

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО  
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ  
ОСОБИСТОСТІ**

Студентки 2 курсу,  
групи ППм-1-24-1.4д  
другого (магістерського) рівня  
спеціальності 053 Психологія  
освітньої програми 053.00.02  
Практична психологія  
Стасевич Анісії Олегівни

Науковий керівник:  
Зінченко О.В., кандидат  
психологічних наук, доцент  
кафедри практичної психології

Київ – 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Вступ .....</b>                                                                                                               | <b>3</b>  |
| <b>Розділ 1. Теоретико-методологічні основи толерантності до невизначеності як чинника резильєнтності особистості.....</b>       | <b>6</b>  |
| 1.1. Поняття резильєнтності особистості.....                                                                                     | 6         |
| 1.2. Феномен толерантності до невизначеності.....                                                                                | 31        |
| 1.3. Толерантність до невизначеності як чинник резильєнтності особистості.....                                                   | 46        |
| Висновки до 1 розділу .....                                                                                                      | 49        |
| <b>Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічної толерантності до невизначеності як чинника резильєнтності особистості.....</b>  | <b>51</b> |
| 2.1. Опис вибірки та етапів, обґрунтування методів дослідження.....                                                              | 51        |
| 2.2. Результати емпіричного дослідження психологічної толерантності до невизначеності як чинника резильєнтності особистості..... | 62        |
| 2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності та толерантності до невизначеності.....                                   | 84        |
| Висновки до 2 розділу .....                                                                                                      | 91        |
| Загальні висновки.....                                                                                                           | 93        |
| Список використаних джерел.....                                                                                                  | 95        |
| Додатки.....                                                                                                                     | 106       |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На тлі фізичного та екзистенційного винищення української нації Російською Федерацією постає питання психологічного забезпечення стійкості суспільства. Резильєнтність стає синонімом інстинкту самозбереження людини, новим ключем до взаємодії з реальністю. У сучасному світі, де руйнуються міжнародні системи порядку, а інтереси експансивних держав домінують над гуманістичними цінностями, стійкість має стати психологічною опорою.

Сьогодні, резильєнтність важлива для виживання та адаптації. Зокрема, мова йде не лише про подолання труднощів, а й про здатність до відновлення та розвитку (Федорчук, Комарніцька, Сторожук 2023).

Для українського контексту є цінною думка про те, що особистісна ідентичність, яка формується завдяки культурі та суспільству, є важливою складовою для розвитку резильєнтності (Yang, 2021).

Дослідниця Г. Лазос проводить історичний екскурс стійкості, акцентуючи на тому, що низка дослідників за останні десятиліття дійшли консенсусу щодо визначення багатовимірної концепції даного поняття. Феномен еволюціонував з кінця XX століття до сьогодні. Наприклад, науковці Р. Ньюман та К. Болтон акцентували на тому, що стійкість є адаптаційно-захисним механізмом, Г. Річардсон описував резильєнтність як процес долаючої поведінки, а К. Конор та Дж. Девідсон стверджували, що це індивідуальна риса особистості

Чинники резильєнтності, які в результаті отримали назву захисних факторів, досліджували такі вчені як Е. Вернер, Р. Сміт, Н. Гармезі, М. Раттер, Е. Мастен (Лазос, 2018).

Оскільки війна породжує відсутність необхідної інформації для планування майбутнього, виникає почуття невизначеності (Томаржевська, 2019).

У складній та невідомій ситуації, особистість, що демонструє розуміння неоднозначності та складності проблем, враховує потреби інших, демонструє високий рівень емпатії, не поспішає з висновками та не виявляє катастрофічного мислення, характеризується толерантною до невизначеності. Толерантність до невизначеності — це перцептивна та емоційна властивість особистості (Frenkel-Brunswik, 1949).

Вчений С. Баднер зазначає, що інтолерантність до невизначеності деструктивно впливає на когнітивну та емоційну сфери, міжособистісні стосунки, поведінку в складних ситуаціях, а це впливає на якість життя загалом (Томаржевська, 2019).

Зрештою, у ситуації невизначеності є два варіанти: прийняття та усвідомлення кризової ситуації або уникнення такої. У сучасних умовах людині варто прагнути до першого (Федорчук, Комарніцька, Сторожук 2023).

З огляду на те, що Україна сьогодні постає перед складним викликом, науковцям та фахівцям варто шукати інструменти та механізми, які будуть збільшувати ментальні ресурси і допомагати людям у найтемніші часи. Таким чином, можна стверджувати, що дослідження та застосування таких концептів, як резильєнтність та толерантність до невизначеності, у психологічній науці та діяльності є не просто актуальними, а необхідними (Коструба, Ляшко, 2023).

**Об’єкт дослідження:** резильєнтність особистості.

**Предмет дослідження:** толерантність до невизначеності як чинник резильєнтності особистості.

**Мета дослідження:** теоретично-емпіричним шляхом встановити характер взаємозв'язку рівня резильєнтності особистості з рівнем її толерантності до невизначеності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічне дослідження резильєнтності особистості та психологічної толерантності до невизначеності.
2. Проаналізувати чинники рівня резильєнтності особистості.
3. Емпірично дослідити характер взаємозв'язку рівня резильєнтності особистості з рівнем її толерантності до невизначеності.
4. Надати практичні рекомендації з підвищення резильєнтності особистості.

**Методи дослідження:** узагальнення теоретичних даних, аналіз наукових та психологічних джерел; системно-структурний аналіз літературних джерел та нормативних документів; абстрагування – дослідження з метою виділення основних характеристик та властивостей об'єкта, які є суттєвими для зазначених завдань, ігнорування другорядних аспектів задля того, аби зробити процеси більш зрозумілими для практичних рекомендацій; емпіричні: шкала стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD - RISK - 10), шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона, шкала “Інструмент дослідження резильєнтності” (ІДР-14), шкала Brief COPE; методи математичної статистики з метою кількісної обробки даних та визначення статистичної значущості отриманих під час анкетування результатів.

**Ключові слова:** резильєнтність, стійкість, психологічна толерантність, невизначеність, саморегуляція, захисні фактори, інтолерантність, посттравматичне зростання, відновлення.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

## **1.1. Поняття резильєнтності особистості**

Попри те, що термін “резильєнтність”, перш за все, відомий нам з психологічної науки та популярної психології, його етимологія має інше походження. У психологію термін перейшов з лексики фізики. Резильєнтність у фізиці означає здатність матерії повертатись до початкової форми після деформації внаслідок тиску (Sutton, 2019). Саме цей образ став метафорою подолання людиною кризових ситуацій з можливістю не просто відновлення, а й посттравматичного зростання. Тобто у людській площині поняття резильєнтності набуває ширшого значення, адже передбачає не просто “повернення до початкової форми” (тобто відновлення), а й збереження фундаментальних властивостей особистості та її розвиток (Лазос, 2018).

Перед тим, як розглянути резильєнтність в контексті історичного екскурсу, варто розмежувати поняття “резилієнс” та “резильєнтність”. Адже ці терміни корелюють між собою, а витoki резильєнтності походять саме з поняття резилієнс.

Резилієнс є більш загальним терміном, що використовується у соціальних науках, біології, медицині та, звісно, психології, і позначає здатність людини до повноцінного функціонування у загрозованих, стресових або екстремальних ситуаціях. В україномовній літературі “резилієнс” може перекладатись як “стресостійкість”, “життєстійкість”, “стійкість до травми” та, зрештою, просто “психологічна стійкість”. Ці терміни та словосполучення мають різні денотативні значення, хоч і, на перший погляд, здаються подібними. (Стражник, 2023).

