

## Список використаних джерел

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. С. 26–46.

2. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / за ред. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

*Гельбак Анжела Миколаївна,*

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

Донецького державного університету внутрішніх справ

## **ПОТЕНЦІАЛ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Воєнна агресія з боку росії призвела до численних болісних втрат, усі ми опинилися в суб'єктивно складному стані хронічної невизначеності, тому значна частка людей вже потребує і потребуватиме в майбутньому психологічної підтримки й допомоги, оскільки внаслідок тривалої травматизації суттєво знизилися соціально-адаптивні можливості людей та рівень власного психічного здоров'я. Отже, в таких умовах для майбутніх поліцейських, на нашу думку, дуже важливим є опанування певного алгоритму дій щодо підтримки та відновлення власного психічного здоров'я та збереження цілісності особистості [4].

Відправною точкою дефініції «толерантність до невизначеності» стали наукові напрацювання Т. Адорно і його колег Р. Сендфорд, Е. Френкель-Брунsvік, Д. Левінсона в аспекті вивчення авторитарної особистості. У рамках досліджень впливу сприйняття на особливості поведінки авторитарної особистості вони дійшли висновку про небажаність однозначності сприйняття, яку позначали як «інтолерантність до невизначеності» і трактували її як синонім поняття «ригідність», нездатність людини впоратися зі складністю навколишнього світу [1].

До факторів, що породжують невизначеність, варто віднести незрозумілий характер розвитку ситуації, нечіткі критерії результативності, а також відсутність необхідної інформації стосо-

вно передумов виникнення цієї ситуації та прогнозів щодо її розвитку в майбутньому. Саме це і зумовило здійснити дослідження формування толерантності до невизначеності у майбутніх правоохоронців як складову збереження цілісності особистості.

Толерантність до невизначеності – це науковий конструкт, який має безліч трактувань. Однак можна виділити ряд підходів, що склалися під час вивчення цього феномену: толерантність до невизначеності як риса особистості, толерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічна установка і толерантність до невизначеності як метакогнітивний процес і навик. У більшості робіт толерантність до невизначеності розглядається як риса особистості. Ми припускаємо, що високий рівень толерантності до невизначеності є передумовою адаптації в будь-якій ситуації, оскільки прийняття новизни і невизначеності є її найважливішою умовою [5].

Невизначеність є невід’ємною характеристикою професії працівника поліції в різних його аспектах, і одними з важливих питань є питання тлумачення невизначеності – як принципово позитивної, негативної або тієї й іншої – та толерантності до невизначеності як однієї з ключових категорій у цьому контексті.

Реакції людини на невизначеність, як свідчать дослідження, можуть бути різноманітними залежно від контексту. З одного боку, можна сприймати невизначеність як принципово негативне явище, а толерантність – як відповідь, спрямовану на уникнення чи пом’якшення її шкоди (R. Lauriola; J. Herman) [2]. Згідно з таким розглядом толерантності до невизначеності найбільше, чого можна досягти, – це уникнути негативних наслідків невизначеності, а спектр толерантності до невизначеності коливається від негативного до нейтрального.

Тривале перебування у стані невизначеності, як зазначають дослідники (В. Семиченко; М. Hillen та ін.), може призвести до зниження адаптивної здатності людини, підвищення в неї тривожності, нестійкості до стресу, критичної упередженості щодо себе, порушення міжособистісних зв’язків з оточенням, до внутрішньоособистісного конфлікту [2].

Отже, цей феномен, як зазначає П. Лушин, може бути віднесений і до позитивних явищ, адже, окрім неприємних, містить у собі важливий позитивний потенціал для людини, і через ви-

роблення адекватної позиції до невизначеності вона може відчутти властиві їй можливості [3].

Толерантність до невизначеності – важлива складова структури особистості майбутніх поліцейських, оскільки в умовах війни існує гостра потреба в особистостях, здатних скеровувати власну поведінку. Підтримці цілісності особистості в умовах невизначеності сприяють психологічні ресурси, які використовуються для трансформації сприйняття таких умов та їхнього опанування. У цьому сенсі толерантність до невизначеності може постати як психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя особи, сутність якого полягає в когнітивному осмисленні невизначеності та оцінці її як множинності можливостей і виборів, позитивному чи нейтральному ставленні до неї, що уможлиблює проактивне реагування в ситуаціях невизначеності [2].

### Список використаних джерел

1. Бардин Н. М., Пряхіна Н. О., Пташник-Середюк О. І. «Толерантність до невизначеності» як ресурс психологічного благополуччя поліцейських в умовах коронавірусної хвороби (Covid-19). URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/19.pdf>.
2. Коробка І. М. Ресурсність толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя: теоретичні розвідки. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/43.pdf>.
3. Лушин П. В. Неопределенность, которую не толерируют. *Теория и практика психотерапии. Publishing House Studio Génie Montreal. Canada*, 2016. № 5. Том 3. С. 2–6.
4. Мухіна Г. В. Основні критерії відновлення психічного здоров'я майбутнього поліцейського // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права): матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 160–164.
5. Шиліна А. А. Специфіка толерантності до невизначеності поліцейських. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07\\_04\\_2017/pdf/52.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07_04_2017/pdf/52.pdf).