

УДК 159.9.072

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-467-475

ВІД УКОРІНЕННЯ ДО МОБІЛЬНОСТІ: ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК ІНДИКАТОРИ АДАПТАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Андрій Гусєв

Канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку, ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ, Україна, e-mail: igorich70@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1790-3295>

FROM ROOTING TO MOBILITY: PERSONALITY CHARACTERISTICS AS INDICATORS OF INDIVIDUAL ADAPTATION STRATEGIES DURING WAR IN UKRAINE

Andrii Gusiev

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Personal Development, University of Educational Management, NAES of Ukraine, e-mail: igorich70@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1790-3295>

Анотація. Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні умови невизначеності, в яких мільйони людей змушені приймати життєво важливі рішення, зокрема щодо зміни місця проживання. В такій ситуації особливої актуальності набуває дослідження психологічних стратегій адаптації до умов війни з метою подальшого розроблення ефективних програм психологічної допомоги. Толерантність до невизначеності, рівень довіри та оптимістичне ставлення до майбутнього виступають ключовими факторами, що визначають стратегії психологічної адаптації в екстремальних умовах.

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей прояву толерантності до невизначеності, довіри та оптимізму у громадян України, які змінювали та не змінювали місце проживання під час війни. У дослідженні взяли участь 94 особи, з яких 43 особи не змінювали місце проживання, та 51 особа – змінила місце проживання. В роботі використано опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера, шкалу інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона, методичку довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе А. Купрейченко та шкалу оптимістичного стану (ШОС). Статистична обробка включала описову статистику, критерій Манна-Уїтні та кореляційний аналіз Спірмена.

Виявлено статистично значущі відмінності між групами за п'ятьма показниками. Особи, які не змінювали місце проживання, характеризуються нижчою толерантністю до невизначеності, вищою емоційною реакцією на невизначеність, вищою довірою до інших людей та нижчим рівнем оптимізму. Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки, що пояснюють логіку групових відмінностей. Ідентифіковано два типи психологічної адаптації: стратегію «укорінення» та стратегію «мобільності», кожна з яких має специфічні адаптивні функції в умовах війни.

Результати обґрунтовують необхідність диференційованого підходу до психологічної допомоги з урахуванням специфіки кожної групи. Перспективи подальших досліджень включають лонгітюдне вивчення динаміки виявлених характеристик, розширення вибірки та розроблення програм психологічної підтримки на основі виявлених психологічних особливостей.

Ключові слова: толерантність до невизначеності, інтолерантність до невизначеності, воєнний стан, прогностична тривога, гнітюча тривога, довіра, оптимізм, зміна місця проживання, психологічна адаптація, саморегуляція, складні життєві обставини, стратегії подолання стресу, особистісні ресурси, особистісне зростання, психологічна допомога.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 1, бібл.: 11

Abstract. The full-scale war in Ukraine has created unprecedented conditions of uncertainty, forcing millions of people to make vital decisions, particularly regarding residential relocation. Under these circumstances, research on psychological adaptation strategies to wartime conditions becomes critically important for developing effective psychological support programs. Uncertainty tolerance, trust levels, and optimistic attitudes toward the future represent key factors determining psychological adaptation strategies under extreme conditions.

The study aimed to examine the manifestation patterns of uncertainty tolerance, trust, and optimism among

Ukrainian citizens who changed and did not change their place of residence during the war. The study involved 94 participants: 43 individuals who did not change their residence and 51 individuals who relocated. The research employed Budner's Tolerance for Uncertainty Scale, Carleton's Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12), Kupreychenko's Trust/Distrust toward the World, Others, and Self Scale, and the Optimistic State Scale (OSS). Statistical analysis included descriptive statistics, Mann-Whitney U test, and Spearman correlation analysis.

Statistically significant differences between groups were identified across five indicators. Individuals who did not change their residence demonstrated lower uncertainty tolerance, elevated emotional responses to uncertainty, greater trust in others, but lower optimism levels. Correlation analysis revealed systematic relationships explaining the logic of group differences. Two distinct psychological adaptation types were identified: "rooting" strategy and "mobility" strategy, each possessing specific adaptive functions under wartime conditions.