Термін “резильєнтність” є більш конкретним ніж “резилієнс”. Як зазначає дослідниця Г. Лазос, “резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні складові людини і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу” (Лазос, 2018). Важливо наголосити, що попри розмежування понять “резилієнсу” та “резильєнтності”, термін резильєнтність розглядається і як риса, і як динамічний процес, залежно від фокусу та предмету дослідження (Кокун, Мельничук, 2023).

Ранні дослідження резильєнтності відносять до другої половини ХХ століття. Витоки цього поняття пов’язують з найбільш тривалим та фундаментальним дослідженням психологині Е. Вернер та її колеги Р. Сміт у контексті впливу ранніх стресів на життя людини. Це дослідження відоме у науковому полі як “Кауаїське дослідження” (Гаваї), воно розпочалось 1955 року і відзначилось тривалістю у понад 30 років.

З загальної вибірки 698 дітей, близько 30 % досліджуваних виростили в складних для життя умовах, що потенційно були загрозливими для подальшого благополучного розвитку. Однак, долі більшості з цих 30 % стали основою для появи феномену резильєнтності (Werner, Smith 1980).

Батьки таких дітей були або зовсім некваліфікованими, або ж напівкваліфікованими робітниками, які часто не мали навіть формальної освіти; деякі з них були психічно-хворими або алкоголіками. Ці чинники передували нестійкому економічному становищу та загальній нестабільності. Самі ж діти були або народжені з занадто низькою вагою, або зазнали перинатального стресу, або ж мали фізичні вади.

Усупереч переліченим стрес-факторам, ці діти продемонстрували успішну адаптацію до процесів навчання та соціального життя, а наприкінці другого десятиліття свого життя стали впевненими у собі, компетентними людьми, які прагнули до самовдосконалення (Werner, Smith, 1992).

Порівнюючи дану групу дітей з тими, що мали проблеми з дезадаптацією у 10 та 18 років (правопорушення, проблеми з навчанням, міжособистісні конфлікти тощо) Е. Вернер та Р. Сміт виявили кілька характеристик, що сприяли стійкості першої групи. По-перше, діти першої групи мали темпераментні характеристики, які їхнє оточення описувало як приязність, добродушність, легкість у спілкуванні. По-друге, вони відзначилися уважністю, автономністю та позитивною соціальною орієнтацією. По-третє, усі вони мали можливість встановити тісний зв'язок хоча б з одним значущим дорослим, і це могли бути не тільки батьки, а й дідусі чи бабусі, старші брати та сестри. Слід зазначити, що емоційну підтримку стійкі діти часто шукали і поза сімейним колом – серед вихователів, вчителів або, наприклад, священників (Aldwin, Cunningham, Taylor, 2010).

У пізньому підлітковому віці їм був притаманний внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка, соціальна компетентність, орієнтованість на успіх, вони вміли спиратися на зовнішні системи підтримки. У свої 30 років більшість з цих дітей відзначились позитивними досягненнями у професійній сфері і, на відміну від своїх батьків, працювали на кваліфікованих посадах (Werner, Smith, 1992).

Дослідження американського вченого Н. Гармезі, що початково мали на меті розуміння природи і походження шизофренії, у результаті призвели до фундаментального внеску у вивчення стійкості. Спостереження за дітьми, що знаходяться у групі ризику розвитку психопатології через психічно-хворих батьків, призвело до висновку, що такі діти можуть успішно розвиватись. Окрім батьків, до уваги були взяті також й інші фактори ризику, що логічно мали передувати дезадаптації та проблемам розвитку дітей. Наприклад, стресові життєві обставини та бідність. Разом з Н. Гармезі над дослідженням працював консорціум вчених, серед яких були Е. Джеймс-Уотт, Д. Ентоні, Ч. Вайт та інші.

Дослідників цікавило, які чинники роблять дітей стійкими та адаптивними, і чому інші діти, з подібними або відмінними обставинами у житті, стикаються з певними психологічними проблемами та труднощами (Luthar, 2003).

Пізніше Н. Гармезі провів ще декілька різних досліджень у контексті масштабного проекту під назвою “Проект Компетентність”. Питання компетентності, факторів ризику та стійкості були центральними у цих дослідженнях. Попри те, що вибірки різнилися за окремими аспектами (спочатку вивчали дітей з різними соціально-економічними обставинами та з невисокими факторами ризику, пізніше – дітей з фізичними інвалідностями, ще пізніше, дітей, що живуть у притулках, біженців, відповідно – з високими факторами ризику), дослідники намагалися зрозуміти не тільки те, що змінює ситуацію в житті дітей під впливом факторів ризику, а й те на що вони спираються за таких умов. Також у “Проекті Компетентність” спостерігали ефект накопичувальної системи ризиків, що у підсумку мала кумулятивний ефект і негативний вплив на особистість дитини (Garmezy, 1991). Вчені прийшли до висновку, що, в середньому, чим більше факторів ризику в житті дитини, тим більше проблем. Це можна побачити на прикладі бездомних дітей, що переживають основний фактор стресу – безпритульність. Бездомні діти з малим числом факторів ризику часто мають кращу поведінку. Зокрема, вчені розділяли фактори ризику на “залежні” (ті, що безпосередньо залежать від поведінки особи, наприклад, конфліктна поведінка) і “незалежні” (ті, на які особа не має впливу, наприклад, смерть батька) (Garmezy, Masten, Tellegen, 1984).

Вивчаючи різні групи дітей у цьому проекті, вчені змогли виявити загальні закономірності щодо стійкості. Адже групуючи дітей на основі їх реакцій, можна було виявити чим відрізняються стійкі від тих, хто має труднощі. На цьому етапі досліджень було виявлено, що стійкість

залежить від особистісних якостей та зовнішніх факторів. Стійкі особи схильні мати високий рівень соціальної підтримки, позитивні моделі поведінки та відчуття самодостатності. Здатність контролювати життєві обставини та здатність приймати відповідальні рішення (внутрішній локус контролю) також є ключовими компонентами стійкості (Luthar, 2003).

Н. Гармезі прийшов до висновку, що діти, які схильні до високого рівня психологічної адаптації та успішного розвитку, попри складні життєві обставини та фактори ризику, покладаються на “захисні фактори”, серед яких: навички вирішення проблем, адекватна самооцінка, позитивний погляд на майбутнє, внутрішній локус контролю, психологічна гнучкість, здатність до саморегуляції. Тут важливо зазначити, що стійкість рідко є результатом одного захисного фактора, вона виникає завдяки комплексу таких факторів (Garmezy, Masten, Tellegen, 1984).

Згадуючи у своїй книзі захисні фактори Гармезі, що мають на меті допомагати дітям долати труднощі життя, Б. Бенард наголошує, що розвиток стійкості ґрунтується також на якісних стосунках, що передбачають довіру та повагу. Метою дорослих, які хочуть запобігти розвитку дітей у негативному ключі, мають бути підтримуючі стосунки. Стійкі діти є результатом гармонійного функціонування людських систем (сім’ї, школи, громадських організацій). Турботливі, підтримуючі стосунки є тим фундаментом, завдяки якому діти зможуть побудувати свій захисний щит і стати стійкими. (Benard, 2012)

Також, у контексті ранніх досліджень резильєнтності варто звернутись до британського психіатра М. Раттера. Проведені науковцем дослідження, у яких брали участь діти з високими факторами ризику доводять, що кореляція між життєвими труднощами та супутніми проблемами є необов’язковою. Причиною цьому є, очевидно, стійкість особистості. М. Раттер розробив концепцію захисних факторів, що пояснювали процеси, які призводять до стійкості. Концепція передбачала

тісний зв'язок між захисним фактором, впливом ризику і наявністю результату. Вплив захисного фактору має позитивний ефект лише для тих, хто піддається ризику. Тобто захисні процеси у парадигмі автора з'являються як відповідь на фактори ризику (Luthar, 2003).

