

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Яричевська Дар'я

Війна в Україні суттєво впливає на психоемоційний стан молоді, спричиняючи тривожність, страх і виснаження. Невизначеність руйнує звичні орієнтири, ускладнюючи прийняття рішень. Толерантність до невизначеності є критично важливою для адаптації, а її рівень залежить від емоційного фону. Негативні емоції знижують здатність до адаптації, тоді як позитивні сприяють стійкості. Дослідження взаємозв'язку емоційних станів і толерантності допоможе розробити програми підтримки ментального здоров'я молоді [1–2].

Мета публікації – емпірично виявити психологічні особливості емоційних станів та їх взаємозв'язок із толерантністю до невизначеності в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

В умовах війни юнаки переживають сильні емоції – тривогу, страх, безпорадність – що впливають на їхню поведінку та когнітивні процеси. Психологічна зрілість і соціальна підтримка визначають, чи будуть ці стани адаптивними чи деструктивними. Толерантність до невизначеності допомагає зберігати психологічну стабільність, приймати зміни та критично мислити. Люди з високою толерантністю відкриті до нового досвіду, здатні регулювати емоції та адаптуватися до нестабільного середовища.

Толерантність до невизначеності розуміємо як психологічну здатність особистості приймати неоднозначні, нестабільні ситуації без надмірної тривоги, зберігаючи внутрішню рівновагу та адаптивність. Вона визначає готовність людини діяти в умовах нестачі інформації, змінюваного середовища та непередбачуваних обставин, сприяючи ефективному прийняттю рішень і стійкості до стресу.

Дослідження проводилося на базі ВСП «Вінницький фаховий коледж будівництва, архітектури та дизайну КНУБА». Участь у дослідженні взяли 70 осіб юнацького віку – здобувачі освіти 2–4 курсів.

Результати дослідження свідчать про загальну емоційну напруженість у молоді, спричинену воєнною нестабільністю. Середній рівень показників за шкалами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності *методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка* в більшості респондентів вказує на напівстійкий психоемоційний фон, а високі показники тривожності (28,6%) та фрустрації (22,9%) підтверджують емоційну вразливість і втрату контролю над ситуацією. Висока ригідність у 22,9% учасників свідчить про труднощі адаптації до змін.

Показники за *шкалою депресії А. Бека* демонструють значне поширення депресивних станів, зокрема 15,7% респондентів мають важкий рівень депресії, що може бути наслідком хронічного стресу та невизначеності. Шкала позитивного ментального здоров'я показує, що 50% молоді має низький рівень благополуччя, що ускладнює емоційну регуляцію та соціальну адаптацію. Згідно з *методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»*, 50% молоді мають низький рівень благополуччя, що ускладнює емоційну регуляцію та соціальну адаптацію. 37,1% демонструють середній рівень, зберігаючи психологічну рівновагу у звичайних умовах, але вразливі до стресу. Лише 12,9% мають високий рівень ментального здоров'я, здатні конструктивно долати труднощі та підтримувати позитивний емоційний фон, що підтверджує необхідність психологічної підтримки молоді.

Показники за *методикою «Опитувальник виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднер* характерні для більшості респондентів (80%), які мають середній рівень, що свідчить про здатність до відносної психологічної стабільності. Водночас високий рівень цієї якості притаманний лише 18,6% опитаних, що підкреслює потребу в психологічній підтримці для розвитку адаптивних механізмів у молоді.

Таким чином, в контексті теоретичного та емпіричного дослідження було виявлено наявність статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між ригідністю та шкалою новизни ($r = 0,238, p \leq 0,05$), що вказує на зниження відкритості до нового досвіду у юнаків з високим рівнем ригідності. Інші емоційні стани

(тривожність, фрустрація, агресивність, депресія) не виявили значущого зв'язку з показниками толерантності до невизначеності, що може свідчити про їх ситуативний характер або про менш виражений вплив на цю особистісну характеристику. Отримані результати підтверджують важливість розвитку психологічної гнучкості та емоційної саморегуляції для підтримки ментального здоров'я юнаків.

В студентів юнацького віку зафіксовано різні рівні негативних емоційних станів – тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності та депресивності, що вказує на емоційне напруження як стійку характеристику в умовах воєнної нестабільності. У досліджуваних переважає середній рівень толерантності до невизначеності, що вказує на їх відносну здатність адаптуватися до непередбачуваних обставин, хоча певна частина юнаків демонструє труднощі в ситуаціях змін і прагне до стабільності. Виявлено, що ригідність пов'язана зі зниженням відкритості до нового досвіду, що може ускладнювати адаптацію до невизначених ситуацій. Це підкреслює важливість розвитку психологічної гнучкості та здатності приймати зміни як факторів збереження ментального здоров'я. Отримані результати можуть бути використані для розробки профілактичних та корекційних психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та підвищення толерантності до невизначеності осіб юнацького віку.

Перспективи досліджень охоплюють аналіз емоційних станів і толерантності до невизначеності у молоді під час війни, визначення факторів адаптації та впливу соціального середовища. Важливим є розробка програм для підвищення стресостійкості та дослідження ролі соціальної підтримки у збереженні психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Склярова, Г. До питання про ситуації невизначеності мирного та воєнного часу. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. С. 254–258.
2. Терещенко К.В. Толерантність до невизначеності освітнього персоналу та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям в умовах воєнного часу. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, 2023.