

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ
МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Шель Наталія Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса.
ORCID:0000-0001-5965-5288.

Анотація. Стаття присвячена актуальній темі для сучасного суспільства - вплив ситуації невизначеності під час війни на психоемоційний стан громадян України. Зроблено теоретичний аналіз сучасних досліджень проблеми ситуації невизначеності під час війни. Охарактеризовано основні ознаки ситуації невизначеності: новизну, суперечливість, складність; велика кількість можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність, невідомість, відсутність причинно-наслідкових закономірностей; неконтрольованість, неможливість категоризувати ситуацію через відсутність інформації. Розглянуто різні визначення ситуації невизначеності як перехідну форму; відкрите завдання із багатьма варіантами вирішення, незавершеність процесу сприйняття. Описано емоційні та поведінкові реакції людини на ситуації невизначеності: від апатії до імпульсивних та хаотичних дій, високого нервового напруження (відчуття безсилля, безвиході, тривожності) до переживання позитивних емоцій (зниження рівня внутрішньої напруги, задоволення від навіть незначних успіхів, радість) тощо. Запропоновано шляхи для подолання ситуації невизначеності через планування свого майбутнього життя. Визначено, що

для планування майбутнього життя в ситуації невизначеності важливими є такі кроки: усвідомлення меж власної компетентності (на що ми можемо впливати), поділ великих планів на маленькі та досяжні цілі, прийняття рішення, планування відповідно до своїх принципів, смислів, цінностей; розвиток толерантності до невизначеності. Охарактеризовано толерантність до невизначеності як здатність особи витримувати нервову напругу у складних, чітко неструктурованих обставинах.

Ключові слова: ситуація невизначеності, толерантність до невизначеності, планування майбутнього під час війни, тривожність, апатія, імпульсивні дії.

Постановка проблеми. Війна унеможлиблює планування не тільки на рівні окремої людини, але і на рівні всіх українців. Сьогодні важко будувати плани на п'ять, а то й десять років вперед. Як можна ставити цілі, коли українці живуть в умовах постійних повітряних тривог, ракетної небезпеки, загрози втрати житла, а думки займає хвилювання про себе і близьких. Та навіть в умовах невідомості українці продовжують жити, працювати, виховувати дітей та вірити в перемогу. Тому без планів, навіть дуже короткотривалих, не обійтися. Планування в

умовах нестабільності — це не відмова від цілей, а стратегія виживання та зміцнення. Уміння адаптувати свої плани та визначати пріоритети допомагають досягти внутрішньої стійкості та крок за кроком просуватися до кращого майбутнього навіть у часи невизначеності та складних умовах війни.

Аналіз попередніх публікацій. Проблемі невизначеності присвячено чимало робіт українських науковців (Л.Бурлачук, А. Гусев, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин, М. Шаповал, С.Хілько, Н. Перегончук та ін.) та зарубіжних авторів (С.

Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунsvік, Р. Халлман, та ін.).

“Ситуація невизначеності” у психологічній літературі трактується по різному: як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез, перш ніж оцінити їх ефективність (Клименко І) [3]; незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, що проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із суперечністю інформації, яка надходить ззовні (Курова А) [5]; як перехідні стани, що спонукають людину переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик (Лушин П.) [6]. Також немало досліджень присвячено і характеристиці ознак ситуацій невизначеності,

чинників, що призводять до її появи, спектру емоційних та репертуару поведінкових реакцій, що їх супроводжують тощо (А. Гусев, С. Хілько, Н. Перегончук). Ці психологи та багато інших внесли значний внесок у розуміння того, як людина реагує на невизначеність, але вони не досліджували специфіки та особливостей переживання планування майбутнього особистістю в ситуації невизначеності під час війни в Україні.

Мета полягає у дослідженні особливостей планування майбутнього життя українців в умовах невизначеності під час війни та запропонувати шляхи її подолання.