Отже, впливова група дослідників, до складу якої входили Е. Вернер, Р. Сміт, Н. Гармезі, М. Раттер першими почали говорити про те, що фактори ризиків (бідність, алкоголізм чи психічні хвороби батьків, природні катастрофи, війни тощо) не обов'язково є визначальними. У науковому полі групу цих досліджень називають піонерськими. Адже вчені першими досягли розуміння того, що згодом назвуть стійкістю, їхні дослідження мали потенціал для розвитку цієї теми у практичній психології (Masten, Cicchetti, 2016). У своєму інтерв'ю, у книзі Б. Бенард, Е. Вернер говорить про те, що її дослідження, а також М. Раттера і Н. Гармезі доводять, що за будь-яких обставин, в яких є високі фактори ризику, на противагу існують індивідуальні відмінності реагування. Тож, якщо усунути або змінити фактор ризику – вірогідність позитивних змін існує. Також вона зазначає, що варто дивитись не просто на жертв обставин, а на когорту людей, відмічаючи і аналізуючи тих, хто серед них вижив. Майже кожне дослідження продемонструвало доволі обнадійливі результати, адже до половини, або навіть більше дітей не мали проблем у найзагрозливіших ситуаціях (Benard, 2012).

Поняття резильєнтності прийнято розглядати у контексті чотирьох хвиль досліджень. Кожна нова хвиля передувала зміщенню фокусу науковців на різні чинники та теми. Піонерські дослідження стали емпіричною основою для подальшої теоретизації резильєнтності, і, відповідно, слугували підґрунтям для подальших нових емпіричних досліджень. Тут важливо зазначити, що Е. Вернер, Р. Сміт, Н. Гармезі та М. Раттер продовжували досліджувати резильєнтність, зокрема посиляючись на свої ранні дослідження (Bolton, 2013).

Перша хвиля досліджень зосередилась на виявленні та феноменологічному описі захисних факторів (які також називають характеристиками або рисами), що допомагають людині долати життєві труднощі. Такі характеристики могли бути внутрішніми (наприклад, особистісні якості) та зовнішніми (наприклад, підтримуючі стосунки). Також, їх визначають як два підходи: підхід, що орієнтований на особистість; підхід, що орієнтований на змінні. Перша методологія була орієнтована на визначення якостей тих, хто виявився стійким, на відміну від тих, хто не зміг подолати певних викликів або труднощів. Фокус підходу змінних був зосереджений на взаємозв'язку між характеристиками особистості та її середовищем. Перша хвиля досліджень дає відповіді на запитання: “що саме робить людину стійкою?”. Ми можемо стверджувати, що це характеристики, риси особистості та підтримуючі фактори середовища (Vella, Pai, 2019).

Дослідник Г. Річардсон зазначає, що перехід від виявлення факторів ризику до сильних сторін особистості (захисних механізмів) був дуже важливим у контексті вивчення резильєнтності. З появою невичерпного списку чеснот, характеристик, станів, рис та умов, які є фундаментом резильєнтності, з'явилося багато людей, які намагались навчити інших цим чинникам стійкості. Однак, без основної теорії того, як саме людям варто набувати або покращити стійкі якості (Richardson, 2002).

Розглянемо детальніше захисні фактори у контексті першої хвилі досліджень. К. Болтон у своїй роботі систематизувала захисні фактори, над якими працювали різні вчені. Дослідниця наводить приклади захисних факторів серед дітей та підлітків, дорослих, літніх людей (Bolton, 2013).

Самоефективність, самодисципліну, емоційну саморегуляцію, навички критичного мислення, вміння вирішувати проблеми, гумор і позитивну налаштованість, внутрішній локус контролю, гарні стосунки з

дорослими виділяють М. Раттер та Н. Гармезі як важливі складові стійкості у дітей та підлітків (Лазос, 2018).

Також, підсумовуючи досвід роботи великої групи дослідників, М. Джозеф поділяє захисні фактори стійких дітей, що пережили тривалі періоди психологічного стресу, на три широкі категорії: індивідуальні особливості, сімейні чи турботливі стосунки у родині, соціальне середовище (зовнішня система підтримки). Так, наприклад, до індивідуальних особливостей А. Мастен відносить почуття гумору, здатність розв'язувати проблеми, інтелектуальні здібності; Е. Вернер та Р. Сміт наголошують на позитивному темпераменті, внутрішньому локусі контролю, вірі; Л. Мерфі та А. Морарті роблять акцент на високій самооцінці. Щодо стосунків у родині Д. Ентоні виділяє ранню прив'язаність, М. Раттер та Н. Гармезі – відсутність сімейних конфліктів, А. Мастен – компетентне батьківство. До третьої категорії відносяться наявність значущої особи або ментора (Е. Вернер, Н. Гармезі), позитивний соціалізуючий вплив однолітків (Дж. С. Уоллерстайн та Дж. Б. Келлі).

М. Джозеф провела дослідження серед підлітків та молодих людей з неблагополучних районів карибського острова Сент-Люсія, що відомі своїм суттєвим ризиком освітніх невдач. Серед захисних факторів освітньо-стійких дітей були виявлені: ефективність вчителів, інтелектуальні здібності, гарні стосунки в родині, рання прив'язаність, внутрішній локус контролю (Joseph, 1995).

Посилаючись на дослідника Г. Бонанно, К. Болтон виділяє захисні фактори, що сприяють стійкості дорослих: витривалість, гарне почуття гумору та конструктивні копінг-стратегії (Bolton, 2013). Дослідниця Г. Лазос, аналізуючи праці західних вчених першої хвилі, додає до списку ефективну саморегуляцію, уникнення румінації та планування.

Для літніх людей важливими захисними факторами є незворушність, прийняття екзистенційної самотності, наполегливість, впевненість у собі, прийняття себе та власного досвіду (Лазос, 2018).

Один зі спеціальних випусків журналу “American Psychologist” описав якості резильєнтності, серед яких: щастя, оптимізм, суб’єктивне благополуччя, віра, креативність, самовизначення, досконалість, мудрість (Richardson, 2002).

Дослідження другої хвилі зосереджуються на тому, яким чином влаштовані процеси, що сприяють розвитку захисних факторів, які, в свою чергу, формують резильєнтність особистості. Також, дослідники намагаються зрозуміти, як такі фактори можуть взаємодіяти між собою. Постає питання: як саме здобути стійкі якості? Резильєнтність визначають як процес подолання життєвих негараздів, адаптацію до змін, в результаті яких людина зміцнює свої стійкі якості (Vella, Pai, 2019).

Визначальними для цього періоду є моделі стійкості, запропоновані вченими. Характеристики стійкості в межах таких моделей визначаються не як диспозиційні риси, а як процесуальні. Резильєнтність постає не просто як концепція, а як процес, в рамках якого особистість здатна навчатись новим навичкам з деструктивного досвіду життя. Такий процес передуює відновленню та особистісному зростанню.

Ф. Флах описує резильєнтність як двоетапну модель, що передбачає процеси порушення та реінтеграції. Вчений акцентує на тому, що труднощі та стрес-фактори, які передують стражданням, можуть розглядатись як своєрідний трамплін для особистості. Адже саме завдяки таким порушенням з’являються нові перспективи. Дослідник пропонує розглядати фактори ризику як вікно можливостей, яке сприяє новим навичкам вирішення проблем, реорганізації майбутнього та оновленню. Після болю та страждань, викликаних порушеннями, особистість, за Ф.

Флахом, прагне до реінтеграції, процесу, що дозволяє впоратись з негараздами та набути вищезазначених переваг (Flach, 2020).

Дослідники Г. Річардсон, Б. Нейгер, С. Єнсен, К. Кюмпер розширили модель стійкості Ф. Флаха. Автори розвинули закон порушення і реінтеграції та описали теорію резильєнтності як метатеорію, оскільки інтегрували в ній аспекти з інших теорій про стійкість. Розглянемо процесуальну модель стійкості цих вчених детальніше.