The findings substantiate the necessity for differentiated psychological support approaches considering each group's specificity. Future research perspectives include longitudinal examination of identified characteristic dynamics, sample expansion, and development of psychological support programs based on the revealed psychological features.

Keywords: uncertainty tolerance, intolerance of uncertainty, wartime conditions, prospective anxiety, inhibitory anxiety, trust, optimism, residential relocation, psychological adaptation, self-regulation, adverse life circumstances, stress coping strategies, personal resources, personal growth, psychological support.

Formulas: 0; fig.: 0; tabl.: 1; bibl.: 11

Постановка проблеми.

Повномасштабна війна кардинально змінила життя мільйонів українців, поставивши перед ними виклики, пов'язані з виживанням в умовах невизначеності, викликані екстремальними обставинами. Люди змушені приймати життєво важливі рішення в умовах постійної загрози, відсутності достовірної інформації про майбутнє та необхідності швидкого реагування на мінливі обставини. Одним з найскладніших рішень стало питання зміни місця проживання. Частина населення вирішила залишитися на своїх місцях, адаптуючись до нових реалій, інші – переїхали до різних регіонів України або виїхали за кордон. Ці рішення зумовлені не лише об'єктивними обставинами (рівень безпеки, можливості забезпечити базові потреби), але й індивідуальними психологічними особливостями, зокрема здатністю переносити невизначеність, рівнем довіри до світу, до себе, до оточення та зміною очікувань щодо майбутнього під впливом воєнних викликів.

Толерантність до невизначеності як здатність жити в ситуаціях неясності та непередбачуваності набуває особливого значення в умовах війни. Рівень довіри – до себе, інших людей та світу загалом – визначає стратегії опори на власні ресурси або необхідність пошуку зовнішньої підтримки. Оптимізм, як орієнтація на позитивні очікування щодо майбутнього, може бути як мотиваційним ресурсом для

змін, так і фактором психологічної стійкості в стабільних умовах. Психологічні виклики торкнулися всіх категорій населення: як тих, хто змінював місце проживання (включаючи внутрішньо переміщених осіб та тих, хто виїхав за межі України), так і тих, хто залишився на попередньому місці. Кожна з цих груп стикається зі специфічними стресовими факторами: перші – з необхідністю адаптації до нового середовища, втратою звичного соціального статусу, міжособистісних зв'язків та невизначеністю майбутнього; другі – з постійною загрозою життю, обмеженими ресурсами та необхідністю жити, або й виживати в змінених умовах свого ж середовища (наприклад, див. Коробка, ред., 2019; Сингаївська & Чистякова, 2025). Дослідження психологічних особливостей цих груп має як теоретичне, так і практичне значення. Теоретично воно дозволяє зрозуміти стратегії психологічної адаптації до екстремальних умов і роль особистісних характеристик у прийнятті життєво важливих рішень. Практично – надає основу для розроблення диференційованих програм психологічної підтримки, що враховують специфічні потреби різних груп населення.

Метою даної роботи є дослідження особливостей прояву толерантності/інтолерантності до невизначеності, довіри та оптимізму у громадян України, які змінювали та не

змінювали місце проживання під час війни. **Завдання дослідження:** провести порівняльний аналіз особливостей прояву толерантності/інтолерантності до невизначеності, довіри (до себе, інших людей та світу) та оптимізму між групами осіб, які змінювали та не змінювали місце проживання під час війни; дослідити систему взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками; проінтерпретувати виявлені відмінності та взаємозв'язки з точки зору психологічних стратегій адаптації та сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки різних груп населення під час війни.

