

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО  
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»

**Соломії СТАРЧАК**

4 курсу, денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент  
**Ольга УГРИН**

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук, доцент  
**Олександра КУЗЬО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів  
2023

## АНОТАЦІЯ

### **Старчак Соломія Петрівна. Психологічні особливості прояву толерантності до невизначеності в умовах воєнного часу**

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей прояву толерантності до невизначеності в умовах воєнного часу. Здійснено теоретичний аналіз проблеми толерантності до невизначеності в сучасних психологічних дослідженнях. Розглянуто особливості прояву толерантності до невизначеності та життєстійкості особливості в умовах воєнного часу. Емпірично досліджено психологічні особливості толерантності до невизначеності та особливості її зв'язку з життєстійкістю майбутніх психологів в умовах воєнного часу. Підбрано рекомендації щодо формування толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців.

**Ключові слова:** толерантність, інтолерантність, толерантність до невизначеності, життєстійкість, майбутні психологи, воєнний час.

## ANNOTATION

### ***Starchak Solomiya Petrivna. Psychological features of tolerance to uncertainty in wartime conditions***

The qualification work is devoted to the study of the psychological features of the manifestation of tolerance to uncertainty in wartime conditions. A theoretical analysis of the problem of tolerance to uncertainty in modern psychological research was carried out. The features of the manifestation of tolerance to uncertainty and the viability of the features in wartime conditions are considered. Empirically researched the psychological features of tolerance to uncertainty and features of its connection with the viability of future psychologists in wartime conditions. Recommendations on the formation of tolerance for uncertainty in future specialists have been selected.

**Key words:** *tolerance, intolerance, tolerance to uncertainty, resilience, future psychologists, wartime.*

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
<b>Розділ 1. Дослідження психологічних особливостей прояву толерантності до невизначеності в умовах воєнного часу як соціально-психологічна проблема</b>	
1.1. Теоретичний аналіз конструкту «толерантність до невизначеності».....	7
1.2. Толерантність до невизначеності та становлення життєстійкості особистості в умовах воєнного часу.....	15
Висновки до першого розділу.....	23
<b>Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей толерантності до невизначеності в умовах військового часу</b>	
2.1. Методи та процедура дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	26
2.3. Рекомендації.....	36
Висновки до другого розділу.....	38
Висновки.....	40
Список використаних джерел .....	46

## ВСТУП

Масштабна російська агресія докорінно змінивши життя українців, внесла жорсткі корективи у професійну діяльність усього населення нашої країни.

Швидкий і динамічний темп суспільно-політичних і соціально-економічних змін постійно посилює непередбачуваність подій, місцями створює хаотичне сприйняття дійсності, ставить перед людиною все нові виклики.

Дослідження толерантності до невизначеності (ТН) в українській психологічній науці проводяться порівняно недовго та характеризуються певною направленістю проблем формування ТН щодо певних сфер діяльності (А. Гусєв, В. Пічурін); розгляду ТН як чинника благополуччя людини (І. Ющенко, П. Лушин) та чинників адаптації до суспільних змін (А. Приходько); толерантність до фрустрації (Л. Мітіна, І. Попик).

ТН вчені розглядають як рису, яка має два протилежні полюси прояву. З одного боку — ТН, а з іншого — нетерпимість, тобто нездатність людини терпіти невизначеність. У нестандартній ситуації людина, яка проявляє ТН може бачити можливості розвитку та продемонструвати свої вміння та здібності.

Коли людина є інтолерантною до невизначеності, вона схильна сприймати незвичайні та важкі ситуації як загрозу, а не як джерело нових можливостей. Те, як людина реагує на зміни, наскільки вона довіряє своїм внутрішнім ресурсам, відчуває себе здатною прийняти зміни, що відбуваються, під контролем – все це дозволяє особистості проявити свою стійкість, здатність долати як звичайні побутові труднощі, так і ті, що виникають в різноманітних складних ситуаціях. Високий рівень життєвого тону сприяє оптимальному переживанню ситуацій невизначеності, передбачає вибір людиною ефективних стратегій поведінки.

Важливо наголосити на необхідності формування у майбутніх психологів соціальних компетенцій, необхідних для професійної діяльності та життя загалом. У сучасних умовах підготовка ТН у майбутніх майбутніх психологів, є особливо актуальною, оскільки допомагає не лише успішно виконувати професійні завдання, а й зберегти фізичне та психічне здоров'я, вижити в прямому сенсі.

Практичний зміст конструкту Тн полягає у наданні особистості здатності приймати ефективні рішення та підтримувати продуктивну діяльність, досягати успіху та справлятися зі складними життєвими ситуаціями, що є особливо актуальною проблемою сьогодні у воєнний час.

**Мета дослідження:** теоретично й емпірично дослідити специфіку толерантності до невизначеності та її зв'язок із життєздатністю особистості в умовах війни.

**Об'єкт дослідження:** толерантність до невизначеності як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості проявів толерантності до невизначеності в умовах воєнного часу.

**Гіпотеза дослідження:** існує зв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та рівнем життєстійкості в умовах воєнного часу.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми толерантності до невизначеності в сучасних психологічних дослідженнях.

2. Розглянути особливості прояву толерантності до невизначеності та життєстійкості особистості в умовах воєнного часу.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості толерантності до невизначеності та особливості її зв'язку з життєстійкістю майбутніх психологів в умовах воєнного часу.

4. Підібрати рекомендації щодо формування толерантності до невизначеності.

**Теоретико-методологічні основи дослідження:** концептуальні підходи до феномену толерантності до невизначеності (С. Андерсон, І. Гусєв, М. Крамер, Е.Френкель-Брусвік, І. Ющенко, А. Шварц, Г. Федоришин та ін.), теоретичні положення проблеми толерантності до невизначеності як однієї з базових підсистем особистісного потенціалу та життєстійкості (Г. Павленко, С. Мадді, В. Флоріан, С. Томанека та ін.).

У дослідженні було використано наступні **методи**: теоретичний аналіз та синтез наукових досліджень, тестування, методи математично-статистичного аналізу (t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз r-Спірмена).

**Експериментальна база дослідження:** У дослідженні взяли участь студенти ІІІО університету «Львівська політехніка» спеціальності 053 Психологія 3-4 курсів в загальній кількості 120 осіб.

**Теоретична значущість** полягає у тому, що результати дослідження дозволять розширити наукові уявлення щодо психологічних особливостей толерантності до невизначеності.

**Практична значущість.** Результати дослідження можуть бути використані при написанні наукових робіт, методичних рекомендацій, та можуть бути використані у роботі практичних психологів з метою організації соціально-психологічних тренінгів підвищення ТН, життєстійкості в умовах військового часу.

**Структура роботи.** Кваліфікаційну роботу складають вступ, два розділи, висновки, список використаної літератури.

## **Розділ 1**

### **Дослідження психологічних особливостей прояву толерантності до невизначеності в умовах воєнного часу як соціально-психологічна проблема**

#### **1.1. Теоретичний аналіз конструкту «толерантність до невизначеності»**

Важливість звернення до категорії «невизначеність» у сучасній психології зумовлюють високі темпи змін, які здійснюються в різноманітних сучасних соціальних системах й інститутах; трансформація різних форм спілкування, яка відбувається одночасно в кількох ситуаціях і форматах; поява таких ситуацій, досвіду переживання яких людина не має.

Соціальну ситуацію сучасності часто описують та сприймають як ситуацію нестабільності, невизначеності, яка висуває нові вимоги до діяльності. Виявлятися невизначеність може одночасно у побуті, і в міжособистісному спілкуванні, в прийнятті рішень та у навчальній й професійній сферах. Дефіцит необхідної інформації, незрозумілі певні критерії дій та характер розвитку ситуації: все це породжує невизначеність. Необхідність пояснення саме таких особливостей поведінкових проявів людини в невизначених ситуаціях спричинила введення в науковий обіг поняття «толерантності до невизначеності» (ТН). Водночас дослідження цього явища є відносно новим у психології. Основні визначення та психодіагностичні методи в цій сфері було започатковано вперше зарубіжними психологами [9].

Термін «толерантність до неоднозначності» введено в науковий обіг у 1948-1949 роках. Е. Френкель-Брансвік у контексті проблем етнічних стереотипів та антисемітизму (Frenkel-Brunswick, 1948). Дослідник визначив ТН як ставлення до неоднозначної, динамічної, невідомої ситуації тощо. Схильність приймати рішення за принципом «чорного та білого», кидатися на шлях порозуміння, ігнорувати складну реальність, відкидати потреби інших у цьому пошуку розуміння – усе це визначається як нетерпимість, інтолерантність (ІТН – інтолерантність до невизначеності) [24].

Е. Френкель-Брусвік у своїй роботі 1949 р. визначає ТН як особисту перцептивну та емоційну властивість. Дослідницею також запропоновано серію процедур для оцінення ТН/ІТН. Значення мотиваційного фактора у процесі сприйняття зумовила предмет наукового інтересу Е. Френкель-Брусвік, думка якої ґрунтується на психоаналітичній концепції «емоційної амбівалентності», тобто одночасне співіснування певних протилежних емоцій, почуттів та ставлень до об'єкта та особистості. Вчена дійшла висновку, що витіснення амбівалентності може проявитися на когнітивному рівні у спосіб ригідності та неадекватності сприйняття дійсності [24].

Описаний дослідницею тип особистості, який має високий рівень ТН як такої, характеризується схильністю приймати рішення за принципом «чорного та білого», робити висновки без урахування суттєвих факторів і реального стану, прагнення до безумовного прийняття або ж відкидання в спілкуванні з іншими. На основі проведених нею досліджень, також запропоновано певний ряд процедур з метою оцінки толерантності-інтолерантності [29].

