати успіху в невизначених умовах. Він вводить термін «антикрихкість», яка, дозволяє людині продуктивно розвиватися і отримувати користь навіть із стресових ситуацій. У свою чергу, «крихкість» знаходить своє відображення в негативних ефектах – вразливості, особистісної сенситивності до негативних впливів, схильності до деструктивних копінг-стратегій, які в результаті призводять до пасивності, поразки й аутоагресії [1].

Таким чином, нещадна невизначеність, спричинена війною вимагає від українців глибокого усвідомлення та прийняття непередбачуваності подій. Оскільки, саме виявлення високого рівня толерантності до невизначеності постає одним із провідних та найконструктивніших регуляторів суб'єктної активності особистості, який сприяє відновленню і підтримці психічного здоров'я в умовах стресового середовища. А також, постає фундаментальним психологічним ресурсом особистості, який допомагає зробити вибір щодо основних поведінкових стратегій подолання складних невизначених життєвих ситуацій, спричинених війною. Саме тому, сучасні наукові дослідження мають спрямовуватися на вивчення механізмів формування та розвитку толерантності до невизначеності українців, а також на розробку імплементованих стратегій психологічної підтримки, зорієнтованих на підвищення здатності до адаптації в умовах воєнного конфлікту кожного українця.

Література

1. Галеб Н.Н. Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса. Москва, 2014. 762 с.
2. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable // *Journal of Personality*. 1949. Vol.18. P. 108-143.
3. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // *Educational and Psychological Measurement*. 1993. № 53. P. 183–189.