Така модель стійкості передбачає процес, протягом якого людина проходить певні етапи (випробування, життєві негаразди, ризики тощо), щоб стати дезорганізованою, і наново реорганізувати своє життя (з новими навичками подолання проблем та захисними факторами). Спираючись на ключові компоненти цієї моделі, особистість отримує підтримку та проявляє стійкість. Серед таких компонентів: біопсихосоціальний гомеостаз та захисні фактори, реінтеграція (Vella, Pai, 2019).

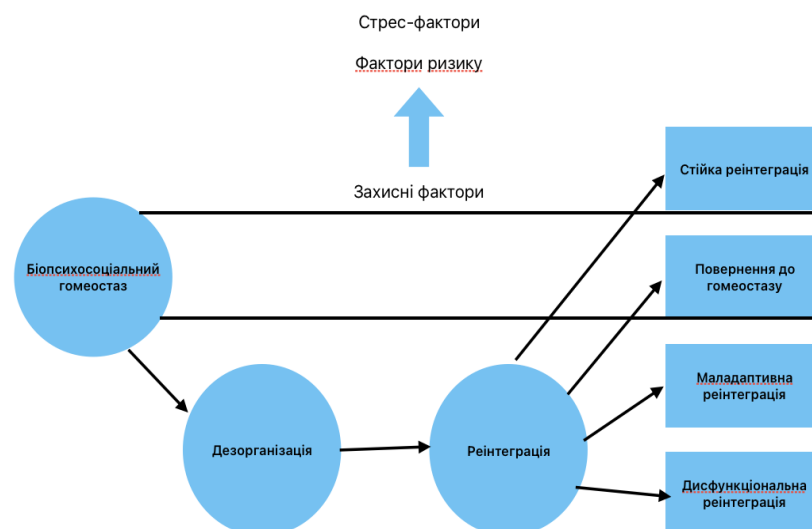


Рис. 1.1. Процесуальна модель стійкості

Біопсихосоціальний гомеостаз виступає компенсаторним механізмом, завдяки якому людина повертається до балансу. Такий

механізм може бути соціально прийнятним (наприклад, коли людина усуває деструктивні емоції, такі як гнів, завдяки фізичним навантаженням) або ж неприйнятним (деструктивні копінг-механізми, насильство, руйнування майна тощо).

У контексті порушення біопсихосоціального гомеостазу, вчені розглядають процеси дезорганізації та реінтеграції. Дезорганізація виступає у якості порушення балансу, процесом, у якому людина зазнає життєвих труднощів і втрачає сенс. Це момент, коли потрібно знайти нові механізми адаптації. Реінтеграція уособлює якісну адаптацію до змін з новими стратегіями подолання проблем. Ці два процеси є необхідними для розвитку резильєнтності особистості (Richardson, Neiger., Jensen, Kumpfer, 1990).

Важливо зазначити, що реінтеграція не завжди може бути успішною, і передбачати повернення до біопсихосоціального гомеостазу. Вчені виділяють маладаптивну та дисфункціональну реінтеграції. У першому випадку, людина адаптується до складної ситуації завдяки нездоровим стратегіям (психоактивні речовини, ізоляція, агресія). Індивід реінтегрує світогляд на нижчому рівні гомеостазу, а в результаті порушення має менше захисних факторів, ніж до цього. У другому випадку – людина не просто не відновлюється до гомеостазу, а й переживає розпад життєвих орієнтирів, переконань. Існує підвищений ризик появи депресії, психічних або фізичних розладів, суїцидальних думок, соціальних проблем.

Також вчені підкреслюють ще декілька аспектів, важливих для розвитку резильєнтності у даній моделі. Це духовний гомеостаз (відповідність між цінностями та поведінкою, духовна гармонія), життєві події (низка негативних та позитивних змін, що впливають на життя), біопсихосоціальні захисні фактори (фізичне здоров'я, самооцінка, соціальна підтримка) (Richardson, Neiger., Jensen, Kumpfer, 1990).

Отже, така модель є лінійною, і описує рівень гомеостазу індивіда, а також вивчає процеси порушення та реінтеграції. Найбільш бажаним результатом у контексті даної моделі є стійка реінтеграція, яка передбачає особистісне зростання як результат порушень. Як вже було зазначено, можливі маладаптивна та дисфункціональна реінтеграції, а також реінтеграція назад до точки гомеостазу. У контексті даної теорії, прогрес у житті людини відбувається завдяки циклу запланованих (наприклад, переїзд в іншу країну) та незапланованих (нещасний випадок) реінтеграцій у процесі порушень (Vella, Pai, 2019).

Перевірка якостей резильєнтності за допомогою структурного моделювання рівнянь у моделі резильєнтності була проведена вченим Д. Данном серед безробітних та працевлаштованих заміжніх жінок, що мають залежних від них дітей. Дослідження вивчали взаємозв'язки між стресовими життєвими подіями, екологічно-соціальними факторами та компетенціями індивідів у таких сферах як тіло, розум та дух. Духовні реінтеграції домінували над психічними та фізичними, допомагали таким жінкам ставати стійкими. Серед духовних показників дослідник виділив мету життя, внутрішній локус контролю, віру та релігію, креативність, гумор (Dunn, 1994).

Вчені С. Лутар та Д. Чічетті також інтерпретували резильєнтність не як характеристику особистості, а як динамічний процес. Резильєнтність постає у їхньому дослідженні як двовимірна конструкція, що складається з життєвих труднощів та позитивної адаптації. Життєві труднощі (фактори ризику) включають важкі, негативні обставини, стрес-фактори, що ускладнюють адаптацію індивіда. Позитивна адаптація є поведінково проявленою соціальною компетентністю або ж успішним виконанням важливих для віку завдань, іноді просто відсутністю поведінкових чи емоційних труднощів. Поняття успішної адаптації корелює з факторами ризику, з якими стикається індивід. Тому ця категорія завжди

варіюватиметься в залежності від амплітуди життєвих труднощів. Фактори вразливості у цій конструкції мають посередницький характер, посилюючи негативні ефекти ризикової ситуації (наприклад, низький інтелект в хронічних умовах життєвих труднощів). Захисні фактори допомагають позитивно модифікувати загрози (фактори ризику) (Luthar, Cicchetti, 2000).

У своєму дослідженні психічного здоров'я у похилому віці К. Д. Рифф, Б. Сінгер, Г. Д. Лав, М. Дж. Ессекс також пропонують свою концепцію резильєнтності, характерну для цього періоду. Як зазначають дослідники, старіння є періодом життя, коли накопичуються стреси, а це створює переконливий фундамент для вивчення резильєнтності. Стійкість тут розглядається також як динамічний процес. Вчені стверджують, що захисні фактори включають соціально-демографічні, психосоціальні та біологічні ресурси. Цей погляд є дещо подібним до вищезазначених моделей та концепцій резильєнтності другої хвилі досліджень (Ryff, Love., Essex., Singer, 1998).

Отже, друга хвиля досліджень резильєнтності розширила значення цього поняття. Адже стійка реінтеграція передбачає не просто повернення до стану, що був в особистості перед життєвими негараздами, а й розвиток або адаптацію через порушення. Резильєнтність почали розглядати як багаторівневий, динамічний процес. Як зазначає Г. Річардсон: "...стійкість є метатеорією, яка охоплює багато теорій, від Піаже до Колберга." (Benard, 2012).

Описуючи дослідження резильєнтності третьої хвилі, Г. Річардсон говорить про рушійну силу, джерело енергії, яке знаходиться всередині кожної людини. Ця хвиля охоплює висновки досліджень першої та другої хвилі. Оскільки стійка реінтеграція, яку ми розглядали у контексті другої хвилі, вимагає значної сили та енергетичних витрат, перед вченими постає питання де саме міститься джерело енергії для втілення стійкості у життя.