Сучасна концепція ТН, запропонована в концепції Т. Адорно та співавторів [7], трактується як здатність справлятися зі складнощами навколишнього світу. У сучасних дослідженнях толерантність також визначається як толерантність до думок чи переконань інших людей [4]. Вчені виділяють різні форми толерантності: політичну толерантність, наукову толерантність, релігійну толерантність тощо.

М. Крамер зазначає, що певні життєві обставини та ситуації можуть викликати в однієї людини майже нестерпні емоційні реакції, тоді як інша людина не надаватиме їм жодного значення [19, с. 307]. Тому одні надзвичайно емоційно реагують на ситуації з високим ступенем невизначеності, переживають сильний стрес, а інші сприймають таке мінливе середовище як виклик і продовжують активно працювати [19].

Усі типи толерантності за об'єктом події мають два аспекти: поведінковий (діяльнісний) та комунікативний. У цьому сенсі можна говорити про



комунікативну толерантність (КТ), яка проявляється в спілкуванні - і про поведінкову толерантність (ПТ) - в діяльності.

Тепер уявлення про людину, здатну жити в постмодерному світі, набуває нових рис: особистість починає розумітися як структурована, стабільна система, яка має певний специфічний механізм розвитку та взаємодії зі світом, в той же час, усвідомлення того, що світ будується тут і там, зараз, і ти будуєшся разом зі світом.

Ця точка зору на людину і на світ стверджується з більшою ясністю і певністю, її витoki лежать у концепції символічної взаємодії (Дж. Г. Мід), теорії особистісного конструкту (Дж. Келлі), ідеях соціального конструювання (К. Герген, Дж. Шоттер), нарративній психології (Дж. Брунер, М. Уайт, Т. Сарбін, Р. Харре,).

Саме завдяки впливу змін люди, речі та цілі системи можуть розвиватися та вдосконалюватися, а непередбачуваність та невизначеність стають джерелом самовдосконалення[7].

Якщо спробувати охарактеризувати толерантну до невизначеності людину, то це буде особистість, що відчуває достатній комфорт, перебуваючи у невизначеній ситуації. Вона здатна сприймати зміни подій скоріше як бажані, ніж як такі, що несуть загрозу. Їй притаманний певний потяг до невідомості. Така людина здатна розмірковувати над подіями, навіть якщо інформація є вкрай обмеженою. Така людина здатна приймати конфлікт і долати напруження, які несе в собі ситуація невизначеності. Її не бентежить відсутність зв'язку та логіки в наявній інформації. Ризиковані за своєю невизначеністю події вона сприйматиме скоріше як стимулюючі [9].

Щодо її антиподу - особистості інтолерантної, то будь-яку невизначену ситуацію вона сприйматиме як серйозну загрозу. Інтолерантні люди схильні поділяти світ на чорне і біле, на однозначно позитивне й негативне, у тому числі у стосунках з оточенням. Будь-яка невизначеність є для них стресом і загрозою, приводом для занепокоєння. Їм важко припустити біполярність тих чи інших подій або характеристик. З усіх сил такі люди будуть намагатися уникати

невизначеності та суперечливості як у стосунках, так і в інших сферах життєдіяльності [7].

Більшість західних дослідників розглядають цей феномен (ТН) саме як особистісну рису, яка передбачає погляди на цей конструкт як на стабільно визначений в часі, як на те, що змінюється лиш під впливами нового досвіду чи певної навмисної діяльності самого суб'єкта.

С. Елі ставить під сумнів допустимість розгляду особистісних змінних і характеристик когнітивного стилю, зокрема ТН, як стабільних або оновлюваних залежно від ситуації [32].

Вчені С. Андерсон і А. Шварц (1992) пропонують ситуаційне розуміння ТН як риси, як предиктора депресії лише за наявності думок про негативні сторони життя [24].

Д. Маклейн, розглядаючи ТН як рису, «діапазон реакцій, від неприйняття до потягу, коли людина сприймає стимули, які невідомі, складні, динамічно невизначені або, які мають суперечливі інтерпретації» [36, с.184] та виділяє три аспекти:

- сприйняття нових, складних та/або некерованих ситуацій як джерел загрози;
- зв'язок ТН з авторитаризмом та забобонами;
- уникання визнання невизначеності та судження про ймовірні події в недостатньо зрозумілих умовах на основі власного минулого досвіду [36, с.174].

Дослідники С. Чен і Р. Хойберг (2000) говорять про ТН як особисту змінну [28]. Вчені Л. Саллот і Л. Ліон (2003), спираючись на модель ТН як риси, вважають, що ця риса залишається стабільною в часі [32].

С. Бакаліс і Т. Джойнер відносять ТН до стійких характеристик (рис) особистості, які впливають на взаємодію з іншими та поведінку в різних ситуаціях [25].

Р. Нортон пропонує розглядати ТН як особистісну рису, пов'язану з низкою поведінкових явищ, таких як небажання аналізувати проблеми в конкретних термінах й надання переваги чітким і зрозумілим ситуаціям [25].

Таким чином, ТН є складним явищем, яке включає низку навичок, зокрема: здатність керувати ризиками та готовність ризикувати й бачити можливості в ризику, здатність вирішувати дилеми та приймати рішення, здатність ставити цілі та будувати передбачення, здатність мотивувати себе та інших у досягненні поставлених цілей, здатність керувати емоційними станами, здатність протистояти стресу кризових ситуацій та здатність знімати стрес невизначеності. Оволодіння зазначеними вміннями формує в особистості такі важливі якості: цілеспрямованість, стресостійкість, організованість, відкритість та гнучкість, відповідальність тощо. [2].

Результати емпіричних досліджень підтверджують, що особистісні характеристики, пов'язані з ТН, сприяють самоактуалізації людини [6].

Насім Талеб називає здатність трансформувати ризики в ситуації невизначеності в можливість антикрихкості й описує прості правила їх формування. Антикрихкість, як зазначає автор – ліванський філософ і математик – любить випадкове та невизначене, що означає (і це дуже важливо) любов до певного типу помилок. Люди з цією якістю завжди роблять краще, ніж вони думають. «Антикрихкість дозволяє нам функціонувати в умовах невизначеності, коли ми не знаємо, що ми робимо, і все одно досягаємо успіху... Завжди краще бути антикрихким невігласом, ніж високоінтелектуальним та крихким» [27, с. 39].

Е. Макдональд, С. Баднер і У. Сіданіус розглядають ТН як фундаментальну рису особистості. С. Буднером, сформульована ідея загрози, яку людина усвідомлює як основу для виявлення тенденції до відношення невизначеності стимулів [10].

За його припущеннями, ТН є схильністю сприймати невизначеність ситуації як бажане. ІТН є сприйняттям неоднозначних та суперечливих ситуацій як джерело загрози.

С. Баднером виділено наступні ознаки невизначеності ситуації: новизна (принципово нова ситуація та досвід); комплексність (складність ситуації з

великою кількістю компонентів); невирішеність (різноманітні елементи ситуацій зумовлюють суперечливі тлумачення) [19].

Вчений також виділив 4 показники індивід. сприйняття загрози, які одночасно виступають і як переживання ситуації загрози (індивідуальна реакція) або поведінкові прояви (оперативна реакція): феноменологічне підпорядкування (або дискомфорт); феноменологічне заперечення (або регресія та придушення); оперативне підпорядкування (поведінкові прояви уникання); оперативне заперечення (прояви деструктивної чи реконструктивної поведінки) [10]. На противагу інтолерантності автор визначив толерантність особистості як «тенденцію сприймати як бажані невизначені ситуації» [10, с. 34].

У наукових роботах дослідники доволі часто намагаються у контексті ТН розтлумачити, що саме вони вбачають під поняттям «невизначеність», намагаються надати певні характеристики невизначеним ситуаціям [10]. Дослідження С. Баднера було проведено, щоб дослідити, як численні інтелектуальні здібності студентів пов'язані з їх толерантністю до невизначеності та рівнем володіння англійською мовою. Суб'єктами дослідження стали 173 студенти, що вивчали англійську мову в приватному університеті на півночі Тайваню. Результати показали, що існує кореляція між показниками інтелектуальних здібностей студентів, толерантністю до невизначеності та їхнім рівнем володіння англійською мовою [10].

С. Бочнер у своїй роботі зазначає, що концепція інтолерантності до невизначеності [19] була використана багатьма дослідниками особистості або як описовий засіб, де особистості класифікуються як такі, що знаходяться в континуумі толерантності-інтолерантності, або в причинно-наслідковому сенсі, де деякі спостережувані аспекти поведінки вважаються функцією когнітивного стилю людини. С. Бочнер фокусується на особистісних характеристиках інтолерантної до невизначеності особистості [19].

За результатами його дослідження характеристиками інтолерантної особистості виявилися схильності до авторитаризму, догматизму, ригідності. Таким людям притаманні закритий тип мислення, підвищені тривожність і

агресивність, присутність етнічних забобонів [9]. Тобто за результатами проведених С. Бочнером наукових студій, ТН можна презентувати як багатовимірний особистісний конструкт, або як інтегральну характеристику особистості.

Проблема ТН знайшла відображення і в напрацюваннях українських авторів. Так, П. Лушин у пошуках головної умови особистісної підтримки в умовах перехідного періоду визначає ТН, неспрямованість та недефіцитарність професійної позиції психолога. Крім того, науковець розглядає типи ставлення до невизначеності, зокрема інтолерантне та толерантне, що дає змогу виділити такі типи: «активне», «пасивне», «утилітарне» та особливий «недефіцитний» тип, той, сутністю якого є ставлення до хаосу та невизначеності як до джерела зростання та розвитку особистості (Lushin, 2017).