У дослідженні взяли участь 94 громадян України віком від 20 до 60 років. За критерієм зміни місця проживання під час війни вибірка охоплює дві групи: 43 особи (45,7%), які не змінювали місце проживання, та 51 особа (54,3%) – змінювали. Серед учасників переважали жінки: 73 особи (77,7%), чоловіків – 21 особа (22,3%). Вибірка за віком: 20-39 років – 38 осіб (40,4%), 40-59 років – 45 осіб (47,9%), понад 60 років – 11 осіб (11,7%). За рівнем освіти: середня освіта – 9 осіб (9,6%), коледж – 7 осіб (7,4%), вища освіта – 61 особа (64,9%), післядипломна освіта – 17 осіб (18,1%). Професійна структура вибірки: самозайняті особи – 24 особи (25,5%), домогосподарки – 18 осіб (19,1%), державні службовці – 15 осіб (16,0%), наймані працівники – 11 осіб (11,7%), пенсіонери – 11 осіб (11,7%), безробітні – 6 осіб (6,4%), військовослужбовці – 5 осіб (5,3%), студенти – 4 особи (4,3%).

У дослідженні використовувався наступний психодіагностичний інструментарій: Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера – для оцінки здатності приймати невизначені ситуації (Барко & Остапович, 2019); Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона – для вимірювання прогностичної та гнітючої тривоги щодо невизначеності (Громова, 2021); «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А.

Купрейченко) для оцінки рівня довіри у трьох сферах (Савченко та ін., 2022) та «Шкала оптимістичного стану» (ШОС) – для визначення рівня оптимізму як орієнтації на позитивні очікування (Савченко & Лавриненко, 2023). Були використані наступні методи статистичної обробки: описові статистики, критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз Спірмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен толерантності до невизначеності перебуває в центрі уваги дослідників вже більше семидесяти років. Різноманітним аспектам формування та розвитку ТН / ІТН приділяли увагу П. Лушин, С. Хілько, А. Гусєв, Є. Носенко, М. Шаповал, В. Пічурін та інші вітчизняні дослідники (див. Гусєв, 2015; Хілько, 2021; Lushyn, 2023). На сьогодні питаннями україномовної адаптації класичних методик вимірювання ТН / ІТН активно займаються В. Барко, Г. Громова, Л. Карамушка, О. Креденцер, В. Остапович (Методики дослідження психічного здоров'я..., 2023).

Дослідження різноманітних аспектів феномену довіри у широких контекстах сучасних реалій викликає жвавий інтерес у сучасних вчених. Так І. Агапченко досліджує категорію довіри у міждисциплінарному підході, Н. Крива розглядає проблему довіри в контексті сучасної психології, Д. Лисенко вивчає довіру як соціально-психологічний феномен; С. Шевченко зосереджує увагу на психологічних особливостях довіри до себе у майбутніх психологів. В. Петренко вивчає довіру молоді до ЗМІ у період військових дій в Україні і т.д. (Савченко та ін., 2022).

Згідно з дослідженням О. Савченко та Д. Лавриненко «динаміку оптимізму було констатовано при зміні рівнів самооцінки, впевненості, соціальних ресурсів, очікувань негативних результатів та неконтрольованих результатів, а також стану здоров'я», а оптимізм «як стан характеризується зміною очікувань щодо майбутнього під впливом контекстуальних

чинників життя» (Савченко та ін., 2022; с. 11).

Виклад основного матеріалу дослідження. У межах дослідження був проведений аналіз описової статистики та порівняння показників у групах за

критерієм Манна-Уїтні, який дозволяє охарактеризувати особливості прояву досліджуваних психологічних характеристик у двох групах респондентів: тих, хто не змінював місце проживання під час війни, та тих, хто його змінив (таблиця 1).

Таблиця 1

Описова статистика та результати міжгрупового порівняння психологічних характеристик

Досліджувані параметри	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.	Asymp. Sig. (2-tailed)
	не змінювали МП		змінювали МП		
Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера					
Новизна проблеми	16,63	3,57	14,53	3,81	0,009
Складність проблеми	34,88	4,02	33,53	6,31	0,288
Нерозв'язність проблеми	13,56	3,43	12,29	2,93	0,067
ТН загальна	65,07	6,96	60,35	9,02	0,005
Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона					
Прогностична тривога	21,56	4,43	21,53	4,80	0,758
Гнітюча тривога	15,19	3,80	12,41	3,31	0,000
ІТН загальна	36,74	7,51	33,94	7,52	0,178
Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе					
Довіра до себе	23,02	3,40	23,35	3,04	0,416
Довіра до інших людей	7,79	2,20	6,71	2,37	0,013
Довіра до світу	11,33	2,23	10,94	2,49	0,285
Шкала оптимістичного стану					
Загальний показник оптимістичного стану	25,23	5,03	27,71	5,63	0,000