Відповідь на це питання має корені в історії науки, а також носить міждисциплінарний характер. Концепція стійкості третьої хвилі виходить за рамки психологічної науки. Г. Річардсон посилається на постулати, що описують стійкість, котра трансформується з інших наукових сфер у вигляді різних понять, втілюючи мотивацію для стійкої реінтеграції у людині.

Першим постулатом є екосистема людини, що продукує активацію стійкості. Сюди входять ідеї квантової фізики, що описують еквівалентність матерії та енергії, принципи Східної медицини, наприклад, шлях універсальної енергії “Дао”, вплив релігійної віри чи віри в творчу силу. Другий постулат описує резильєнтність як здатність кожної душі, що уособлює собою єдину систему, в основі якої – тіло, розум і дух. Так, наприклад, психонейроімунологія описує зв’язок між оптимістичним світоглядом людини та високим імунітетом, що передує здатності до стійкої реінтеграції. Звернення до інших медичних дисциплін і філософії в контексті другого постулату демонструє той факт, що стійкість має різноманітні семантичні варіації в межах різних наукових дисциплін (Richardson, 2002).

Згідно з К. Болтон, у дослідженнях третьої хвилі уявлення про стійкість трансформувались з феноменологічного опису та процесу у механізм, що сприяє позитивній адаптації індивіда. Зокрема, було винайдено та застосовано інструменти профілактики та інтервенції, що передбачали залучення захисних процесів, зовнішніх ресурсів для розвитку резильєнтності (Bolton, 2013).

Так, Р. Вайсберг, К. Кумфер, М. Селігман, описують різноманітні інструменти для профілактики психічного здоров’я для дітей та молоді. Автори посилаються на дослідження Президентської робочої групи АРА (Американська психологічна асоціація) з питань профілактики, результати яких передбачають сприяння здоров’ю, сили та стійкості молодих людей. З

моменту проведення даного дослідження з'явилися ефективні програми профілактики, що передбачають розвиток стійкості, який нас цікавить у розрізі цієї роботи (Cutuli, Gillham, Chaplin, Reivich, Seligman, Gallop, Abenavoli, Freres, 2013). Профілактика розвитку стійкості у цей період була важливою, оскільки, як зазначають автори, посиляючись на провідних вчених періоду третьої хвилі, дуже низький відсоток молоді мав особисті компетенції та підтримку з боку соціального середовища (у США). А ці фактори, як відомо, є предикторами позитивних поведінкових рис, що захищають від деструктивного впливу факторів ризику.

Враховуючи той факт, що третя хвиля досліджень резильєнтності існувала в умовах розвитку постмодерністської науки, вчені зосереджувались не тільки на профілактиці тих молодих людей, що вже стикнулись з певними факторами ризику і, наприклад, мали проблемну поведінку, а й на тих, хто міг ще не мати життєвих негараздів, проблем з поведінкою тощо. Підвищення компетентності, самооцінки, відчуття благополуччя, якості зв'язків з іншими для таких молодих людей стало важливим для того, аби попередити небажані життєві негаразди (наприклад, наркозалежність) (Hernanto, Harsa, Permana, 2020). Такі покращення можуть трансформуватись у захисні фактори і сприяти стійкості у майбутньому. Програми профілактики передбачали науково обґрунтовану модель ризиків та захисних факторів, залучали до взаємодії сім'ї, громади та однолітків, мали безперервний характер, враховували соціокультурні впливи та інтенсивність рівнів ризиків, навчали соціально-емоційних навичок та етичних цінностей. Важливо зазначити, що такі програми були не просто багатокomпонентними, а й мали міждисциплінарний характер, про який ми вже згадували у контексті третьої хвилі. Різні дисциплінарні підходи таких дисциплін як психологія, освіта, психіатрія, політологія, право, біологія, медицина, економіка допомагали попередити широкий спектр негативних перспектив (фізичні

хвороби, психічні розлади, проблемна поведінка, насильство, бідність тощо), сприяючи розвитку стійкості та сили (Weissberg, Kumpfer, Seligman, 2003).

Т. Сйтс та Е. Мастен у своєму дослідженні описують взаємозв'язок між резильєнтністю та позитивною психологією, акцентуючи на постмодерністському науковому погляді, що передбачає зсув акценту від фокусу на хворобах та дефіцитах до сили у людському розвитку. Автори відповідають на питання, як покращити свої сильні сторони, а не лише зменшувати негативні наслідки життєвих негараздів. У контексті даного періоду, концепція стійкості стає фундаментом для розробки програм підтримки та втручань, що допомагають людям успішно адаптуватись до складних ситуацій та розвиватись. Ефективність конкретного втручання залежить від комплексу факторів, що охоплює культурні норми, економічні чинники, доступ до ресурсів, особливості середовища. З'являються різного роду інтервенції: інтервенції, що сприяють компетентності (підтримка базових адаптаційних систем та ресурсів), багатогранні інтервенції (запобігають розвитку проблем, зменшуючи наявні проблеми, зберігають наявні ресурси та навички, просувають нові компетенції), інтервенції, що орієнтовані на контекст (враховують соціокультурні впливи), інтервенції, що орієнтуються на можливості (заохочення місцевих активів та ресурсів), інтервенції протягом різних циклів життя людини (що передбачають постійність роботи над розвитком резильєнтності).

Згідно з Е. Мастен та Т. Сйтсом, дослідження стійкості мають значний потенціал для розвитку практичних застосувань позитивної психології (Masten, 2019). Адже інтервенції та програми профілактики надають конкретні механізми, які сприяють позитивним змінам у розвитку. Позитивна психологія фокусується на вивченні людської сили задля того, аби сприяти позитивним змінам розвитку. Концепція стійкості, попри свою багатокomпонентність та різність підходів, є інструментом для реалізації

цілей позитивної психології (покращення благополуччя та розвиток компетентності). Посилаючись на одного з основоположників позитивної психології М. Селігмана, автори підкреслюють, що для розвитку резильєнтності та позитивної адаптації як результату подолання важких життєвих обставин, необхідно визначити і культивувати найсильніші сторони особистості. Саме такий підхід допомагає не тільки долати негаразди і усувати небажані наслідки, а й досягати позитивних результатів розвитку (Yates, Masten, 2004).

Отже, як бачимо, третя хвиля інтегрувала висновки з перших двох хвиль досліджень у розробку програм профілактики та інтервенцій для зміцнення резильєнтності. Вчені почали застосовувати інтервенції для сприяння позитивної адаптації серед тих, хто мав високий ризик отримати негативний результат внаслідок подолання складних ситуацій, а також профілактичні програми для тих, хто був поза зоною таких факторів ризику. Почали з'ясовувати чи має бути обов'язково присутнім фактор ризику для розвитку резильєнтності (зокрема, М. Раттер наголошував на тому, що ефективний розвиток резильєнтності залежить від контрольованих впливів факторів ризику (Rutter, 2012)), а також який час є найбільш сприятливим у житті людини для застосування інтервенцій (наприклад, дослідниця О. Догерті-Райт підкреслює, що найкращим моментом для інтервенцій є перехідний період, наголошуючи, що цей аспект також залежить від специфіки і мети втручання). Г. Річардсон ж вважає, що третя хвиля досліджень є етапом, в якому стійкість визначається як мотиваційна сила, яка є в кожній людини. Тобто резильєнтність розглядається дослідником як диспозиційний елемент індивіда, що сприяє досягненню високих цілей, таких як самореалізація особистості.

Четверта хвиля досліджень резильєнтності виходить на інший рівень завдяки появі нових технологій (наприклад, вимірювання генів та різних

функцій мозку) та статистичних методик. Зокрема, О. Догерті-Райт акцентує на тому, що більшість досліджень четвертої хвилі ґрунтуються на біологічному та нейронауковому фундаментах. Так, вчені досліджують взаємозв'язки різних рівнів резильєнтності: наприклад, взаємодію генів і навколишнього середовища (Vella, Pai, 2019).