На думку А. Гусєва, ТН є властивістю особистості, яка дозволяє протистояти проявам криз, пов'язаних із невизначеністю смислових основ власного буття, що виникають при переході до нової ідентичності. ТН є багаторівневим та багатовимірним особистісним конструктом, який можна віднести до інтегральних характеристик особистості. Крім того, вчений досліджував ТН як фактор розвитку власної ідентичності.

Ключовим компонентом розгортання та активізації діяльності при прийнятті рішення в ситуації вибору, невизначеності та реалізації індивідом тієї чи іншої стратегії дій є мотиваційна регуляція. Як зазначають О. Саннікова та Н. Валентюк, вона характеризується не лише силою прояву мотивів, а й їх взаємозв'язком у структурі мотиваційної сфери [21]. Водночас рівень мотивації досягнення як однієї зі складових частин діяльності особистості, характерної для конструктивного підходу до вирішення завдань, відображається у виборі особистістю відповідної копінг-стратегії [21].

Відповідно до теорії Д. Макклелланда, люди з сильною потребою в досягненнях автоматично будуть успішними та відповідальними. Результати залежатимуть від прояву цілого комплексу умінь, навичок та соціальних знань, серед яких внутрішнім мотиватором виступатиме потреба в досягненні. Для

людей з високим рівнем ТН потреба в досягненнях і участі однаково важливі. Д. Макклелланд підкреслює, що визначені потреби не мають ієрархічної підпорядкованості та необхідно враховувати взаємний вплив усіх потреб на поведінку особистості незалежно від сфери діяльності [12].

Таким чином, ми бачимо, що, як і в теоріях толерантності/нетолерантності, існує велика різноманітність інтерпретацій ТН як здібностей, рис особистості, і деяких емоційно-оціночних установок.

На основі аналізу зарубіжних та вітчизняних емпіричних досліджень можна відзначити тісний зв'язок ТН з важливими набутими соціальними потребами особистості щодо реалізації, визнання, (поміркованої готовності ризикувати та протистояти стресовим ситуаціям, кризам), ментальними конструкціями, цінностями та соціальними навичками (цілепокладання, стійкість, здатність працювати в команді, відповідальність, впевненість у собі) [2 2].

ТН – це психологічний конструкт, що пояснює й передбачає поведінкові прояви людини у великій групі ситуацій, а також у різних культурах. Новітні тенденції у вивченні ТН зумовлені необхідністю фіксувати зміни в поведінці індивіда, який перебуває в ситуації невизначеності та складності, різноманітності.

Практична значущість конструкта ТН зумовлена ресурсною складовою забезпечення особистості життєстійкістю, життєстійкістю та здатністю ефективніше приймати рішення й підтримувати продуктивну діяльність, досягати успіху та справлятися зі складними життєвими ситуаціями [2 2].

Як бачимо, ТН має багато трактувань, проте в психології цей термін можна використовувати для пояснення особливостей поведінки людини в невизначених і неоднозначних ситуаціях. Вивчення феномену ТН пов'язано зі складністю визначеності єдиної сутності самого поняття, певних структурних компонентів й системи їхніх взаємозв'язків.

Тому вважаємо за доцільне більш детально розглянути особливості зв'язку ТН та особливості життєстійкості в умовах воєнного часу.

## **1.2. Толерантність до невизначеності та становлення життєстійкості особистості в умовах воєнного часу**

Військові події, які відбуваються сьогодні в Україні, викликають розгубленість у світогляді не лише населення України, а й більшості людей у всьому світі. Україна опинилася в центрі світової боротьби за людяність, за свободу вибору, за гуманістичні цінності та ідеали.

Погляди науковців дедалі більше зосереджуються на вивченні внутрішнього потенціалу українців, який допомагає їм протистояти агресії, окупації та важким життєвим умовам, зберігаючи при цьому свою гідність, людяність та особисту ідентичність. Для характеристики цих якостей психологи використовують ряд категорій, таких як життєстійкість, життєздатність, адаптивність, психологічну стійкість, особистісного потенціалу та ін.

Психологи розглядають ТН як певну базову підсистему особистісного потенціалу, яка забезпечує стійкість показників у умовах невизначеності [3, с. 26], також як механізм актуалізації психол. ресурсів [8, с. 594], як основний ресурс систем саморегуляції [4, с. 63]. Зокрема, Г. Павленко зазначає, що ТН також є фундаментальним ресурсом, що дозволяє забезпечити оптимальний процес досягнення та збереження відчуття психологічного благополуччя в умовах невизначеності, а також допомагає адекватно справлятися людині із невизначеністю світу [22, с. 6].

Прикладне значення життєстійкості визначається тією роллю, яку ця характеристика відіграє в ефективному протистоянні людини стресовим подіям, перш за все - у професійній діяльності [2]. Професор каліфорнійського університету Сальваторе Мадді, автор терміну «hardiness», наголошує, що життєстійкість, яка складається з настановлень відданості (проти відчуженості), контролю (проти безсилля) і виклику (проти безпеки), пропонується як операціоналізація екзистенціальної мужності [21].

На думку вчених, феномени життєстійкості та ТН тісно пов'язані між собою. Адже перший з них визначає психологічну живучість і загальну

ефективність особистості, пов'язану з її прагненням до подолання стресогенних життєвих подій, які сьогодні переживає більшість українського населення [8]. А другий показує, наскільки ефективною може бути людина у ситуаціях невизначеності, чи здатна вона приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях [4].

Перший компонент життєстійкості «залученість» показує, яким чином людина ставиться до самої себе, наскільки близьким вона відчуває оточуючий світ, події, що навкруги неї відбуваються. Саме залученість забезпечує особистості здатність до самовиявлення, самореалізації, надає їй сили та мотивує до здорового способу життя; забезпечує природну потребу відчувати себе значущою; заохочує прагнення активно включитися у вирішення життєвих завдань, ігноруючи певною мірою присутність у житті стресогенних чинників та змін [23].

Наступною складовою життєстійкості є контроль над обставинами життя, який дозволяє активувати знаходження людиною способів впливати на результати небажаних змін, замість того, щоби занурюватися у безпорадність та пасивність [23].

Ще однією з складових життєстійкості є «прийняття ризику», що дозволяє індивіду бути відкритим до оточуючого світу та інших людей. Сутність її полягає в тому, щоби сприймати життєві події та проблеми як виклик і особисте випробування [23].

С. Мадді зазначає, що усі три вищезазначені складові життєстійкості відіграють важливу роль у процесах збереження оптимального рівня здоров'я людини, у забезпеченні можливості ефективно виконувати свої професійні функції у складних, навіть екстремальних умовах [22].

Необхідно зазначити, що певна частина людей ставиться до складних життєвих ситуацій як до виклику, з яким треба впоратися, а інша частина - впадає у відчай. У випадку, коли людина наперед розуміє, що стрес є неминучим і його не можна запобігти – рівень стресу виявляється не таким вже й високим, тому що найгіршим чинником виступає саме фактор випадковості [5].



С. Кобаса досліджувала поняття психологічної життєстійкості у медичному контексті. Дослідниця виявила зв'язок між стресовими ситуаціями і захворюваннями [18]. Життєстійкість авторка розглядає як поєднання настановлень, які допомагають людині подивитися на виниклі обставини з іншого боку – не як на такі, що несуть в собі потенційні біди і нещастя, а як на такі, що стимулюють прагнення жити, працювати над собою, надають сили для самоудосконалення і мотивацію до особистісного зростання [16].

У науковій роботі І. Солкової і П. Томанека доведено, що життєстійкість впливає на ресурси опанування шляхом підвищення самоефективності особистості [29]. Інші наукові роботи, пов'язані з медичними ракурсами життєстійкості, доводять, що люди, які мають стійкі риси характеру та не згинаються під впливом важких життєвих обставин, навіть переживаючи значні стресові навантаження, піддаються хворобам значно рідше [20].

Проведене емпіричне дослідження В. Флоріан з колегами щодо життєстійкості, психічного здоров'я, когнітивної оцінки та способів подолання показало, що два компоненти життєстійкості – відданість і контроль, мають значний вплив на психічне здоров'я особистості. Відданість покращила психічне здоров'я за рахунок зменшення оцінки загрози та використання стратегій, орієнтованих на емоції, а також за рахунок збільшення вторинної оцінки. Контроль покращив психічне здоров'я шляхом зменшення оцінки загрози та використання ефективних стратегій вирішення проблем і пошуку підтримки [12].

Назила Садахиани пише про те, що психологічні фактори можуть впливати на фізичні та органічні системи такі як шкіра, серцево-судинна система, дихальна система тощо. Психологічний стрес знижує захисну здатність організму і підвищує готовність до зараження хворобою. Результати показують, що люди з високим рівнем життєстійкості менше піддаються стресу у своєму житті та використовують високий рівень механізмів його подолання порівняно з людьми, які мають меншу життєстійкість [27].

Ця якість відіграє ефективну роль у збалансуванні стосунків між стресом і фізичними захворюваннями. Відтоді психологи намагаються виділити компоненти стресостійкої особистості [13]. Вважається, що підхід до життя, природний для стресостійких індивідів, включає розумові та поведінкові навички, яким можна навчити інших. Понаднормове, регулярне використання цих навичок може стати ефективною здоровою звичкою. Це основа життєстійкості для тяжких часів, в томі числі і часів воєнного стану. Додатковими компонентами життєстійкості є набуті когнітивні, поведінкові та міжособистісні навички, які сприяють протистоянню стресу як виклику, можливості розвиватися. життєстійкість – це захист від стресу та його небажаних ефектів [6].

