

про війну, що з'являються в соціальних мережах, набувають різних форм, залежно від платформи та регіону, в тому числі в Росії та Україні» [1, с.3].

Для боротьби з цими явищами потрібна координація зусиль на глобальному рівні. Важливо розвивати медіаграмотність та критичне мислення, щоб зробити суспільство стійкішим до маніпуляцій пропаганди. Держави повинні посилювати закони та заходи проти дезінформації та фейкових новин, а також підтримувати професійні та незалежні ЗМІ. Міжнародні організації та спільноти також повинні активно протидіяти пропаганді та дезінформації, працюючи разом для забезпечення миру та стабільності.

Отже, розуміння ролі та впливу пропаганди та дезінформації на суспільство та світові події є важливим кроком до більш поінформованого та свідомого суспільства, здатного чинити опір маніпуляціям і сприяти миру та міжнародному взаєморозумінню.

Список використаних джерел:

1. Дунаєва Л. М. Дезінформаційні виклики під час російсько-української війни: політологічний аналіз. URL: http://politicus.od.ua/5_2022/11.pdf

2. Тренди дезінформації та пропаганди в соціальних медіа Півдня України за 5 місяців війни. URL: <https://intent.press/publications/medialiteracy/2022/trendi-dezinformaciyi-ta-propagandi-v-socialnih-media-pivdnya-ukrayini-za-5-misyaciv-vijni/>

Анжела ГЕЛЬБАК

Донецький державний університет внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Воєнна ситуація вимагає створення нової моделі підготовки правоохоронних кадрів, де теорія і практика мають бути максимально наближеними до реалій. Виклики сьогодення породжують такі психологічні розлади, як гіперболізований стан тривоги за майбутнє, розгубленість, невпевненість, відчай, страх, відсутність стану психологічного благополуччя. Відтак, виникає необхідність сприяння розвитку толерантності до невизначеності як здатності сприйняття невизначеності не як джерела загрози, а як поля для нових можливостей. В основі толерантності до невизначеності закладена здатність людини успішно справлятися з викликами сьогодення, бути спонтанними та креативними у прийнятті власних рішень.

Загальносвітові тенденції підвищення нестабільності відчутно загострилися з початком повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Українців, що отримують травматичний досвід, стає все більше. Це і військові, і члени їхніх сімей, і люди, що вимушено змінили місце проживання, ті, які постраждали від розірваних сімейних, родинних, професійних зв'язків. Травматичний досвід отримують і працівники Національної поліції України, оскільки у зв'язку з війною зростає кількість чинників, які підвищують стрес і травматизацію, що призводить до розвитку посттравматичних станів та інших ускладнень. Найбільш розповсюдженими наслідками травматизації поліцейських є складності у самоідентифікуванні, проблеми з саморегуляцією, зниження комунікативної компетентності, розірване відчуття плинності часу, домінування неприємних емоцій і думок, розвиток депресивних станів, тривоги, погіршення фізичного здоров'я. Тому актуальним і необхідним є пошук і вивчення особистісних характеристик, які виступають у ролі ресурсів і дозволяють досягати та підтримувати психологічне благополуччя.

Не зважаючи на те, що поняття «толерантність до невизначеності» і «інтолерантність до невизначеності» були введені у психологічну науку в середині ХХ-го століття, до теперішнього часу немає усталеного уявлення про зміст поняття «толерантність до невизначеності». Окремі дослідники тлумачать цю дефініцію як наукову «необхідність» (В. П. Зінченко); як життєву неминучість, яка породжує виклики та завдання для розвитку особистості (П. В. Лушин, О. І. Гусев, С. О. Хилько); як необхідність підвищувати здатність особистості витримувати стан невизначеності, толерувати невизначеність у світі, що швидко змінюється, набуває актуальності (Г. М. Громова). Багатьма зарубіжними авторами толерантність до невизначеності розглядається як психологічна риса особистості (А. Р. MacDonald, R. W. Norton, B. T. Hazen) і як динамічна характеристика особистості (D. L. McCollum, M. S. Lane, K. Klenke) [2].

Згідно з поглядами В. А. Семиченко та М. В. Артюшиної, толерантність до невизначеності є біполярним виміром, на одному полюсі якого знаходиться толерантність до невизначеності, а на іншому – нездатність переносити невизначеність. Толерантність до невизначеності розглядається дослідницями як якість особистості, яка визначає здатність людини позитивно реагувати на ситуації невизначеності, діяти в умовах нечітко визначених цілей і завдань, неповної наявності вихідної інформації, долати її недостатність активними діями. На їхню думку, люди, толерантні до невизначеності, спокійно ставляться до нечітко сформульованих ідей, невизначених стимулів і ситуацій і навіть прагнуть до них [3].