Толерантність до невизначеності (опитувальник Баднера). За шкалою «Новизна проблеми» група респондентів, які не змінювали місце проживання,

демонструє статистично значуще вищі показники (16,63), ніж група тих, хто змінював місце проживання (14,53; $p = 0,009$). За шкалою «Складність проблеми»

спостерігаються вищі показники у групі, яка не змінювала місце проживання (34,88), порівняно з тими, хто змінював місце проживання (33,53), проте ці відмінності не є статистично значущими ($p = 0,288$). Шкала «Нерозв'язність проблеми» показує тенденцію до вищих показників у осіб, які не змінювали місце проживання (13,56), порівняно з тими, хто змінював місце проживання (12,29, $p = 0,067$). Загальний показник толерантності до невизначеності за методикою Баднера є статистично значуще вищим у групі, яка не змінювала місце проживання (65,07), порівняно з групою, яка змінювала місце проживання (60,35; $p = 0,005$). Вищі бали за цією методикою вказують на нижчу толерантність до невизначеності, тобто особи, які не змінювали місце проживання, більше сприймають новизну як проблему, що потребує вирішення, мають більшу схильність до сприйняття складних ситуацій як проблематичних та характеризуються меншою здатністю приймати невизначені ситуації.

Інтолерантність до невизначеності (шкала IUS-12). За шкалою «Прогностична тривога» обидві групи демонструють практично однакові показники: група, яка не змінювала місце проживання (21,56), та група, яка змінювала місце проживання (21,53), без статистично значущих відмінностей ($p = 0,758$). За шкалою «Гнітюча тривога» виявлено статистично значущі відмінності: група, яка не змінювала місце проживання, має значно вищі показники (15,19), ніж група, яка змінювала місце проживання (12,41; $p < 0,001$). Це вказує на більш виражену емоційну реакцію на невизначеність у тих, хто залишився на попередньому місці проживання. Загальний показник інтолерантності до невизначеності демонструє тенденцію до вищих значень у групі, яка не змінювала місце проживання (36,74), порівняно з тими, хто змінював місце проживання (33,94), проте відмінності не досягають рівня статистичної значущості ($p = 0,178$).

Довіра до себе, інших людей та світу. Довіра до себе не показує

статистично значущих відмінностей між групами: у тих, хто не змінював місце проживання (23,02), та у тих, хто змінював місце проживання (23,35; $p = 0,416$). Довіра до інших людей є статистично значуще вищою у групі, яка не змінювала місце проживання (7,79), порівняно з тими, хто змінював місце проживання (6,71; $p = 0,013$). Довіра до світу демонструє вищі показники у групі, яка не змінювала місце проживання (11,33), порівняно з групою, яка змінювала місце проживання (10,94), проте відмінності не є статистично значущими ($p = 0,285$).

Загальний показник оптимістичного стану демонструє статистично значущі відмінності: група, яка змінювала місце проживання, має значно вищі показники оптимізму (27,71), ніж група, яка не змінювала місце проживання (25,23; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що особи, які вирішили змінити місце проживання, мають більш позитивне ставлення до майбутнього та віру в свої сили.

Загалом, порівняльний аналіз виявив п'ять статистично значущих відмінностей між групами. Особи, які не змінювали місце проживання під час війни, характеризуються статистично значуще нижчою толерантністю до невизначеності, зокрема у сприйнятті новизни як проблеми; статистично значуще вищою гнітючою тривогою як емоційною реакцією на невизначеність; статистично значуще вищою довірою до інших людей; але статистично значуще нижчим рівнем оптимізму порівняно з тими, хто змінював місце проживання. Інші досліджувані показники не демонстрували статистично значущих міжгрупових відмінностей.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Аналіз дозволив виявити систему значущих кореляційних зв'язків як всередині окремих конструктів, так і між різними методиками.