Е. Мастен зазначає, що резильєнтність розглядається як багатовимірне явище, динамічний та інтерактивний процес. У рамках четвертої хвилі з'являється потенціал для інтеграції усіх попередніх теорій та досліджень. Адже численні дослідження свідчать про наявність багатьох компонентів та систем, що взаємодіють між собою, втілюючи цілісну концепцію резильєнтності. Інтеграційні дослідження функціонування та розвитку адаптивних систем дають можливість зрозуміти, як ці системи реагують на різні варіації в навколишньому середовищі (Masten, 2001).

Межі стійкості розширюються у період четвертої хвилі завдяки тому, що тепер вчені можуть враховувати біологічні показники. Це дозволяє диференціювати у багаторівневій системі стійкості хімічні та генетичні відмінності між індивідами. Ці показники можуть виступати у ролі захисних факторів, а також факторів вразливості. Можливі дослідження на клітинному, нейронному та хімічному рівнях. Це значно збагачує концепцію стійкості, адже з'являються нові чинники, що могли не враховуватись у попередніх хвилях досліджень. Окрім того, досліджують вроджені біологічні структури, що визначають майбутні переваги або недоліки для розвитку стійкості (Bolton, 2013).

Описуючи нейробіологію резильєнтності, Е. Мастен робить аналіз психобіологічних систем, що впливають на позитивну адаптацію. Позитивна адаптація корелює зі стійкою реінтеграцією, тому розглянемо кожен аспект окремо:

1. Вчена акцентує на нейробіології батьківства, адже якість отриманої дитиною турботи може змінювати експресію генів і, таким чином, впливати на організацію та функціонування системи стресу. Якщо система винагороди, якій передують догляд за іншими, захоплена або заблокована, це може мати руйнівні наслідки для дитини (Masten, 2014). Нейробіологічні системи, що пов'язані з прив'язаністю, відіграють важливу роль для адаптаційних систем, таких як регуляція стресу та виконання функцій. Важливо зазначити, що для процесів прив'язаності мають значення гормони. Наприклад, окситоцин бере участь у адаптації до стресу різними способами та сприяє захисним формам соціальної взаємодії. Таким чином, наявність якісної турботи значущих дорослих, підтримка друзів та якісні стосунки з іншими людьми є важливими для позитивної адаптації в умовах життєвих викликів.
2. Навички розв'язування проблем і якісне навчання, як зазначає Е. Мастен, є важливими для адаптивної поведінки. Позитивний розвиток цих аспектів залежить від функціонування та розвитку мозку, що, в свою чергу, залежить від багатьох біологічних аспектів. Такі фактори як дистрес, недостатність поживних речовин, взаємодія з нестабільним опікуном, неякісні можливості для навчання негативно впливають на розвиток адаптивної когнітивної здатності (Masten, Cutuli, Herbers, Hinz, Obradovic, Wenzel, 2014). Наприклад, гіпокамп може постраждати від впливу неконтрольованого стресу високого рівня. Дитина, що не захищена від стресу, може зазнати негативних когнітивних наслідків для навчання та інтелектуальної здатності. Якість фізичного та емоційного догляду, а також ранньої освіти мають значний вплив на розвиток мозку.
3. На процеси стійкості впливає свідомий когнітивний контроль (саморегуляція), який розвивається в дитинстві та підлітковому віці.

Інтенсивний емоційний фон або високий рівень стресу може впливати на здатність розв'язувати проблеми.

4. Адаптивні процеси, що допомагають регулювати стрес, описані вченими як алостаз. Алостаз підтримує важливі аспекти гомеостазу. Здатність мінімізувати або зменшувати алостатичне навантаження вважають біологічною формою стійкості. Дві основні системи регуляції стресу – симпатична нервова система, що готує організм до діяльності, пов'язаної зі стресом, та парасимпатична нервова система, що пов'язана з відновленням після стресу, залучають наднирники та центральну нервову систему (Takayanagi, Onaka, 2023). Стратегії подолання стресу передбачають розмови з близькими або фахівцем з психологічної допомоги, фізичні навантаження, медитацію, переосмислення ситуацій в позитивному світлі.
5. Системи винагороди впливають на мотивацію до успішної адаптації та наполегливості при виникненні життєвих негараздів. Позитивні емоції та задоволення, які можуть виникати при ефективному вирішенні проблем, сприяють позитивній адаптації. Вивільнення дофаміну сприяє відкритості до нового досвіду.
6. Е. Мастен підкреслює, що “...функціональне значення певної характеристики організму залежить від контексту та досвіду”. Так, наприклад, загальна чутливість може відігравати позитивну роль в сприятливому контексті, і бути шкідливою при негативних обставинах. Тобто, одна характеристика варіюється між захисним фактором та фактором вразливості (сприяти перетворенню окремого аспекту в захисний фактор можуть природні зміни, або ж інтервенція). Важливо зазначити, що індивідуальні відмінності формують різноманітні прояви у контексті стійкості.

7. Генетичні та епігенетичні дослідження впливають на розуміння вченими стійкості. Так, наприклад, ген чутливості до алкоголю зменшує ризик залежності. Гени можуть мати пом'якшувальний ефект на захисні системи, таким чином сприяючи розвитку стійкості (наприклад, окситоцин у контексті соціальної підтримки та стресових реакцій).

Отже, як бачимо, тезовий огляд аналізу нейробіології резильєнтності згідно Е. Мастен дає зрозуміти, що четверта хвиля досліджень спричинена не тільки новітніми технологіями, а й знаннями про динамічну роль адаптації, функціонування мозку, розвитку генів, адаптивних систем у людському організмі (Masten, 2014).

Неможливо розглядати поняття резильєнтності у вакуумі, без історичного екскурсу чотирьох хвиль досліджень резильєнтності, оскільки за останні кілька десятиріч сформувались основні компоненти цього явища. Теоретичні та емпіричні дослідження стійкості хоч і є дещо контroversійними для того, щоб прийти до єдиного консенсусу визначення резильєнтності, проте утворюють стійкий фундамент для концептуалізації цього складного явища. Багаторівневість концепції стійкості ускладнює процес узагальнення поняття. Щоб застосовувати психотехнології, які сприяють розвитку резильєнтності, важливо розглядати всі її компоненти окремо, враховувати різність поглядів вчених на це поняття, а також бути уважним до людської індивідуальності та соціокультурного контексту. Подальші теоретико-методологічні дослідження мають просунути концепцію стійкості до ще більш поглибленого вивчення, розуміння, усунення певних недоліків. Також, ці дослідження мають створювати нові психотехнології для впровадження резильєнтності для різних категорій людей (Лазос, 2018).

Розглянемо одну з найбільш сучасних концептуалізацій резильєнтності (2022 рік) в роботі С. М. Саутвіка, Д. С. Чарні, Д. М.

ДеП'єрро. Автори надають чіткі відповіді на питання, що таке резильєнтність, розглядаючи усі її складові та надаючи практичні поради для застосування. Вчені визначають резильєнтність як "...здатність витримувати життєві нещастя та відновлюватися після них". (Southwick, Charney, DePierro, 2022). Основні положення щодо концептуалізації поняття, визначені авторами:

1. Резильєнтні особистості стикались з важкими ситуаціями у своєму житті. Труднощі є предиктором наявності резильєнтності.
2. Резильєнтність потребує часу, це процес, що розгортається впродовж днів, тижнів, років тощо.
3. Стійкі особи можуть відчувати дистрес, мати депресію, тривожні спогади. Проте це не заважає їм продовжувати важливі аспекти свого життя.
4. Стійкість часто є предиктором зростання особистості. Це зміни, що відбуваються під час або ж після важкого емоційного досвіду.
5. Резильєнтність є гнучкою, і може відрізнитись протягом життя. Її можна розвивати і поглиблювати.
6. Для розвитку резильєнтності необхідні ресурси у вигляді захисних факторів. Це явище, яке виникає у певному контексті.