Певні дослідження доводять, що життєстійкості можна навчити. Так, М. Тірні й М. Лавелль у своїй статті наводять дослідження, яке вимірює результати спрямованого навчання життєстійкості, а саме характеристикам, що охоплюють її компоненти - відданість, контроль і прийняття ризику, для новоприйнятих лікарняних медсестер. Результати дослідження вказують на те, що спрямоване формування життєстійкості є можливим і, окрім того воно може впливати на моральний стан [30]. Аналогічний експеримент представили С. Джудкінс та М. Інгрем. У кожному з цих випадків рівень життєстійкості значно зростав [15].

Життєстійкість є комплексною категорією психології особистості, яка охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих настановлень [14]. Відповідно до теорії С. Мадді життєстійкість може вдосконалюватися шляхом використання трьох основних технік: реконструкції ситуацій, фокусування, компенсаторного самовдосконалення [24].

У техніці реконструкції ситуацій важливу роль відіграє уява. Психологи детально вивчали складні стресові обставини і життєві завдання, які вирішуються людьми, і те, яким чином вони вирішуються [24]. Зокрема, показано, що спосіб реконструкції надає можливість усвідомити, що людина робить не так у процесі розв'язання конфліктних ситуацій і життєвих проблем, а також зрозуміти, який спосіб поведінки буде більш успішним і ефективним в

тому чи іншому випадку. Вивчалися також чинники, які визначають, чому саме ті чи інші події сприймаються особистістю як стресові. В умовах реконструкції певних складних ситуацій людина усвідомлює вірний шлях пошуку вирішення, здатна оцінити наслідки та обрати найкращий варіант розвитку подій [24].

Якщо людина не має можливості безпосередньо трансформувати стресові події, за концепцією С. Мадді, застосовується техніка фокусування. Ця техніка враховує вплив на прийняття єдиного вірного рішення неусвідомлюваних або прихованих емоційних реакцій людини. Техніка фокусування надає можливість визначити їх, знайти і піддати аналізу. Фокусування сприяє формуванню навичок трансформації стресових подій, зниження стресової напруги, пошуку нових можливостей і поведінкових стратегій [24].

У випадку, коли переформатування стресової ситуації є неможливим, увага людини переноситься на іншу подію. Ця інша подія має бути обов'язково пов'язаною з першою. Успішне розв'язання другої ситуації стимулює людину переглянути свої поведінкові стратегії і віднайти нові підходи щодо першої ситуації [24]. Таку техніку Мадді і Кобаса представляють як компенсаторне самоудосконалення [24].

У своїх роботах вивчення життєстійкості С. Мадді, як і його учні, здійснював у ракурсі здорових думок, здорової поведінки, і, загалом, здорового способу життя [17]. Практично всесвітньої популярності набула його методика з формування високого рівня життєстійкості - Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP). Ця методика складається з технік релаксації (дихання, м'язові вправи, застосування практик фізіологічного зворотного зв'язку тощо), приділяє увагу питанням харчування, засвоєнню психологічних технік, що допомагають вирішувати складні проблеми. Мадді також пропонує більш ретельно вивчати емоційні особливості особистості, правила ефективної комунікації, засвоювати навички спілкування і соціальної взаємодії, а також пропонує фізичні вправи, які, на думку дослідника, роблять будь-яку діяльність більш успішною [25].

Результати наукових досліджень вітчизняних дослідників (Г. Федоришин) свідчать про те, що серед студентів із високою ТН формуються риси: готовність

до ризику, сприйняття невизначених ситуацій як бажаних, «відчуття комфорту в невизначена ситуація» є найпопулярнішими; відкритість до змін, цілеспрямованість, стресостійкість, впевненість та рішучість; організованість та гнучкість [25].

Найбільш характерними для середнього рівня ТН є такі особливості, як відкритість до нових змін, стійкість до стресу та готовність до ризику[25].

Для студентів з високою ТН ситуація невизначеності виступає як природній процес та є бажаною та комфортною, а для студентів, яким притаманний середній рівень ТН така ситуація вимагає більшого прояву гнучкості й емоційної стійкості, на чому вони наголошують. У частини досліджуваних виявлено наявність ситуації невизначеності що не напружує і не заважає досягати поставлених цілей та адаптуватися до умов, що швидко змінюються, викликає інтерес, актуалізує потребу в саморозвитку та творчості, проявляє себе в діяльності. конструктивні дії. Водночас пасивність у невизначеній ситуації може бути й конструктивною, оскільки захищає від багатьох помилок [25].

Особливо важливу роль у професійній роботі психолога відіграє ситуація невизначеності, оскільки результати та характер профес. діяльності психолога завжди залежать від ступеня невизначеності, яка в них проявляється. Така ситуація може спричинити появу двох різносторонніх тенденцій у свідомості психолога: з одного боку, пошук сенсів того, що відбувається й вирішення завдань, які постають в невизначеності, а з іншого боку, потреба в більшій кількості особистих ресурсів, поведінкові та когнітивні можливості знайти рішення[15].

З одного боку, чим більшою є невизначеність, тим більшою є кількість професійних та особистих ресурсів необхідна, щоб впоратися з нею без шкоди для професійного здоров'я [15].

А з іншого боку, здебільшого психолог отримує можливість приймати значущі рішення та будувати психологічну діяльність на гуманітарних й певних антропологічних цінностях з точки зору творчого підходу, подолати стандартні

поведінкові та освітні моделі, приймати професійні рішення та нести відповідальність [18].

Необхідно оцінити ймовірні негативні та сприятливі наслідки своїх дій для учасників навч. процесу та й для себе, можливість відхилитися від обраної мети, ймовірність отримання неочікуваних та бажаних результатів [15].

Ситуації високої невизначеності в професійній діяльності зумовлюють необхідність розробки та апробації нестандартних підходів до розвитку особистості психолога, які, з одного боку, дозволять зберегти здоров'я психолога у процесі вирішення все нових психологічних завдань, а з іншого боку, стимулюють інноваційну діяльність та підтримують професійний розвиток [16].

Невизначеність може викликати стрес, напругу, різні розчарування, що призводить в свою чергу до певних порушень гігієни праці та подекуди й кризових ситуацій. Конструктивне подолання невизначеної ситуації, засноване на свідомій діяльності, що дозволяє зберегти здоров'я психолога в певних умовах невизначеності [18].

У контексті дослідження проблеми особливостей ТН майбутніх психологів варто виокремити «зовнішній» тиск невизначеності, а також «внутрішню» невизначеність, позаяк ситуація взаємодії в процесі надання професійної психологічної допомоги може бути «тривалою невизначеністю» [18].

Тому ТН має займати одне з основних місць серед професійно-особистісних якостей майбутнього психолога [15].

У навчальній діяльності ТН пов'язана з ефективною обробкою інформації. ТН в освітньому процесі — це здатність справлятися з невизначеністю в навчанні, не розчаровуючись та не покладаючись на джерела знань.

Дослідження ТН студентів-мовознавців доводять, що високий рівень ТН дозволяє їм комфортно вивчати нову мову, незважаючи на невизначеність і дивні явища в структурних та культурних вимірах [24].

Згідно з дослідженням Тессера, студенти з низькою толерантністю до невизначеності прагнуть шукати інформацію, яка підтверджує їхні гіпотези. Навпаки, студенти з високим рівнем ТН шукають у своїх дослідженнях

об'єктивну інформацію, якщо навіть вона їхнє попереднє припущення спростовує [31].

Низька ТН також може ускладнити соціальну взаємодію, функціонування в неоднозначному середовищі та досягнення складних ідей та навичок, а ті, кому неприємна неоднозначна ситуація, можуть відійти або уникати такої самої ситуації в майбутньому. Коли студенти стикаються з великою кількістю нової інформації або конфліктом під час навчання, це може призвести до сильних негативних емоційних реакцій, таких як стрес[34].

Отже, явища життєстійкості та ТН тісно пов'язані. Життєстійкість є своєрідним відображенням психологічної стійкості особистості, яка сприяє здатності людини долати стрес, виживати та знаходити вихід у складних обставинах, тобто визначає психологічну стійкість та загальну ефективність особистості, пов'язану з її бажанням подолати стресові події, які сьогодні переживає більшість українців.

Саме ТН показує, наскільки людина може бути ефективною в ситуаціях невизначеності, якщо вона здатна приймати конфлікти та напругу, які виникають у невизначених ситуаціях в умовах війни. У професійній діяльності психолога значну роль відіграють невизначені ситуації, оскільки від ступеня невизначеності, завжди залежатимуть результати і характер його професійної діяльності.

## **Висновки до розділу 1**

Толерантність до невизначеності науковцями розглядається як здатність людини сприймати зміни як стимул до подальшого розвитку, як можливість функціонувати у складних невизначених ситуаціях із вкрай обмеженим інформаційним забезпеченням. Те, яким чином людина ставиться до змін, наскільки вона покладається на власні внутрішні ресурси, відчуває себе здатною тримати зміни, що відбуваються, під контролем – все це надає особистості сили долати як звичайні повсякденні труднощі, так і такі, що мають екстремальний характер. В теоріях толерантності/нетолерантності, існує велика різноманітність

інтерпретацій ТН як здібностей, рис особистості, і деяких емоційно-оціночних установок.

Усі типи толерантності за об'єктом впливу події мають два аспекти: поведінковий (діяльнісний) та комунікативний. У цьому сенсі можна говорити про комунікативну толерантність (КТ), яка проявляється в спілкуванні - і про поведінкову толерантність (ПТ) - в діяльності. Вчені виділяють різні форми толерантності: політичну толерантність, наукову толерантність, релігійну толерантність тощо.

