

*Тарнавська Олена Вікторівна,
Доктор філософії з психології (PhD),
старший науковий співробітник
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИКЛИК ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Поняття невизначеності є одним із найбільш складних і багатовимірних у сучасній психології. У науковій літературі невизначеність розглядається як стан нестачі інформації, неможливості прогнозування подій або відсутності чітких життєвих орієнтирів. Людина в умовах невизначеності переживає внутрішню напругу, тривогу та емоційний дискомфорт через втрату стабільності та контролю над ситуацією.

Проблема психології невизначеності активно досліджується як зарубіжними, так і українськими науковцями. Вивчення психології невизначеності формує багатовимірне теоретичне поле, яке охоплює когнітивні, екзистенційні та особистісні аспекти. Значний внесок у вивчення феномену невизначеності зробили Ельза Френкель-Брунсвік, Пол Тілліх, Стенлі Баднер, Ролло Мей, Майкл Аптер, Р. Н. Карлтон.

Так, Ельза Френкель-Брунсвік однією з перших емпірично описала феномен толерантності до амбівалентності, показавши її зв'язок з авторитаризмом та когнітивною жорсткістю [4]. Стенлі Баднер розвинув цей напрям, запропонувавши концептуалізацію та вимірювання толерантності до неоднозначності як індивідуальної характеристики реагування на новизну, складність і суперечливість ситуацій [2]. У межах екзистенційної традиції Ролло Мей підкреслював, що невизначеність є невід'ємною умовою людського існування і джерелом екзистенційної тривоги, яка може бути як деструктивною, так і творчою силою [5]. Подібну онтологічну перспективу

розвивав Пол Тілліх, який описував «тривогу небуття» як базову форму переживання невизначеності буття [6]. Майкл Аптер запропонував теорію реверсії, яка пояснює змінність емоційних і мотиваційних станів у відповідь на однакові стимули, включно з умовами невизначеності [1]. Р. Н. Карлтон вважає нетерпимість до невизначеності одним із ключових чинників виникнення тривожних розладів [3]. У цьому контексті вагомими є також праці Віктора Франкла, який розглядав здатність людини знаходити сенс навіть у кризових та травматичних умовах.

Наукові праці українських учених С. Д. Максименко, О. М. Кокуна, А. І. Гусєва Т. М. Титаренко, М. В. Савчина, О. Я. Чебікіна та інших дослідників присвячені окремим аспектам психології невизначеності, таким як життєва криза, психологічної травми, особистісна стійкість та адаптація людини до екстремальних умов життя. Загалом підходи науковців демонструють еволюцію розуміння невизначеності від індивідуальних відмінностей у когнітивній оцінці до фундаментальної екзистенційної умови людського життя.

Проблема невизначеності особливо гостро проявляється під час воєнних подій, коли руйнується базове відчуття безпеки, а майбутнє стає непередбачуваним. Для українського суспільства проблема невизначеності набула особливого значення після початку повномасштабного вторгнення російської федерації у 2022 році. Війна стала масштабною психологічною травмою для мільйонів людей. Однією з найбільш чутливих категорій населення виявилися підлітки, оскільки саме у цей віковий період відбувається активне формування особистості, системи цінностей, емоційної сфери та життєвих орієнтирів.

Учні середньої ланки загальноосвітньої школи сьогодні змушені дорослішати в умовах постійної загрози життю, втрати стабільності, вимушеної міграції, інформаційного тиску та емоційного виснаження. Значна частина українських школярів пережила евакуацію, окупацію, розлуку з

батьками або втрату близьких людей. Такі обставини формують тривалий стан невизначеності, який впливає на психічне здоров'я, емоційний розвиток та соціальну адаптацію дітей та підлітків.

Постійна небезпека, відсутність стабільності та неможливість прогнозувати майбутнє створюють стан хронічного стресу. За даними досліджень тривале перебування у такому стані може призводити до емоційного виснаження, порушення когнітивних процесів та розвитку психосоматичних розладів, враховуючи те, що підлітковий вік є одним із найважливіших періодів розвитку особистості. Саме у цей час формується самосвідомість, світогляд, емоційна стабільність та соціальна ідентичність. Підлітки гостро реагують на соціальні зміни та кризові ситуації через незавершеність процесу психологічного становлення. Війна суттєво порушує природний процес психоемоційного розвитку учнів. Підлітки стикаються з постійним страхом за власне життя та життя близьких людей. Для більшості українських дітей повсякденністю стали сигнали повітряної тривоги, вибухи, новини про загибель людей та руйнування міст. Такі події створюють атмосферу хронічної небезпеки та нестабільності.

Особливо болісним для підлітків є руйнування звичного соціального середовища. Через війну мільйони українських сімей були вимушені покинути свої домівки. Втрата друзів, школи, звичного способу життя та соціальних контактів часто викликає у дітей відчуття самотності та соціальної ізоляції.

Крім того війна руйнує уявлення підлітків про майбутнє. У багатьох учнів середньої ланки загальноосвітньої школи виникають труднощі з побудовою життєвих планів та відчуттям перспективи. Невизначеність майбутнього породжує підвищену тривожність, страх та внутрішню дезорієнтацію що призводить до підвищеної дратівливості, апатії та емоційного виснаження.

Водночас сучасні дослідження свідчать про те, що навіть у надзвичайно складних умовах війни українські підлітки демонструють значний рівень психологічної стійкості. Підлітки активно долучаються до волонтерської діяльності, допомагають військовим, підтримують однолітків та беруть участь у громадських ініціативах. Це сприяє розвитку відповідальності, емпатії та соціальної зрілості.

В умовах воєнного часу психологічна підтримка учнів стає одним із пріоритетних завдань суспільства. Особливого значення набуває діяльність шкільних психологів, соціальних педагогів та кризових консультантів. Психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на подолання негативних наслідків війни, але й на розвиток навичок адаптації до невизначеності та формування стресостійкості.

Отже, невизначеність набуває особливо травматичного характеру та є одним з ключових психологічних викликів для учнів середньої ланки загальноосвітньої школи в умовах сучасної російсько-української війни. На нашу думку, психологія невизначеності, як новий науковий напрям, відкриває широкі можливості для дослідження механізмів адаптації особистості до кризових умов життя. Подальше вивчення психоемоційного стану учнів має важливе значення для розвитку системи психосоціальної підтримки та формування ефективних програм психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Apter M. J. *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals*. London: Academic Press, 1982.
2. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable . *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30. P. 29–50.
3. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43.
4. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Personality Variable . *Journal of Personality*. 1949. Vol. 18. P. 108–143.

5. May R. *The Meaning of Anxiety*. New York: Norton, 1950.
6. Tillich P. *The Courage to Be*. New Haven: Yale University Press, 1952.