У своїй роботі, вчені, концептуалізуючи резильєнтність, пропонують практичні навички втілення резильєнтності в життя. Цей процес відбувається за рахунок аналізу основних компонентів багаторівневої системи стійкості, врахування взаємодії різних елементів та нейробіології. Також, дослідники пропонують реальні людські свідчення прояву резильєнтності, що виступають моделями для наслідування, викликаючи натхнення та мотивацію. Розглянемо тезово десять факторів резильєнтності С. М. Саутвіка, Д. С. Чарні та Д. М. ДеП'єрро:

1. Оптимізм. Посилаючись на численні дослідження в області оптимізму, автори говорять про оптимізм як орієнтовану на майбутнє

установку, що передбачає впевненість у сприятливому розвитку подій (Southwick, Vythilingam, Charney, 2005). Культивування оптимізму передбачає роботу над собою в області збільшення позитивної поведінки, зосередження уваги на позитивних речах. При цьому автори застерігають від “сліпого оптимізму”, що передбачає ігнорування реальності, стрес-факторів та складних обставин.

2. Обумовлення страху. Автори говорять про техніки запобігання паралізуючого страху та про його нейтралізацію. “Найефективніший спосіб обійти страх – це пройти крізь нього. Уникати уникнення. Саме це роблять резильєнтні люди” (Southwick, Charney, DePierro, 2022).
3. Моральний компас. Дотримуючись своїх переконань та цінностей, ми допомагаємо собі долати труднощі, зазначають дослідники. Такі цінності, що передбачають, наприклад, альтруїзм активують центри винагороди у мозку, а це підсилює приємне відчуття та допомагає плекати стійкість навіть у найекстремальніших обставинах.
4. Релігія і духовність. Ці фактори виступають як потенційне джерело сили й резильєнтності. Спорідненість з відчуттям чогось великого змінює ставлення до життєвих викликів.
5. Соціальна підтримка. Як вже було зазначено, глибокі та позитивні стосунки важливі. Вони покращують фізичне здоров’я, здатні захищати від стресових розладів, а також пов’язані з довгою тривалістю життя. Важливо зазначити, що культивувати і шукати підтримки важливо і самій особі, що зазнала труднощів. Досвід науковців, які провели численну кількість інтерв’ю з резильєнтними людьми доводить, що більшість таких осіб свідчать про значущий та зміцнювальний вплив від позитивних соціальних зв’язків.
6. Рольові моделі. Автори радять наслідувати резильєнтних особистостей, їх найкращі риси, щоб розвинути власну стійкість.

Важливо спостерігати за рольовими навичками у різних запропонованих обставинах, а ще, звісно, практикувати їх.

7. Фізична резильєнтність. Здорове харчування, фізичні навантаження, здоровий сон є важливими складниками, що передують резильєнтності. Адже існує зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям. Дотримання наявності цих факторів може допомогти під час травматичних ситуацій і в процесі одужання.
8. Вдосконалення розумових навичок. Дослідники наголошують на важливості здатності регулювати емоції. Наприклад, гарним інструментом є практики майндфулнес або медитації. Завдяки цим практикам префронтальна кора здатна більше “заспокоювати” мигдалину під час стресів.
9. Когнітивна та емоційна гнучкість. Резильєнтні люди гнучкі у питаннях інтерпретації труднощів, а також у своїй емоційній реакції на стрес. Сучасні дослідження копіngu доводять, що успішна адаптація залежить від того, наскільки гнучко людина застосовує стратегію, а не від того, яку саме стратегію обирає.
10. Сенс, вища мета та зростання. Більшість резильєнтних людей в інтерв'ю науковців змогли віднайти сенс після своєї травми, і змогли використати якусь винесену цінність зі складної ситуації як мотивацію для духовного зростання. (Southwick, Charney, DePierro, 2022).

Згідно аналізу наукових англомовних джерел за останні роки, який було здійснено Д. Асоновим та О. Хаустовою, більшість авторів розглядає стійкість як процес (відбувся перехід від трактування резильєнтності як особистісної риси до процесу) (Музичко, 2024). Тож, можна говорити про узгодження характеру резильєнтності, яка не є статичною. Точкою відліку процесу резильєнтності є травматична подія, що призводить до подолання складної ситуації. Подолання проблеми можливе з наслідками у вигляді

повернення до гомеостазу або посттравматичного зростання. (Ассонов, Хаустова, 2019)

Посилаючись на дослідницю О. Хамініч, автори зазначають, що в українському науковому полі постає розбіжність щодо визначення резильєнтності як особистісної риси чи процесу (Хамініч, 2016). Однак, більшість українських дослідників схиляється до трактування стійкості як процесу. Також, більшість українських дослідників схиляється до визначення резильєнтності як стійкості до стресових впливів, як збереження нормального функціонування під впливом стресу; деякі науковці розглядають явище як швидке відновлення, повернення до нормального функціонування, або ж як здобуття нових рис, якісний розвиток після труднощів.

Майбутні дослідження резильєнтності можуть фокусуватись на дослідженнях компонентів багаторівневої процесуальної системи резильєнтності, інтеграції процесуальних моделей стійкості у психотерапію, медичну психологію, психіатрію. Також, як зазначають вчені, протягом подальших досліджень має бути емпірично доведено, що резильєнтність є процесом, а не статичною рисою (Ассонов, Хаустова, 2019)

## 1.2 Феномен толерантності до невизначеності

Сучасний світ постає перед людиною як виклик. Геополітичний контекст викликає перманентну тривогу через кількість ймовірних та наявних війн. Україна – безумовно є одним з епіцентрів подій у світі. Адже відповідь України на повномасштабне вторгнення росії у 2022 році змінила правила гри у глобальному сенсі. Країни розділились на два табори: так звані колективний Захід та вісь зла. Перемога однієї з цих сил матиме визначальну роль для майбутнього. Окрім того, над світом нависла ядерна небезпека, яка є загрозою для людської цивілізації.

У цьому контексті постає актуальне питання вивчення толерантності до невизначеності. Окрім власне буквально невизначеності, якій передують війни та криза сучасної системи безпеки, сучасна людина має самотійно регулювати та фільтрувати контраверсійні потоки різноманітної інформації (Курило, Степаненко, 2023). Адже кількість новин, соціальних мереж та інтернет-платформ є незліченною. В епоху постправди, де суб'єктивні думки та емоції часто беруть гору над фактами, невизначеність носить амбівалентний характер. Якщо раніше людям часто заважав дефіцит певної інформації, то зараз постають інші питання: “кому вірити?”, “до чого готуватись?”, “яка інформація є достовірною?”.

Отже, в даних умовах толерантність до невизначеності є фактором адаптації особистості. Від втілення цього концепту в людській індивідуальності залежить якість нашого життя (Литвин, 2019).

Визначення, становлення та розвиток феномену толерантності до невизначеності у сфері психології є результатом комплексу факторів. Даний феномен розглядається у якості світоглядної установки. Вивчення поведінки людини в ситуації невизначеності потребує досліджень ідентичності особистості, особистої та професійної зрілості, соціально-психологічних характеристик тощо (Томаржевська, 2019).

Тут слід зазначити, що сам феномен має міждисциплінарний характер. Так, наприклад, у клінічній психології актуальність дослідження феномену зумовлена тим, що толерантність до невизначеності перешкоджає розладам тривожно-депресивного спектру. Невизначені стимули є важливим аспектом роботи у сфері психотерапії та психологічного консультування. Конструкт також має філософські передумови для вивчення, оскільки його ознаки з'явилися ще в роботах давньогрецьких мислителів, пройшовши трансформації в подальших працях філософів Заходу та Сходу (Литвин, 2019).