Певні життєві обставини та ситуації можуть викликати в однієї людини майже нестерпні емоційні реакції, тоді як інша людина не надаватиме їм жодного значення. Тому одні надзвичайно емоційно реагують на ситуації з високим ступенем невизначеності, переживають сильний стрес, а інші сприймають таке мінливе середовище як виклик і продовжують активно працювати.

На думку вчених, феномени життєстійкості та ТН тісно пов'язані між собою. Адже перший з них визначає психологічну живучість і загальну ефективність особистості, пов'язану з її прагненням до подолання стресогенних життєвих подій, які сьогодні переживає більшість українського населення. А другий показує, наскільки ефективною може бути людина у ситуаціях невизначеності, чи здатна вона приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях. Життєстійкість є комплексною категорією психології особистості, яка охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих настановлень.

Висока життєстійкість, як і належний рівень ТН є невід'ємними складовими успішного особистісно-професійного розвитку. Ситуації невизначеності відіграють особливо вагомe значення у професійній діяльності психолога, позаяк результати і характер його професійної діяльності повсякчас залежатимуть від ступеня невизначеності, що з'являється в ній.

Тому доцільним вважаємо емпірично дослідити особливості зв'язку ТН та становлення життєстійкості в умовах в умовах воєнного часу в майбутніх психологів.

## Розділ 2

### Емпіричне дослідження психологічних особливостей толерантності до невизначеності в умовах військового часу

#### 2.1. Методи та процедура дослідження

У дослідженні були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Тест життєстійкості, методика С. Мадді [32];
2. Шкала толерантності до невизначеності Мак Лейна [2].

Кількісна обробка результатів здійснювалася за допомогою методів математично-статистичного аналізу, а саме, застосовувалися t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз r-Спірмена.

У емпіричному дослідженні прийняли участь студенти ІІІІО університету «Львівська політехніка» спеціальності 053 Психологія 3-4 курсів в загальній кількості 120 осіб.

За допомогою шкали «Загальний бал толерантності до невизначеності», що представлена в методиці «Шкала толерантності до невизначеності Мак Лейна» досліджувані були нами розподілені на дві групи, з високим та низьким рівнем толерантності до невизначеності. Після проведення даної методики остаточною кількістю студентів, що прийняли участь у нашому дослідженні склала 96 осіб, у 24 осіб було виявлено середній рівень толерантності до невизначеності і вони не брали участі в подальшому дослідженні.

Першу групу досліджуваних склали студенти-майбутні психологи з високим рівнем толерантності до невизначеності у кількості 52 особи, другу групу досліджуваних склали студенти з низьким рівнем толерантності до невизначеності, їх кількість склала 44 особи

Розглянемо детальніше психодіагностичні методики, які були нами використані в емпіричному дослідженні.



### *1. Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна.*

Методика є опитувальником, що вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повного уявлення того, що відбувається, або відкритості і невизначеності. Розроблено Д. Маклейном у 1993 році під назвою Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I [11]. Автор визначає ТН як спектр реакцій на стимули, які сприймає індивід як незнайомі та складні, мінливі чи уможлиблюють декілька різних інтерпретацій.

Опитувальник містить 22 твердження, які потрібно оцінити згідно семибальної шкали. В адаптації методика складається з 19 пунктів, вираховуються показники за 6 субшкалами.

### *2. Тест життєстійкості. Методика С. Мадді.*

Тест є адаптацією методики Hardness Survey, розробленої психологом С. Мадді [26], який розглядає життєстійкість як систему переконань про себе, світ та стосунки, яка дозволяє людині ефективно протистояти стресовим ситуаціям і долати їх. У цій же ситуації людина з високим рівнем життєстійкості рідше перебуває в стані стресу і краще з ним справляється. Життєстійкість включає три відносно незалежні компоненти: участь, контроль, прийняття ризику.

Саме життєстійкість дозволяє людині витримувати тривогу, яка супроводжує вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) в ситуації дилеми.

Кількісна обробка результатів здійснювалася за допомогою методів математично-статистичного аналізу, а саме, застосовувалися t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз r-Спірмена.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо детальніше результати дослідження рівня толерантності до невизначеності та особливостей проявів цієї характеристики у майбутніх психологів.

За допомогою шкали «Загальний бал толерантності до невизначеності», що представлена в методиці «Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна» досліджувані були нами розподілені на дві групи, з високим та низьким рівнем толерантності до невизначеності.

Після проведення даної методики остаточною кількістю студентів, що взяла участь у нашому дослідженні склала 96 осіб, у 24 осіб було виявлено середній рівень толерантності до невизначеності і вони не брали участі в подальшому дослідженні. Першу групу досліджуваних склали студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності у кількості 52 особи, другу групу досліджуваних склали студенти з низьким рівнем толерантності до невизначеності, їх кількість склала 44 особи.

Окремі показники толерантності до невизначеності в обох групах ми вивчали за допомогою методики «Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна».

Результати дослідження толерантності до невизначеності у спецпризначенців наведено у таблиці 2.1.

З результатів, наведених у таблиці 2.1, ми бачимо що, за такою шкалою як, відношення до новизни, статистично достовірних відмінностей не було виявлено. Результати обох груп досліджуваних майбутніх психологів з різним рівнем толерантності до невизначеності були зареєстровані в районі середнього показника за даною шкалою ( $13,6 \pm 3,4$  та  $13,4 \pm 3,4$ ).

Це може свідчити про те, що перша та друга групи досліджуваних мають однакову перевагу нових ситуацій – звичним.

## Показники ТН у майбутніх психологів з різним рівнем ТН

Шкали	Високий рівень толерантності до невизначеності	Низький рівень толерантності до невизначеності	t	p
Відношення до новизни	13,4±3,4	13,6±3,4	0,2	-
Відношення до складних задач	34,2±7,3	29,6±6,2	2,3	0,05
Відношення до невизначеності	34,3±6,5	34,9±8,5	0,3	-
Перевага невизначеності	49,5±8,3	43,9±8,4	2,6	0,05
Толерантність до невизначеності	39,8±7,4	33,2±6,3	2,1	0,05
Загальний бал толерантності до невизначеності	83,9±16,2	74,8±12,7	2,3	0,05

За шкалою відношення до складних задач, були отримані наступні бали (34,2±7,3 та 29,6±6,2 при  $p \leq 0,05$ ), вірогідне підвищення показника зареєстроване в групі студентів з високим рівнем ТН.

Майбутні психологи першої дослідницької групи в більшій мірі схильні до терпимості до завданням, які можуть бути складними до розуміння, до несподіваних ситуацій в яких є певна невизначеність.

За такою шкалою як, відношення до невизначеності, статистично достовірних відмінностей виявлено не було (34,3±6,5 та 34,9±8,5). Можемо говорити про те, що для обох груп характерне позитивне відношення до невизначеності, для них характерна певна схильність до ризику.

За такою шкалою як перевага до невизначеності, було зареєстровано достовірно більш високий бал в групі студентів з високим рівнем ТН у порівнянні з групою студентів з низьким рівнем ТН (49,5±8,3 та 43,9±8,4 при  $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, можемо говорити про те, що студенти з високим рівнем ТН більш схильні усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій та тримати контроль над своїм життям. Вони більш оптимістично оцінюють свої успіхи та невдачі.

Також, можна стверджувати, що студенти з високим рівнем ТН є менш рефлексивними, та схильними швидко переходити від планів до дій.

За шкалою ТН статистично достовірно більші показники були виявлені в групі респондентів з високим рівнем ТН. В першій групі студентів, з високим рівнем ТН реєструється  $39,8 \pm 7,4$  балів, в другій групі студентів -  $33,2 \pm 6,3$  балів при  $p \leq 0,05$ , при чому загальний показник знаходиться на рівні нижче середнього. Це говорить про те, що респонденти з високим рівнем ТН більш схильні до швидкого вирішення завдань, вони обмежують кількість можливостей вибору.

За загальним показником ТН також статистично більші достовірні відмінності були виявлені в групі студентів з високим рівнем ТН. В першій групі було виявлено  $83,9 \pm 16,2$  балів в другій групі з низьким рівнем ТН було отримано  $74,8 \pm 12,7$  при  $p \leq 0,05$ .

Отже, за результатами дослідження толерантності до невизначеності було виявлено, що не має особливостей щодо відношення до новизни, відношенні до невизначеності. Але було виявлено більш низький рівень переваги до невизначеності, ТН, у студентів з низьким рівнем ТН, що може свідчити про те, що вони хочуть внести в своє життя та середовище більше ясності. Вони менш схильні усвідомлювати себе суб'єктами власних дій, та схильні до більшої рефлексії.

В групі студентів із високим рівнем ТН було виявлено вірогідно більші показники за такими шкалами: відношенням до складних задач, перевагою невизначеності, ТН та загальним балом ТН.

Розглянемо більш детально результати дослідження особливостей життєстійкості майбутніх психологів з різним рівнем ТН в умовах воєнного часу.

Результати дослідження життєстійкості за методикою С. Мадді в майбутніх психологів із різним рівнем ТН представлені у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Показники життєстійкості майбутніх психологів з різним рівнем ТН**

Шкали	Високий рівень толерантності до невизначеності	Низький рівень толерантності до невизначеності	t	p
Залученість	12,8±4,4	10,5±2,6	2,71	0,05
Контроль	13,7±3,8	19,6±5,2	4,3	0,01
Прийняття ризику	16,9±5,4	12,1±3,9	3,5	0,01

На основі результатів дослідження життестійкості у студентів з різним рівнем ТН наведених в таблиці 2.2. ми бачимо, що за усіма показниками були отримані вірогідні відмінності в групах респондентів.