Виклад основного матеріалу. Військовий конфлікт створює непередбачувані та стресові умови, які не можуть не впливати на планування майбутнього. Стрес та тривога, які супроводжують ситуації війни, впливає на раціональне мислення, прийняття рішення та

спосіб життя загалом. Особистість може стати схильною до перебільшення ризиків, появи стану “завмирання” внаслідок страху перед можливими небезпеками, відкладеного життя, коли люди реалізацію своїх планів ставлять на “паузу” в очікуванні кращого часу після війни.

Ще однією особливістю війни на думку Кременчуцькою М. К. є поява моральних дилем та конфліктів на внутрішньо-особистісному рівні. Вибір між власними цілями та загальнолюдськими цінностями може стати особливо складним завданням. Важливо мати міцний моральний компас і віддавати перевагу рішенням, які відповідають власним переконанням і водночас дозволяють зберегти гідність та людяність [4].

Сьогодні українці перебувають у стані «хронічної невизначеності». Перехід у стан перспективного часу,

коли сучасне спрямоване у майбутнє, щоразу відсувається подібно горизонту, який віддаляється.

За сучасними дослідження стан невизначеності, спричинений здебільшого поєднанням двох чинників: потребою увалити рішення і браком потрібної інформації. Мислення в умовах дефіциту інформації – це ланцюг послідовних гіпотез, які підтверджуються або спростовуються реальністю. Виникнення невизначеності супроводжується появою страху. Страх – це насамперед неможливість ухвалення рішення в ситуаціях певної складності, у доленосних ситуаціях війни [4].

Воєнний стан створює для особистості особливий тип невизначеності, який відрізняється від звичайних життєвих труднощів своєю масштабністю, тривалістю та екзистенційною

глибиною. Якщо в повсякденному житті невизначеність часто пов'язана з окремими рішеннями чи ситуаціями, то під час війни вона пронизує майже всі сфери існування: безпеку, економічне становище, освіту, професійні перспективи, сімейні стосунки, плани на майбутнє. Людина може не знати, де вона житиме через місяць, чи буде в безпеці її родина, чи вдасться зберегти роботу, чи стане можливим повернення до звичного способу життя. Через це психіка постійно перебуває в напруженні та стані виживання [1, с.3].

Особливістю невизначених ситуацій, на думку Асмолової Т. під час воєнного стану - швидка зміна ситуації, а люди часто стикаються з необхідністю швидко пристосовуватися до змін: змінювати місце проживання, формат роботи чи навчання, перебудовувати побут, вирішувати питання безпеки, шукати нові

джерела доходу, освоювати незвичні ролі та обов'язки.

До основних характеристик невизначених ситуацій дослідники відносять: новизну, суперечливість, складність; велика кількість можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність – неможливість прогнозування розвитку, невідомість ймовірності події, відсутність причинно-наслідкових закономірностей; неконтрольованість – суб'єктивну неможливість керувати розвитком подій та протистояти несподіванкам, передбачити наслідки, неможливість категоризувати ситуацію через відсутність інформації [7, с. 42].

Якщо людина не переносить невизначеність, вона може завмирати, відкладати рішення, уникати будь-яких кроків через страх помилитися або, навпаки, діє хаотично й імпульсивно, тільки б

позбутися внутрішнього напруження.

Саме тому особливого значення набуває толерантність до невизначеності як здатність витримувати внутрішню напругу та допомагає у збереженні психологічної цілісності особистості. Війна часто руйнує не лише зовнішні плани, а й внутрішню картину світу: під сумнів ставляться уявлення про безпеку, справедливість, контроль, стабільність, передбачуваність майбутнього. Людина може втрачати відчуття ґрунту під ногами, переживати екзистенційне потрясіння, кризи сенсу, сумніви у власних силах. У такій ситуації толерантність до невизначеності допомагає прийняти той факт, що деякі відповіді не можуть бути отримані негайно, а частина життєвих орієнтирів потребує переосмислення [2, с.7]. Толерантність до невизначеності не означає пасивного примирення з

небезпекою чи байдужості до втрат. Це не відмова від прагнення до безпеки, ясності та стабільності, а здатність функціонувати тоді, коли вони недосяжні в повному обсязі. У контексті воєнного стану така якість проявляється в умінні відрізнити реальні загрози від надмірної тривожної уяви, обмежувати інформаційне перевантаження, зосереджуватися на колі доступного впливу, підтримувати режим дня настільки, наскільки це можливо, і не вимагати від себе абсолютної психологічної непохитності.