Виявлено наступні статистично значущі внутрішні зв'язки в конструктах: згідно з опитувальником толерантності до

невизначеності (Баднер): новизна – загальна толерантність до невизначеності (0,531; 0,05); складність – нерозв'язність (0,361; 0,01); складність – загальна толерантність до невизначеності (0,791; 0,01).

За шкалою інтолерантності до невизначеності Карлетона (IUS-12): прогностична тривога – гнітюча тривога (0,526; 0,01); обидві субшкали високо корелюють з загальним показником інтолерантності (0,911 та 0,808; 0,05). Помірна кореляція між двома типами тривоги підтверджує концептуальну модель Карлетона про різні, але пов'язані аспекти інтолерантності до невизначеності.

Згідно з методикою довіри Купрейченко: довіра до себе – довіра до інших (-0,248; 0,05); довіра до себе – довіра до світу (0,206; 0,05); довіра до інших – довіра до світу (0,428; 0,01). Негативний зв'язок між довірою до себе та довірою до інших може відображати компенсаторний механізм: особи з вищою самодовірою менше покладаються на інших людей. Сильний позитивний зв'язок між довірою до інших та світу свідчить про узгодженість соціального та загального світосприйняття.

Між шкалами «Толерантність до невизначеності» Баднера та інтолерантність до невизначеності Карлетона (IUS-12): виявлено лише помірні позитивні кореляції зі шкалою «Складність проблеми»: складність – прогностична тривога (0,288; 0,01); складність – гнітюча тривога (0,274; 0,01); складність – загальна інтолерантність: (0,300; 0,01). Інші шкали методики Баднера та загальний показник не показують значущих кореляцій з показниками IUS-12. Це може свідчити про те, що різні методики вимірюють дещо відмінні аспекти ставлення до невизначеності.

Між показниками толерантність/інтолерантність до невизначеності та довіра, зокрема, з довірою до інших людей виявлено різнорівневі кореляції; новизна як проблема – довіра до інших (0,218; 0,05); загальна толерантність до невизначеності – довіра до інших (0,561; 0,01); прогностична

тривога – довіра до інших (-0,213; 0,05); гнітюча тривога – довіра до інших (-0,493; 0,01); інтолерантність до невизначеності (загальна, IUS-12) – довіра до інших (0,248; 0,05).

З довірою до світу виявлено такі кореляції: нерозв'язність проблеми – довіра до світу (-0,239; 0,05); толерантність до невизначеності (загальна, Баднер) – довіра до світу (-0,453; 0,01); прогностична тривога – довіра до світу (-0,333; 0,01); гнітюча тривога – довіра до світу (-0,423; 0,01). Цікаво, що шкала «Новизна як проблема» має позитивний зв'язок з довірою до інших, тоді як загальний показник толерантності демонструє найсильніший негативний зв'язок.

Виявлено статистично значущі негативні кореляції між показниками толерантність/інтолерантність до невизначеності та оптимізм: толерантність до невизначеності (загальна, Баднер) – оптимізм: (-0,239; 0,05); прогностична тривога – оптимізм (-0,488; 0,01); гнітюча тривога – оптимізм (-0,367; 0,01); прогностична тривога – оптимізм (-0,488; 0,01), що логічно, оскільки обидва конструкти стосуються ставлення до майбутнього.

Між показниками довіри та оптимізму: довіра до себе – оптимізм (0,349; 0,01); довіра до світу – оптимізм (0,260; 0,05). Позитивні кореляції довіри до себе та світу з оптимізмом підтверджують теоретичні припущення (Шиделко & Шпирковський, 2023) про їх взаємопов'язаність як ресурсів особистості.