За шкалою «залученість» були отримані наступні результати (12,84±4,4 та 10,5±2,6 при  $p \leq 0,05$ ) вірогідне підвищення діагностується у майбутніх психологів з високим рівнем ТН. Означений показник описує важливу характеристику щодо себе та навколишнього світу, процесу взаємодії, вона свідчить про мотивацію людини до самореалізації, лідерства, адекватної поведінки, здорового способу думок. Вона допомагає відчуті себе досить цінною особистістю, задля ефективного включення в рішення різноманітних життєвих завдань.

Можемо стверджувати, що студенти з розвиненим компонентом залученості відчувають задоволення від власної діяльності, тобто, можна припустити, що їм подобається навчатися, здобувати фах психолога. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відкинутості.

Студенти-майбутні психологи з високим рівнем ТН більшою мірою змотивовані до лідерства, самореалізації, адекватної поведінки та здорового способу думок ніж студенти з низьким рівнем ТН.

На основі шкали «контроль» в першій групі респондентів з високим рівнем ТН були отримані наступні результати 13,7±3,8, в другій групі респондентів з низьким рівнем ТН ми отримали 19,6±5,2 балів, вірогідно більші показники були

виявлені в групі студентів з низьким рівнем ТН. Ці результати свідчать про те, що досліджуваним другої групи більшою мірою притаманно передбачати пошук шляхів впливу на результати стресових подій, не впадаючи в смуток та не втрачаючи самовладання. Люди з сильно розвиненим компонентом контролю відчують, що керують власною діяльністю, обирають свій шлях.

Тобто, можна відзначити, що студенти з низьким рівнем ТН шукаючи шляхи впливу на результати стресових подій, не впадають в смуток і не втрачають самовладання, студенти цієї групи більш відкриті для соціуму і навколишнього середовища.

Результати шкали «прийняття ризику» в групі студентів-майбутніх психологів з високим рівнем ТН було зафіксовано  $16,9 \pm 5,4$  балів, в другій групі - з низьким рівнем ТН було отримано  $12,1 \pm 3,9$  балів.

Отже, зафіксовано вірогідні вищі показники «прийняття ризику» в групі студентів-майбутніх психологів з високим рівнем ТН, що свідчить про те, що все, що з ними відбувається, сприяє їх розвитку завдяки тим знанням, які вони отримують із власного досвіду, нехай і позитивного або негативний. Людина, яка намагається сприймати життя як спосіб набуття певного досвіду, на власний страх та ризик реалізує надійні гарантії успіху. В основі ризику лежить певна ідея розвитку через активний процес засвоєння знань та їх використання в майбутньому.

Для подальшої реалізації завдань дослідження ми виявили взаємозв'язки життєстійкості та ТН у майбутніх психологів з високим рівнем ТН.

Детальніше розглянемо зв'язки, які ми виявили (результати дослідження наведені в таблиці 2.3.3).

З результатів, наведених у таблиці 2.3, ми можемо побачити, що існує статистично значущий зв'язок між шкалами ставлення до невизначеності та шкалою залученості ( $r=0,336$  при  $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 2.3

**Показники взаємозв'язків життєстійкості та ТН у майбутніх психологів з високим рівнем ТН (r)**

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Відношення до новизни	0,041	0,201	-0,003
Відношення до складних задач	0,072	-0,013	0,194
Відношення до невизначеності	<b>0,336*</b>	0,061	<b>0,343*</b>
Перевага невизначеності	-0,207	<b>0,298*</b>	<b>0,353*</b>
Толерантність до невизначеності	<b>0,321*</b>	-0,103	0,156
Загальний бал толерантності до невизначеності	<b>0,326*</b>	-0,033	0,163

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$  – міра достовірності відмінностей за  $r$ - критерієм Спірмена

Виходячи із цього можемо сказати, що чим більше у майбутніх психологів з високим рівнем ТН виражене відношення до невизначеності тим більше в них виражений такий показник життєстійкості як залученість.

В той же час, в цій групі досліджуваних, було виявлено позитивний кореляційний взаємозв'язок між показниками «Загальний бал ТН» та «Залученість» ( $r=0,326$  при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, підвищення загальної ТН та позитивного відношення до невизначеності призводить до переконаності в тому, що все те, що відбувається дозволяє підвищити максимальні шанси знайти щось гідне й цікаве. Людина з розвинутою «залученіст» відчуває задоволення від своєї діяльності, впевненість в собі та довіру до світу.

Виявлено два статистично значущих позитивних взаємозв'язка між таким показником життєстійкості як «Прийняття ризику» та «Відношення до невизначеності» ( $r=0,343$  при  $p \leq 0,05$ ) та «Перевага невизначеності» ( $r=0,353$  при  $p \leq 0,05$ ).

Тобто, чим більше студенти-майбутні психологи з високим рівнем ТН орієнтовані на перевагу невизначеності, більш оптимістично оцінюють свої успіхи, прагнуть до змін та виходу за рамки обмежень та взагалі здатні до ТН, то більшою мірою вони переконані в тому, що залученість в те, що відбувається з

ними дає максимальні шанси знайти щось достойне та цікаве для себе та відчувають задоволеність власною навчальною та професійною діяльністю. Також збільшення окремих характеристик ТН переконує людину в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які були отримані із досвіду.

Далі нами було досліджено взаємозв'язки життєстійкості та ТН у студентів-майбутніх психологів з низьким рівнем ТН, результати цього кореляційного дослідження наведені у таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**

**Показники взаємозв'язків життєстійкості та ТН у майбутніх психологів з низьким рівнем ТН (r)**

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Відношення до новизни	0,031	0,201	-0,003
Відношення до складних задач	<b>0,352*</b>	0,013	0,194
Відношення до невизначеності	0,086	0,061	<b>-0,368*</b>
Перевага невизначеності	-0,287	-0,248	0,152
Толерантність до невизначеності	0,121	-0,002	<b>-0,332*</b>
Загальний бал толерантності до невизначеності	<b>0,326*</b>	-0,033	0,163

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$  – міра достовірності відмінностей за  $r$ - критерієм Спірмена.

Аналізуючи результати дослідження взаємозв'язків життєстійкості та ТН у майбутніх психологів з низьким рівнем ТН, можна відзначити наступні статистично значущі взаємозв'язки:



Було виявлено позитивні статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між показником життєстійкості «Залученість» та «Відношення до складних задач» ( $r=0,352$  при  $p\leq 0,05$ ) і «Загальною ТН» ( $r=0,326$  при  $p\leq 0,05$ ).

Отримані дані свідчать про те, що при збільшенні у респондентів з низьким рівнем толерантності до невизначеності толерантного відношення до складних задач і загального балу толерантності до невизначеності в них збільшується переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості. Людина з розвиненою «замученістю» відчуває задоволення від своєї діяльності.

Між таким компонентом життєстійкості як «контроль» та окремими показниками толерантності до невизначеності не було виявлено жодного статистично значущого взаємозв'язку.

Така складова життєстійкості в групі респондентів з низьким рівнем толерантності до невизначеності як «прийняття ризику» статистично негативно корелює з «Відношенням до невизначеності» ( $r=-0,368$  при  $p\leq 0,05$ ) та «Толерантністю до невизначеності» ( $r=-0,332$  при  $p\leq 0,05$ ).

Тобто, можемо стверджувати, що при зменшенні негативного відношення до невизначеності у студентів-майбутніх психологів з низьким рівнем толерантності до невизначеності збільшується переконаність в тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які вони отримали на основі досвіду, - неважливо, позитивного або негативного.

Отже, припущення про те, що існує зв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та рівнем життєстійкості в умовах воєнного часу підтвердилось на основі результатів емпіричного дослідження.

### 2.3. Рекомендації

На основі отриманих емпіричних даних й аналізу наукової психологічної літератури нами розроблено деякі рекомендації з метою формування ТН майбутніх студентів-психологів.

Формування толерантності включає цілісний підхід та розглядається як певний рух від випадкового й ситуативного проявів толерантності через визнання можливих толерантних відносин до доброзичливих стосунків в певній малій групі, а від них -- до формування ТН, що дозволяє почуватися відносно комфортно в ситуаціях високої ентропії; продуктивно себе поводити, діяти у незнайомій обстановці та брати на себе відповідальність за відсутності інформації, вміти приймати швидкі рішення, довго не сумніваючись та не боячись невдач; розвивати індивідуальну схильність до самовдосконалення [32].

Навчання ТН у майбутніх психологів можливе через формування soft skills за допомогою сучасних тренінгових та коучингових технологій, які не дають готових відповідей, а через використання прямого коучингового спілкування, активного слухання та створення середовища довіри, і вірячи у внутрішній потенціал, кожен може самостійно розробити програму професійних компетентностей [2].

У ході спеціального тренінгового навчання ТН необхідно підтримувати баланс між розвитком компетентностей толерантної поведінки й накопиченням інформації. Необхідна інтеграції навичок навчання толерантності в навчальні плани ЗВО та в процес навчання й виховання.

Роботу тренінгів слід планувати в малих групах, що дозволяє посилити ефект співпраці. Саме в таких групах між студентами найчастіше виникають тісні особистісні зв'язки, що призводять до ефективної спільної роботи з метою пошуку напрямків розвитку толерантності в ЗВО [4].