Таким чином, аналіз проблеми ситуацій невизначеності під час війни показав, що вона спричинена здебільшого безпековими факторами, швидкою зміною ситуації, неможливістю прогнозувати наслідки, а тому позначається на психоемоційному стані громадян, супроводжується високим рівнем нервового

напруження, відчуттям втрати контролю над життям, апатією, хаотичними та імпульсивними реакціями. В ситуаціях війни особистість може також зазнати значних викликів у зв'язку з нестабільністю та несподіванками.

Необхідність адаптації до швидких змін і невизначеності може вимагати від особистості великої гнучкості та вміння швидко перебудовувати стратегії. Важливо розуміти та контролювати власні емоції для об'єктивного аналізу ситуації та прийняття обґрунтованих рішень.

З огляду на вище сказане, можна запропонувати рекомендації щодо планування майбутнього в ситуації невизначеності під час війни.

Першим кроком до планування майбутнього є усвідомлення того, на що можна вплинути, а що не в межах вашої компетенції та відповідальності,

проаналізувати, що зробити для досягнення цілей в тих умовах і з тими можливостями, які є на даний момент. Розуміння того, що людина не все може контролювати, робить її сильнішою. Усвідомлення того, що є події, на які ми не впливаємо, дозволяє не хвилюватися з цього приводу. Тому, не варто намагатися все прорахувати. Зараз, у ситуації війни на території України це просто не можливо. У своїх планах на день важливо залишати резервний час на різні форс-мажори (час для моральної підготовки до труднощів).

Наступний крок, це *поділити великий план на маленькі та досяжні цілі*. Навіть незначні кроки дають відчуття руху вперед, хоча і повільний, але це точно краще, ніж не рухатися взагалі. Визначення щоденних цілей позитивно впливає на психологічний стан, оскільки надає відчуття структури і мети.

Досягнення навіть невеликих цілей підвищує самооцінку та впевненість у власних силах. Це також сприяє зниженню рівня стресу і тривоги, оскільки людина відчуває контроль над своїм життям і бачить прогрес. Крім того, визначення цілей допомагає зосередитися на важливих завданнях, підвищує мотивацію і сприяє розвитку самодисципліни, що загалом покращує психологічне благополуччя. Це важке завдання, але не неможливе. Варто розуміти, що знаходити мотивацію під час війни може бути викликом, і це може тривати певний час, і це нормально, проте планування дає опору та структурує життя в незрозумілих обставинах та хаосі.

Крім того, варто пам'ятати, планувати життя – це деякою мірою *робити вибір*, що завжди важко. Важко, бо коли людина окремі перспективи каже

"так", це означає, що, автоматично, чомусь іншому вона каже "ні". Відмовлятися не дуже хочеться, так як хочеться усе та одразу. Тому важливо бути не надто жадібними у своїх бажаннях і розуміти, що немає правильного чи неправильного вибору, є лише зроблений вибір і його наслідки.

Важко будувати довгострокові плани на перспективу у ситуації з багатьма невідомими, але можна жити відповідно до своїх *принципів, цінностей, смислів*. Саме вони можуть визначати важливі речі і давати відповіді на запитання: Що робити? Коли? Де? Для чого? Такими цінностями можуть бути люди і стосунки з ними, коли все життя підпорядковане добробуту цих людей.