Виявлена система кореляцій демонструє послідовну картину взаємозв'язків між досліджуваними конструктами. Інтолерантність до невизначеності виступає як центральний фактор, який негативно пов'язаний з довірою до соціального середовища та оптимістичним ставленням до майбутнього. Довіра до себе займає особливе місце в структурі зв'язків: вона позитивно корелює з оптимізмом, але має слабкий негативний зв'язок з довірою до інших, що може відображати різні стратегії опори на власні ресурси та зовнішню

підтримку. Відсутність значущих кореляцій між окремими показниками (наприклад, новизна як проблема з більшістю інших показників) може свідчити про специфічність цих аспектів толерантності до невизначеності.

Результати дослідження виявили суттєві відмінності у психологічних характеристиках між громадянами України, які змінювали та не змінювали місце проживання під час війни. Ці відмінності формують два різні профілі психологічної адаптації до кризових умов. Група осіб, які не змінювали місце проживання, характеризується: нижчою толерантністю до невизначеності (0,005), особливо у сприйнятті новизни як проблеми (0,009); вищою емоційною реакцією на невизначеність, зокрема, підвищеною гнітючою тривогою (0,001); вищою довірою до інших людей (0,013); нижчим рівнем оптимізму (0,001). Група осіб, які змінювали місце проживання, демонструє: вищу толерантність до невизначеності та кращу здатність сприймати новизну, нижчу емоційну реакцію на невизначеність, нижчу довіру до інших людей, значно вищий рівень оптимізму.

Система кореляційних зв'язків допомагає зрозуміти внутрішню логіку виявлених групових відмінностей. Толерантність до невизначеності виступає як центральний фактор. Найсильніші негативні кореляції спостерігаються між толерантністю до невизначеності та довірою до соціального оточення. Це пояснює, чому група з нижчою толерантністю до невизначеності (ті, хто не змінював місце проживання) одночасно демонструє вищу довіру до інших людей. Виявлені негативні кореляції між тривожністю щодо невизначеності та оптимізмом підтверджують нижчий рівень оптимізму у групи, яка не змінювала місце проживання, оскільки вона характеризується вищою емоційною реакцією на невизначеність. Довіра до себе показує позитивну кореляцію з оптимізмом, але негативну з довірою до

інших, що може бути проінтерпретовано як те, що довіра до себе виступає стабілізуючим фактором. Важливо, що за цим показником групи не відрізняються, тобто зберігається довіра до себе незалежно від рішення щодо зміни місця проживання.

Виходячи з емпіричних даних можемо констатувати, що респонденти демонструють дві стратегії психологічної адаптації. Група, яка не змінювала місце проживання демонструє *стратегію «укорінення»*, що полягає в опорі на знайоме соціальне середовище (вища довіра до інших), підвищеній чутливості до змін та новизни, які використовуються як захисний механізм; використанні емоційної реакції на невизначеність у якості сигналу про необхідність мобілізації ресурсів та песимістичного ставлення до майбутнього як способу психологічної підготовки до можливих негативних сценаріїв. Група, яка змінювала місце проживання демонструє *стратегію «мобільності»* – передбачає розвинену толерантність до невизначеності як необхідну умову для зміни місця проживання; оптимістичне ставлення до майбутнього як мотиваційний ресурс для змін; знижену довіра до інших як результат досвіду порушення звичних соціальних зв'язків та адаптивну готовність до нових ситуацій. Виявлені відмінності не свідчать про «кращу» чи «гіршу» адаптацію, а про різні стратегії психологічного пристосування до кризових умов. Обидві стратегії мають свої адаптивні функції: стратегія укорінення дозволяє зберегти соціальні зв'язки та отримувати підтримку від знайомого оточення, що компенсує нижчу толерантність до невизначеності; стратегія мобільності забезпечує гнучкість та готовність до змін, що допомагає адаптуватися до нових умов, незважаючи на втрату частини соціальних зв'язків. Розуміння цих механізмів є важливим для розроблення диференційованих програм психологічної підтримки, які враховують специфіку кожної групи населення в умовах воєнного конфлікту.