Такий спосіб роботи має ще одну перевагу, а саме стимулює студентів конкретніше формулювати власні висновки, а пізніше, обмінюватись результатами роботи й презентувати не особисто себе, а свою команду, і таким

чином під час обговорення долати не тільки особисту нетерпимість, але й групову.

Формування компетентностей ТН повинно базуватися на різноманітних прийомах, які засновані на повідомленнях теоретичних відомостей про зміст цього явища, на формах обговорення робіт, які включають побудову й аналіз певних життєвих ситуацій, аналізі літературних творів, фільмів, рольових ігор. Якщо перший з означених прийомів більше спрямований на повідомлення знань з досліджуваної теми, то другий сприяє виробленню практичних навичок толерантного ставлення й взаємодії.

Виділити також певні умови формування толерантності, такі як: дискусійний характер взаємодії, використання різноманітності форм організації діяльності (діалогу, мозкового штурму, рольових та ділових ігор, тренінгових вправ. Існує досить велика кількість вправ, що можуть бути використані для розвитку ТН.

Ми виділили, на нашу думку, найбільш ефективні вправи.

1. «Подібності та відмінності», яка виконується у парах. Обидва учасники повинні знайти між собою дві схожості та певні дві відмінності (можуть бути риси характеру чи страхи, пристрасті, симпатії). Виконуючи подібне завдання, можна помітити, що учасникам не так легко знайти що-небудь спільне з незнайомцем.

2. «Комплімент». Учасники сидячи в колі, по-черзі вітають тих, хто сидять поруч. Невизначеність може виникати тоді, коли учасник замислюється над відповідним компліментом.

3. «Порівняй сам». Суть виконання даної вправи в тому, що учасники порівнюють свій поточний стан зі станом якогось літературного героя. Можна використати порівняння з героями мультфільмів і кіно.

Учасники можуть відчувати труднощі у виборі героїв, що може свідчити про їхню життєву невпевненість.

4. «Квадрат».

Вправа дає змогу отримати зворотній зв'язок у формі міркування, обговорення предмета; для вправи вам знадобиться картка 15x15 з варіантами відповідей «Так...», «Ні...», «Так, але.», «Ні, але.». Кожен учасник пояснює свою позицію щодо цього твердження. Можна використати такі варіанти висловлювань-суджень: «Щоб бути толерантним до людей, треба спочатку прийняти себе». «Толерантність – це відмова від власних інтересів заради інтересів інших».

Толерантність — толерантне ставлення до людей різних соціальних категорій, у тому числі до бомжів і злочинців. Я терплю наявність ознак «відмінності» (інший колір шкіри, національність, поведінка), але не хотів би цього в своїй родині чи близьких людей.

Головна рекомендація - залишатися правдивим у будь-якій незрозумілій ситуації. Якщо ви не знаєте, що робити в певній ситуації, не панікуйте і спробуйте рухатися далі.

Отже, наведені вище рекомендації допоможуть сформувати достатній рівень толерантності, а отже, ТН у майбутніх психологів, оскільки вони є взаємозалежними, що сприятиме сприятливим професійним та міжособистісним стосункам у їх подальшому житті.

Розроблені рекомендації мають практичне значення і можуть бути використані психологами ЗВО для розвитку ТН у майбутніх фахівців.

## **Висновки до розділу 2**

Проведене нами емпіричне дослідження дозволило сформулювати наступні висновки:

На основі діагностики за методикою МакЛейна нами розподілено досліджуваних на дві групи, з високим та низьким рівнем ТН та визначено особливості її проявів у студентів-майбутніх психологів.

Результати дослідження дають змогу констатувати, що майбутні психологи із високим рівнем ТН є більш схильними до терпимості та прийняття та вирішення складних завдань, для них також притаманна терпимість до завдань, які можуть бути складними для розуміння. Студенти із високою ТН більш схильні усвідомлювати себе суб'єктом власних дій й контролювати своє життя. Також, вони оптимістичніше оцінюють власні успіхи й невдачі, але є менш рефлексивні та схильні до швидкого переходу від планів до дій, більш є схильними до швидкого виходу у вирішенні складних завдань, вони, як правило, обмежують кількість можливостей вибору.

Респондентам з різним рівнем ТН притаманна певна специфіка життєстійкості в умовах військового часу. За шкалою «Залученість» вірогідно вищий показник зафіксовано у студентів з високим рівнем ТН. Вони схильні отримувати задоволення від власної діяльності.

Студентам-майбутнім психологам з низьким рівнем ТН більшою мірою притаманне фокусування на контролі, на пошуках шляхів впливу на результати стрес-подій, не впадаючи в смуток та не втрачаючи самовладання.

Вивчення взаємозв'язків ТН та життєстійкості показало, що чим більше у студентів з високим рівнем ТН є виражене відношення до невизначеності, тим більше в них проявляється такий показник життєстійкості як залученість.

Підвищення загального ТН у групі студентів з високим рівнем ТН призводить до зростання віри в те, що участь у поточних подіях дає найбільший шанс знайти щось корисне та цікаве для них. Чим більше студенти з високим рівнем ТН зосереджуються на перевагах невизначеності, чим більш оптимістично дивляться на свій успіх, прагнуть змінюватися та розширювати межі та загалом здатні до ТН, тим більше вони будуть переконані, що залученість до подій дає їм максимальну можливість знаходити для себе щось гідне та цікаве і отримувати задоволення від своєї діяльності.

Збільшення студентів-майбутніх психологів з високим рівнем ТН до проявів нетерпимого ставлення у стосунках і поведінці при взаємодії з іншими людьми за різними ознаками призводить до зниження життєстійкості. Тобто у студентів

цієї групи виникає відчуття відторгнення, відчуття «поза» життям та відчуття власної безпорадності. Посилення сприйнятого нетерпимого ставлення до суб'єктів міжособистісного спілкування, взаємодії, що виявляється у невизнанні та неповазі прав інших на прояв своєї індивідуальності, навіть якщо спосіб використання цих прав викликає позитивні почуття, призводить до зниження шансів знайти щось гідне та цікаве для себе.

При збільшенні у студентів з низьким рівнем ТН толерантного відношення до складних завдань і загального балу ТН, в них збільшується переконаність в тому, що залученість у життєві події, дають максимальний шанс знайти щось достойне та цікаве. При зменшенні негативного відношення до невизначеності у респондентів з низьким рівнем ТН збільшується переконаність в тому, що все що з ними стається, сприятиме їх розвитку за рахунок знань, що були отримані з власного досвіду.

Збільшення проявів нетерпимості у відносинах та поведінці у респондентів з низьким рівнем ТН при взаємодії з іншими людьми на підставі найрізноманітніших ознак призводить до зменшення переконаності в тому, що наполегливість та активність впливають на результат того, що зараз відбувається, навіть якщо цей вплив не є правильним і успіх негарантований.

Розвиток ТН у студентів-майбутніх психологів можливий через формування soft skills за допомогою сучасних тренінгових та коучингових технологій, які не дають готових відповідей, а через використання прямого коучингового спілкування, активного слухання та створення середовища довіри та впевненості у своїх внутрішніх можливостях, що дозволяє кожному студенту самостійно скласти програму професійних компетентностей.

Підібрані нами рекомендації допоможуть сформувати достатній рівень толерантності, а отже, ТН у майбутніх психологів, оскільки вони є взаємозалежними, що сприятиме сприятливим професійним та міжособистісним стосункам у їх подальшому житті.

Розроблені рекомендації можуть бути використані психологами ЗВО для розвитку ТН майбутніх фахівців.

## ВИСНОВКИ

Толерантність до невизначеності науковцями розглядається як здатність людини сприймати зміни як стимул до подальшого розвитку, як можливість функціонувати у складних невизначених ситуаціях із вкрай обмеженим інформаційним забезпеченням. Те, яким чином людина ставиться до змін, наскільки вона покладається на власні внутрішні ресурси, відчуває себе здатною тримати зміни, що відбуваються, під контролем – все це надає особистості сили долати як звичайні повсякденні труднощі, так і такі, що мають екстремальний характер. В теоріях толерантності/нетолерантності, існує велика різноманітність інтерпретацій ТН як здібностей, рис особистості, і деяких емоційно-оціночних установок.

Усі типи толерантності за об'єктом впливу події мають два аспекти: поведінковий (діяльнісний) та комунікативний. У цьому сенсі можна говорити про комунікативну толерантність (КТ), яка проявляється в спілкуванні - і про поведінкову толерантність (ПТ) - в діяльності. Вчені виділяють різні форми толерантності: політичну толерантність, наукову толерантність, релігійну толерантність тощо.

Певні життєві обставини та ситуації можуть викликати в однієї людини майже нестерпні емоційні реакції, тоді як інша людина не надаватиме їм жодного значення. Тому одні надзвичайно емоційно реагують на ситуації з високим ступенем невизначеності, переживають сильний стрес, а інші сприймають таке мінливе середовище як виклик і продовжують активно працювати.

На думку вчених, феномени життєстійкості та ТН тісно пов'язані між собою. Адже перший з них визначає психологічну живучість і загальну ефективність особистості, пов'язану з її прагненням до подолання стресогенних життєвих подій, які сьогодні переживає більшість українського населення. А другий показує, наскільки ефективною може бути людина у ситуаціях невизначеності, чи здатна вона приймати конфлікт та напруження, що

виникають у невизначених ситуаціях. Життєстійкість є комплексною категорією психології особистості, яка охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих настановлень.

Висока життєстійкість, як і належний рівень ТН є невід'ємними складовими успішного особистісно-професійного розвитку. Ситуації невизначеності відіграють особливо вагоме значення у професійній діяльності психолога, позаяк результати і характер його професійної діяльності повсякчас залежатимуть від ступеня невизначеності, що з'являється в ній.