Звичайно у ситуації невизначеності дуже важко без наявності такої якості особистості як *толерантність до невизначеності*. Люди

відрізняються у своїй здатності бути толерантними до життєвих ситуацій невизначеності і спроможності адаптивно їх проживати. Цю здібність варто розвивати. Інколи вона несподівано з'являється в критичних умовах, коли просто немає іншого виходу і треба надзвичайно швидко реагувати, кардинально змінюючи свої життєві наміри. Важливо вчитися толерувати невизначеність. Адже люди сприймають її як загрозу. А дослідження показують протилежне: коли люди змінюють своє ставлення до невизначеності, сприймають її як виклик до своїх можливостей, то в них зменшується рівень тривоги та їм стає легше приймати рішення і ставити цілі.

Ну і на останок, як підсумок, варто звернути увагу, ще на один аспект, що багато людей вважають, що зараз планувати неможливо, через невпевненість у

завтрашньому дні, проте і в мирний час передбачити майбутнє - складно. Тому й треба вчитися смакувати життя тут і зараз. Бо шлях може бути довгим і не обов'язково успішним. А от час, який ми витратили на досягнення цілі, вже не повернеш. Потрібно жити тут і тепер, бо плануючи люди відчуває контроль над своїм життям, кожна досягнута ціль - це маленька перемога, яка підвищує мотивацію, знижує рівень тривоги та повертає бажання творити, здійснювати мрії тощо.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, війна має руйнівний вплив на всі сфери нашого життя. Тривалість бойових дій та швидко змінна безпекова ситуація, навіть у відносно тихих та спокійних містечках, впливають на психоемоційний стан громадян. Значна частина людей досі перебуває в умовах невизначеності, що чинить додатковий тиск на

їх самопочуття та здоров'я. Невпевненість у тому, що буде завтра переслідує громадян незалежно від того, де вони перебувають. Ситуація невизначеності, наче паралізує життя людей та не дає можливості планувати своє майбутнє навіть у короткостроковій перспективі. У таких умовах, більшість людей відчувають, страх, апатію, безпорадність. У тому важливо важливим завданням психологічної підтримки населення під час війни є формування

навичок емоційної саморегуляції, реалістичного мислення, гнучкого планування, розвиток толерантності до невизначеності, опори на цінності та усвідомлення меж власного контролю.

Перспектива

подальших розвідок вбачаємо у розробці цілеспрямованих програм психологічної підтримки цивільного населення в умовах невизначеного майбутнього.

Список літератури

1. Асмолова Т. Психологічні особливості толерантності до критики як показник емоційного інтелекту особистості. Сучасні парадигми соціально-гуманітарного розвитку: матеріали всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Миколаїв, 18 листопада 2025 р.). Миколаїв: МНАУ, 2025. С. 5-8. URL: <https://surl.li/kcanjb>
2. Асмолова Т. Толерантність як важливий механізм протидії дискримінації. Толерантність як ключова цінність мистецтва жити у мирі: матеріали наук. кругл. столу здобувачів вищої освіти, 19 листопада 2024 р. Миколаїв: МНАУ, 2024. С. 5-8. URL: <https://surl.lu/ctxqag>
3. Клименко І. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів –майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. *Науковий*

вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2017. Випуск 4. Том 2. С. 164–168.

4. Кременчуцька М.К. Пройняття рішень у ситуації невизначеності під час війни <https://surl.lt/pmnebf>

5. Курова А. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 2021. Випуск 4. С. 51–55.

6. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т. 1, вип. 5. С. 33–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2016_1_5_5.

7. Перегончук Н.В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *ScienceRise*. 2016. № 3(1). С. 41-45. URL: <https://surl.li/oeusku>

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FUTURE PLANNING AMONG UKRAINIANS IN A CLIMATE OF UNCERTAINTY DURING WAR