Висновки. Проведене дослідження виявило статистично значущі відмінності

між групами громадян України, які змінювали та не змінювали місце проживання під час війни, за п'ятьма з одинадцяти досліджуваних показників. Особи, які не змінювали місце проживання, характеризуються нижчою загальною толерантністю до невизначеності та у сприйнятті новизни як проблеми; вищою емоційною реакцією на невизначеність, що проявляється в підвищеній гнітючій тривозі. Водночас ця група демонструє вищу довіру до інших людей, але значно нижчий рівень оптимізму порівняно з тими, хто змінював місце проживання.

Кореляційний аналіз виявив систему значущих взаємозв'язків, що пояснює логіку групових відмінностей. Інтолерантність до невизначеності негативно корелює з довірою до оточення та оптимізмом, при цьому довіра до себе залишається стабільним ресурсом незалежно від групової приналежності. На основі отриманих результатів ідентифіковано два різні типи психологічної адаптації до воєнних умов: стратегію «укорінення», що характеризується опорою на знайоме соціальне середовище при підвищеній чутливості до змін; та стратегію «мобільності» – передбачає готовність до змін при зниженій довірі до соціального оточення.

Результати дослідження обґрунтовують необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки населення в умовах війни. Для осіб, які не змінювали місце

проживання, актуальним є розвиток навичок толерантності до невизначеності через техніки когнітивно-поведінкової терапії; використання наявного високого рівня соціальної довіри для створення груп взаємопідтримки; підвищення рівня оптимізму через роботу з реалістичним плануванням майбутнього; навчання технікам керування емоційними реакціями на невизначеність. Для осіб, які змінювали місце проживання – доцільно зосередитися на підтримці наявного високого рівня оптимізму як ресурсу для подальшої адаптації; допомогти у відновленні довіри до соціального оточення через поступове включення в нові спільноти; використанні розвиненої толерантності до невизначеності для освоєння нових сфер діяльності; профілактиці соціальної ізоляції через створення можливостей для нових соціальних контактів.

Перспективними напрямками подальших досліджень є лонгітюдне вивчення динаміки означених характеристик протягом післявоєнного періоду; дослідження впливу додаткових факторів, таких як наявність травматичного досвіду та соціально-економічні умови; розроблення та апробація диференційованих програм психологічної підтримки населення. Отримані результати підтверджують важливість індивідуального підходу до психологічної підтримки та надають науково обґрунтовану основу для розроблення ефективних психологічних інтервенцій в умовах воєнного конфлікту.

Література:

1. Барко, В. І., & Остапович, В. П. (2019). Українськомовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. *Психологічний часопис*, 5(8), 249–263. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_8_18
2. Громова, Г. М. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту "Шкала інтолерантності до невизначеності" Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115–130. <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728550>
3. Гусев, А. І. (2015). Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН*

України, 12(21), 105–114.

4. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: Психологічний практикум*. Ред. Л. М. Карамушка. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
5. Коробка, Л. М. (ред.). (2019). *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації*. Ред. Л. Коробка, В. Васютинський, В. Вінков та ін.. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
6. Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023).

Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 10–16. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.2>

7. Савченко, О. В., Петренко, В. В., & Тімакова, А. В. (2022). «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): Україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 5, 16–22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3>

8. Сингаївська, І.В., & Чистякова, М. О. (2025). Способи подолання дезадаптаційної кризи у вимушених переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(77), 473–480.

9. Хілько, С. О. (2021). Толерантність до

невизначеності в структурі саморегуляції особистості в епоху змін. У *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 25 травня 2021 р., с. 277–284). Київ.

10. Шиделко, А. В., & Шпирковський, О. В. (2023). Психологічні атрибути оптимізму особистості. У *Scientific research in the modern world: Proceedings of the 11th International scientific and practical conference*. (p. 277-285). Toronto, Canada: Perfect Publishing,

11. Lushyn, P. (2023). Constructing the future during wartime adversity: Exile notes of a Ukrainian Psychologist, *Psychoanalysis, Self and Context*, 18,(3), 437–443,

<https://doi.org/10.1080/24720038.2023.2209139>