Проведене нами емпіричне дослідження ТН у майбутніх психологів дозволило розподілити досліджуваних на дві групи, з високим та низьким рівнем ТН та визначити особливості її проявів у студентів-майбутніх психологів в умовах воєнного часу.

Результати дослідження дають змогу констатувати, що майбутні психологи із високим рівнем ТН є більш схильними до терпимості та прийняття та вирішення складних завдань, для них також притаманна терпимість до завдань, які можуть бути складними для розуміння. Студенти із високою ТН більш схильні усвідомлювати себе суб'єктом власних дій й контролювати своє життя. Також, вони оптимістичніше оцінюють власні успіхи й невдачі, але є менш рефлексивні та схильні до швидкого переходу від планів до дій, більш є схильними до швидкого виходу у вирішенні складних завдань, вони, як правило, обмежують кількість можливостей вибору.

Респондентам з різним рівнем ТН притаманна певна специфіка життєстійкості в умовах військового часу. За шкалою «залученість» вірогідно вищий показник зафіксовано у студентів з високим рівнем ТН. Вони схильні отримувати задоволення від власної діяльності.

Студентам-майбутнім психологам з низьким рівнем ТН більшою мірою притаманне фокусування на контролі, на пошуках шляхів впливу на результати стрес-подій, не впадаючи в смуток та не втрачаючи самовладання.



Вивчення взаємозв'язків ТН та життєстійкості показало, що чим більше у студентів з високим рівнем ТН є виражене відношення до невизначеності, тим більше в них проявляється такий показник життєстійкості як залученість.

Підвищення загального ТН у групі студентів з високим рівнем ТН призводить до зростання віри в те, що участь у поточних подіях дає найбільший шанс знайти щось корисне й цікаве. Чим більше студенти з високим рівнем ТН зосереджуються на перевагах невизначеності, чим більш оптимістично дивляться на свій успіх, прагнуть змінюватися та розширювати межі та загалом здатні до ТН, тим більше вони будуть переконані, що залученість до подій дає їм максимальну можливість знаходити для себе щось гідне та цікаве і отримувати задоволення від своєї діяльності.

При збільшенні у студентів з низьким рівнем ТН толерантного відношення до складних завдань та загального балу ТН, в них збільшується переконаність в тому, що ситуації залученості у життєві події, дають максимальний шанс знайти щось достойне та цікаве. При зменшенні негативного відношення до невизначеності у респондентів з низьким рівнем ТН збільшується переконаність в тому, що все що з ними стається, сприятиме їх розвитку за рахунок знань, що були отримані з власного досвіду.

Збільшення проявів нетерпимості у відносинах та поведінці у респондентів з низьким рівнем ТН при взаємодії з іншими людьми на підставі найрізноманітніших ознак призводить до зменшення переконаності в тому, що наполегливість та активність впливають на результат того, що зараз відбувається, навіть якщо цей вплив не є правильним і успіх негарантований.

Розвиток ТН у студентів-майбутніх психологів можливий через формування soft skills за допомогою сучасних тренінгових та коучингових технологій, які не дають готових відповідей, а через використання прямого коучингового спілкування, активного слухання та створення середовища довіри та впевненості у своїх внутрішніх можливостях, що дозволяє кожному студенту самостійно скласти програму професійних компетентностей.

Підібрані нами рекомендації допоможуть сформувати достатній рівень толерантності, а отже, ТН у майбутніх психологів, оскільки вони є взаємозалежними, що сприятиме сприятливим професійним та міжособистісним стосункам у їх подальшому житті.

Розроблені рекомендації можуть бути використані психологами ЗВО для розвитку ТН майбутніх фахівців.

## Список використаних джерел

1. Антонюк В. Інтеграція вищої освіти України в європейський освітній простір для розвитку людського капіталу. Журнал європейської економіки. Т. 20 (№ 3). 2021.
2. Барко В.Д., Кирієнко Л.А. Розроблення україномовного опитувальника толерантності до невизначеності. Наука і правоохорона. 2019. № 2 (44). С. 223–236.
3. Білевич Н. Роль психологічної готовності до ризику в професійній діяльності жінок-поліцейських. Юридична психологія. 2018. № 2 (23). С. 156–
4. Гусєв А. І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 1. С 101-113.
5. Гусєв А. І. Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. Психологічні перспективи. 2008. Вип. 11. С. 58 – 70.
6. Гусєв А. І. До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності. Наукові праці МАУП. К., 2008. Вип. 2 (18). С. 257 – 262.
7. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С.143-150.
8. Мірошніченко О.А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2019. 240 с.
9. Телеб Н. Антикрихкість. Київ : Наш формат, 2021. 400 с.
10. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. навч. посіб. К. 2009. 76 с.

11. Рішняк І.В. Системний аналіз категорій ризику та невизначеності. 2003. Lviv Polytechnic National University Institutional Repository. URL: <http://ena.lp.edu.ua>.
12. Санніков О.І., Валентюк Н.О. Роль і функції спрямованості у системі прийняття рішення особистістю. Проблеми сучасної психології особистості : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (м. Одеса, 25–26 травня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 156–163. 11. Mc Clelland D.C. Assessing Human Motivation. N.Y., 1971. 200 p.
13. Шпекторенко І. Особливості використання класифікації потреб Д. Мак-Клелланда в роботі з кадрами публічної служби. Державне управління та місцеве самоврядування. 2013. № 1 (16). С. 161–169.
14. Шкарлет С. Реформи МОН направлені на євроінтеграцію України. 2020. URL: [https:// mon.gov.ua/ua/news/reformi-mon-napravleni-na-evrointegraciyu-ukrayini-sergij-shkarlet](https://mon.gov.ua/ua/news/reformi-mon-napravleni-na-evrointegraciyu-ukrayini-sergij-shkarlet).
15. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. Психологія особистості. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2022. Т. 12. № 1. С. 73–79.
16. Федоришин Г., Чуйко О. Толерантність до невизначеності як складова професійної підготовки майбутніх психологів в умовах євроінтеграції Психологія особистості. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2021. Т. 11. № 1. С. 63–68.
17. Чуйко О.М., Федорів М. Психологічні характеристики самореалізації студентської молоді: гендерний аспект. Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості : матеріали Міжнародної наукової конференції (м. Івано-Франківськ, 23–24 вересня 2021 р.). С. 87–92.

18. Adorno T.W., Frenkel-Brunswik E., Levinson D.J., Stanford R.N. The authoritarian personality. N. Y.: Harper & Row, 1950. 990 p.
19. Barker, B. Helping students cope with stress. *Learning*, 15 (1987): 45-49.
20. Bochner, S. Defining intolerance of ambiguity. *Psychological Record*. 1965. Vol. 15. P. 393-400
21. Budner, S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1962. P. 29-50.
22. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*. - 1948. № 3. P. 268. 12.
23. Evidence of the Properties of an Ambiguity Tolerance Measure: The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale–II (MSTAT–II)  
URL:  
[https://www.researchgate.net/publication/41137878 Evidence of the Properties of an Ambiguity Tolerance Measure\\_The\\_Multiple\\_Stimulus\\_Types\\_Ambiguity\\_Tolerance\\_Scale-II\\_MSTAT-II](https://www.researchgate.net/publication/41137878_Evidence_of_the_Properties_of_an_Ambiguity_Tolerance_Measure_The_Multiple_Stimulus_Types_Ambiguity_Tolerance_Scale-II_MSTAT-II) (дата звернення 11.01 2023)
24. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Apr. 68. №4. P. 687-695.
25. Funk, S.C.(1992). Hardiness. A review of theory and research. *Health psychology*,11(5),335-345
26. Hellerstein D. How can I become resilient? // *Psychology Today* : сайт. Posted Aug 27. 2011. URL:  
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient> (дата звернення 15.01 2023)
27. Judkins S., Ingram M. Decreasing stress among nurse managers: A long-term solution. *The Journal of Continuing Education in Nursing*. 2002. P. 259-264.

28. Kobasa, S. C., and Maddi, S. R., and Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of personality and social psychology*,42,168-177
29. Kobasa, S. C., and Maddi, S. R., Puccetti, M. C., and Zola, M. A.(1985). Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Sport as Recourses Against Illness .*journal of psychosomatic research*,29,525-53
30. Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1> (дата звернення 10.01 2023)
31. Kramer M. W. Motivation to reduce uncertainty: A reconceptualization of uncertainty reduction theory. *Management Communication Quarterly*. 1999. Vol.13, Iss.2. P. 305–316.
32. Lawler, Kathleen A; Schmied, Lori A(1992)A prospective study of woman’s health: The effects of stress, hardiness, locus of control ,Type A behavior, and physiological reactivity .*Woman-and Health*,19(1),27-41
33. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279-298.
34. Maddi S. R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. №36. 72-85.
35. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effect of experiencing, coping and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51, No. 2. P. 83–94. DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>. (дата звернення 15.01 2023)
36. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
37. Nazila Seyyed Khorasani Sadaghiani The Role of Hardiness in Decreasing the Stressors and Biological, Cognitive and Mental Reactions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* .V. 30, 2011, Pages 2427-2430

38. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness *Studia Psychologica*. 1994. Vol 36. №5. P. 390-392.
39. Tierney M., Lavelle M. An investigation into modification of personality hardiness in staffnurses. *Journal of Nursing Staff Development*. 1997. Vol. 13. P. 212-217.
40. Wong P. T. P. Effective management of life stress: there source-congruence model. *Stress & medicine*. 1993. Vol. 9, Iss. 1. P. 51–60. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.2460090110>. (дата звернення 22.01 2023).