Natalia Shel

***Abstract.** This article addresses a topic of great relevance to contemporary society: the impact of wartime uncertainty on the psychological and emotional well-being of Ukrainian citizens. It presents a theoretical analysis of current research on the issue of wartime uncertainty. The main characteristics of a situation of uncertainty are described: novelty, contradiction, complexity; a large number of possibilities, choices, and decisions; unpredictability, uncertainty, and the absence of cause-and-effect patterns; uncontrollability, and the inability to categorize the situation due to a lack of information. Various definitions of a*

situation of uncertainty are examined as a transitional form; an open-ended problem with many possible solutions; and the incompleteness of the perception process. The article describes human emotional and behavioral reactions to situations of uncertainty: ranging from apathy to impulsive and chaotic actions, high nervous tension (feelings of helplessness, hopelessness, anxiety) to the experience of positive emotions (reduction in internal tension, satisfaction from even minor successes, joy), and so on. Ways to overcome situations of uncertainty through planning one's future life are proposed. It is determined that the following steps are important for planning one's future life in a situation of uncertainty: recognizing the limits of one's own competence (what we can influence), breaking down large plans into small and achievable goals, making decisions, planning in accordance with one's principles, meanings, and values; developing tolerance for uncertainty. Tolerance for uncertainty is defined as an individual's ability to cope with stress in complex, unstructured situations.

Keywords: *situations of uncertainty, tolerance for uncertainty, planning for the future during wartime, anxiety, apathy, impulsive behavior.*

References

1. Asmolova T. (2025) Psykholohichni osoblyvosti tolerantnosti do krytyky yak pokaznyk emotsiinoho intelektu osobystosti. [Psychological Characteristics of Tolerance to Criticism as an Indicator of Emotional Intelligence]. Suchasni paradyhmy sotsialno-humanitarnoho rozvytku: *materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (m. Mykolaiv, 18 lystopada 2025 r.)*. Mykolaiv: MNAU, 2025. S. 5-8. URL: <https://surl.li/uxsjpm> [in Ukrainian].

2. Asmolova T. (2024) Tolerantnist yak vazhlyvyi mekhanizm protydii dyskryminatsii. Tolerantnist yak kliuchova tsinnist mystetstva zhyty u myri: [Tolerance as an Important

Mechanism for Countering Discrimination. Tolerance as a Key Value of the Art of Living in Peace] *materialy nauk. kruhl. stolu zdobuvachiv vyshchoi osvity, 19 lystopada 2024 r.* Mykolaiv: MNAU, 2024. S. 5-8. URL: <https://surl.li/oiumzb> [in Ukrainian].

3.Klymenko I. (2017) Tolerantnist do nevyznachenosti yak faktor adaptatsii kursantiv –maibutnikh pravookhorontsiv, yaki navchaiutsia v ramkakh psykholohichnoho suprovodu. [Tolerance for uncertainty as a factor in the adaptation of cadets—future law enforcement officers—who are studying within the framework of psychological support.] *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu.* Psykholohichni nauky. 2017. Vypusk 4. Tom 2. S. 164–168.[in Ukrainian].

4.Kremenchutska M.K. Proyiniattia rishen u sytuatsii nevyznachenosti pid chas viiny [Decision-making in situations of uncertainty during wartime] <https://surl.li/dpelon> [in Ukrainian].

5.Kurova A. (2021) Sytuatsiia nevyznachenosti u paradyhmi suchasnykh vyklykiv suspilstva. [The Situation of Uncertainty in the Paradigm of Contemporary Societal Challenges.] *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia «Psykholohiia»,* Vypusk 4.S. 51–55.

6.Lushyn P.V. (2016) Nevyznachenist i typy stavlennia do nei: sytuatsiia psykholohichnoi dopomohy. [Uncertainty and Types of Attitudes Toward It: The Context of Psychological Assistance.] *Psykholohichne konsultuvannia i psykhoterapiia.* 2016. T. 1, vyp. 5. S. 33–40. URL: <https://surl.li/gaygjk> . [in Ukrainian].

7.Perehonchuk N.V. (2016) Sytuatsiia nevyznachenosti perekhidnoho periodu rozvytku suspilstva yak psykholohichna umova formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnoho psykholoha. [The Uncertainty of the Transitional Period in Society’s Development as a Psychological Condition for the Formation of Professional Competence in Future Psychologists] *ScienceRise.*2016. № 3(1). S. 41-45. URL: <https://surl.li/pnqzci> [in Ukrainian].