Г. М. Громова визначає толерантність до невизначеності як властивість особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність і

складність ситуації нейтрально або позитивно та зберігати здатність реагувати на неї проактивно [1].

Відповідно, протилежний полюс толерантності до невизначеності – це інтолерантність. Низьку толерантність до невизначеності можна описати як властивість особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність і складність ситуації як щось небажане або загрозливе, реагувати на неї підвищеною невпевненістю, тривогою, ступором, розгубленістю.

Джерелами невизначеності виступають складність і неоднозначність інформації, утруднення у її сприйманні, розумінні, використанні; імовірнісність, непередбачуваність наслідків рішень і дій особистості. Ставлення до невизначеності є вмінням витримувати складність і непередбачуваність світу, що опосередковується готовністю людини до сприйняття невизначеності.

У структурі толерантності до невизначеності дослідники виокремлюють два компоненти: емоційно-поведінковий і когнітивний. Емоційно-поведінковий компонент низької толерантності до невизначеності проявляється у невмінні ефективно діяти в умовах несподіванок і супроводжується тривогою, пов'язаною з страхом невідомого. Когнітивним компонентом толерантності до невизначеності є переконання щодо своєї здатності опановувати несподівані та складні ситуації, у прийнятті факту того, що невизначеність існує у світі, або небажанням миритися з неможливістю повністю контролювати та передбачати події життя.

Трансформаційний потенціал толерантності до невизначеності реалізується через прямий і опосередкований вплив на прояви посттравматичних станів. Толерантність до невизначеності є певною призмою, яка або підсилює посттравматичний стан, або полегшує і пом'якшує зіткнення з несподіваним, складним, неконтрольованим досвідом та сприяє виходу зі стресової реакції. Дослідження свідчать, що травматичний досвід, особливо дитячий, певною мірою впливає на ставлення до невизначеності та сприяє негативним очікуванням від несподіванок. Знижена толерантність до невизначеності пов'язана з негативним ставленням людини до минулого, фаталістичним сприйняттям теперішнього та підсилює прояви посттравматичних станів.

Відтак, питання дослідження сприйняття невизначеності та ставлення до неї особистості в розрізі толерантності у зв'язку з війною набули особливої актуальності. Толерантність до невизначеності, на думку науковців, виступає фундаментальним ресурсом, який сприяє досягненню та збереженню відчуття психологічного благополуччя в умовах невизначеності та допомагає людині адекватно справлятися з невизначеністю світу. У той же час малодослідженими залишаються структурно-функціональні характеристики толерантності до невизначеності та механізми формування ставлення до невизначеності.

Список використаних джерел:

1. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Дис. ... докт. філософ. за спеціальністю 053 – Психологія (05 – Соціальні науки). Київ, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 208 с.
2. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 7, випуск 47. С. 208–219.
3. Семиченко В. А., Артюшина М. В. Проблема толерантності до невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2019. Випуск 2 (15). С. 141–142.

Оксана ЖИЗНОМІРСЬКА, Олена ЧЕРНІЙ
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні ми переживаємо дуже складні часи війни, де відбуваються постійні руйнування, обстріли, знущання, катування, страх, біль, страждання, смерть, а також переслідування людей різного віку, які щоразу намагаються адекватно реагувати на надзвичайні ситуації. Це неповний перелік усіх «болей» сучасної людини, яка страждає та водночас знаходиться в позитивному очікуванні миру для своєї країни. Сьогодні маємо знесилені, «знеструмлені» душі, «розірвані» долі дітей, зранені серця, які голосно кричать, закликають увесь світ задуматися: як війна руйнує, знищує, «вбиває» особистість, суспільство, державу. Ми цілком переконані в тому, що кожен громадянин України рішуче налаштований перемагати та відстоювати власну гідність.

У цей непростий час ми потребуємо якомога більше підтримки, допомоги (емоційної, почуттєвої, моральної, мотиваційної, психологічної), різновекторного спілкування з сучасною підростаючою молоддю, що вселятиме надію, впевненість, перспективність завтрашнього дня, щасливого майбутнього.

Варто згадати і про моральне «Я» особистості в умовах війни, словами Блаженнішого Святослава Шевчука, наставника та керівника української греко-католицької церкви, який закликав і натхненно заохочував усіх віруючих і невіруючих молитися, вдаватися до святого, широго, цілеспрямованого спілкування, розмови з Богом, де людина ніби отримує друге своє народження, відповіді на проблемні запитання, осмислює речі по-