Словник сучасної англійської мови (так як феномен толерантності до невизначеності початково сформувався на Заході, доцільно використовувати таке джерело) тлумачить поняття невизначеності як "...випадок, коли людина зовсім не знає, що може статися, і ситуацію, коли вона не впевнена, що щось має статися" (Чуйко, Зварич, Чаплак, Комісарик, 2023). А на противагу, толерантність до невизначеності – це стан, коли людина готова зібрано та спокійно сприймати реальність, яка містить певну незрозумілість, відсутність інформації. Зберігаючи самоконтроль та контроль над ситуацією, така людина обирає як їй діяти (або ж утриматись від дій) у ситуаціях невизначеності.

Розглянемо дане поняття у варіації тлумачень різних дослідників, враховуючи історичний контекст, оскільки розбіжності у розумінні цього явища важливі для теоретичного аналізу. Попри наявність численних досліджень, у науковому полі досі відсутній консенсус щодо концептуалізації цього феномену (Чуйко, Зварич, Чаплак, Комісарик, 2023).

Витоки феномену толерантності до невизначеності пов'язують з дослідженнями Е. Френкель-Брунsvік у кінці першої половини ХХ століття. Вчена помітила, що є кореляція між етнічною упередженістю, нетерпимістю до емоційної амбівалентності та нетерпимістю до

когнітивної неоднозначності. Психоаналітичний концепт “емоційної амбівалентності”, що передбачав наявність протилежних емоцій, почуттів, установок в особі однієї людини, став рушійною силою в дослідженнях авторки (Томаржевська, 2019).

Перше дослідження Е. Френкель-Брунсвік “Толерантність до невизначеності як змінна особистості” продемонструвало, що толерантні особи до расового різноманіття, більш готові приймати невизначеність у своєму житті (Frenkel-Brunswik, 1949). Перцептивна здатність таких людей виходить за рамки національних або расових характеристик, гендерних визначень. Вони є доволі гнучкими та відкритими до життя. Натомість, упереджені особистості є жорстокими в своїй нездатності приймати різні точки зору. Крім того, вони не схильні до змін своїх переконань, і саме тому надають перевагу стереотипам. Це позначається на можливості мислити в категоріях ймовірності, відповідно і на здатності витримувати невизначеність (Rubiales-Núñez, Rubio, Araya-Castillo, Moraga-Flores , 2024).

Наступне дослідження мало назву “Нетерпимість до невизначеності як емоційна та перцептивна змінна особистості”. Дослідниця акцентувала на важливості емоційної амбівалентності та її розвитку в експериментах зі сприйняттям невизначеності. За допомогою інтерв’ю та тестів з учнями середніх шкіл було визначено, що інтолерантність до невизначеності пов’язана з відсутністю адаптивності та гнучкості. Адже ті, хто проявляє соціальну або емоційну жорстокість, частіше не здатні змінювати свою думку.

Згідно з Е. Френкель-Брунсвік, толерантність до невизначеності пов’язана з емоційною та перцептивною властивостями особистості. Натомість, інтолерантність пов’язана з опором до змін, швидким прийняттям рішень, з неприйняттям амбівалентності (наприклад, неприйняття позитивних і негативних рис в особі однієї людини), пошуком

однозначності, відкритістю тільки до знайомих характеристик стимулів (Furnham, Marks, 2013).

Науковець С. Баднер був також одним з перших дослідників феномену. На його думку, поняття толерантності до невизначеності людини визначається схильністю сприймати невизначеність як щось бажане (Benjamin, Riggio, Mayes, 1996). В свою чергу, інтолерантність дослідник пояснював як схильність сприймати невизначену ситуацію у якості джерела загрози.

Вчений розробив шкалу вимірювання толерантності до невизначеності. Шкала містить 16 елементів, кожен з яких вказує на різні види індивідуального сприйняття загрози (індивідуальна реакція переживання загрози): феноменологічне заперечення (регресія), феноменологічне підкорення (почуття дискомфорту), операційне заперечення (деструктивна або реконструктивна поведінка), і, відповідно, операційне підкорення (уникнення).

Також дослідник описав ознаки невизначеної ситуації: новизна (що позначає нову для людини ситуацію), складність (ситуація з багатьма складовими) та невирішеність (коли різні елементи ситуації породжують контраверсійні інтерпретації) (Benjamin, Riggio, Mayes, 1996).

Отже, згідно зі шкалою С. Баднера, невизначеність супроводжується новизною, складністю та невирішеністю, а також асоціюється з вищезазначеними індикаторами загрози.

Толерантність до невизначеності визначається тим, наскільки людина здатна регулювати свої реакції на неоднозначні ситуації, що можуть викликати відчуття загрози. Важливо зазначити, що дослідник описував толерантність до невизначеності як базову рису особистості (Rubiales-Núñez, Rubio, Araya-Castillo, Moraga-Flores, 2024).

Важливою на ранньому етапі досліджень толерантності до невизначеності є робота С. Бочнера. Вчений виступив з критикою

концептуалізації феномену Е. Френкель-Брунсвік, зазначаючи, що визначення вченої є описом характеристик крайніх точок континууму, який переслідує мету категоризації феномену. Згідно з С. Бочнером, толерантність до невизначеності у працях авторки є занадто узагальненою, тому що розповсюджується на всю когнітивну та емоційну функціональність особистості.

Бочнер підкреслює, що толерантність до невизначеності має занадто широке визначення у якості описової змінної у теорії Френкель-Брунсвік. На думку дослідника, таке узагальнення може бути недоречним, оскільки існуючі на той момент способи вимірювання були недосконалими в окремих аспектах (Bochner, 1965). Дослідник вважав, що з новими системами вимірювання толерантності до невизначеності, концептуалізація поняття буде реконструйована. Адже не взаємопов'язані між собою когнітивні та поведінкові компоненти системи феномену не можуть виступати у ролі описових чинників.

На думку С. Бочнера, конструкція системи толерантності до невизначеності має зв'язок лише з певними сферами особистості, і її не можна “узагальнити” на всі сфери. Дослідження толерантності до невизначеності мають детальніше розкрити кожен компонент концепції (Bochner, 1965).

Для того, щоб відслідкувати еволюцію феномену толерантності до невизначеності, розглянемо складові конструкту поняття згідно з Е. Френкель-Брунсвік у дослідженні С. Бочнера. Дослідник зазначає, що окремі характеристики особистості в цій системі обираються як критерій концепції толерантності до невизначеності. На цій основі створюється тест, що може бути несумісним з іншими сферами теорії. Отже, основні характеристики концепції за Е. Френкель-Брунсвік, що описують інтолерантних до невизначеності осіб:

1. Поділ на фіксовані категорії.

2. Уникнення неоднозначності, що характеризується потребою в певності.
3. Нездатність розгледіти характеристики певного об'єкта поза дихотомічним сприйняттям.
4. Прийняття висловлювань, що характеризують чорно-біле уявлення про світ.
5. Надання переваги знайомим стимулам, ситуаціям, судженням перед незнайомими.
6. Відторгнення незвичного.
7. Опір змінам у формі очевидно змінних стимулів.
8. Непохитність щодо прийняття одного рішення, прийнятого в неоднозначній ситуації, що говорить про відсутність когнітивної та емоційної гнучкості особистості.
9. Передчасна "закритість" до світу.

До другорядних характеристик інтолерантних осіб авторка відносить: авторитарність, неоднозначність, етнічну упередженість, відсутність креативності, агресивність, тривожність, відсутність схильності до нових ідей (Bochner, 1965).

На наступних етапах досліджень з'являються нові шкали вимірювань, серед яких шкала вченого Р. Нортон. Дослідник також робить феноменологічний опис поняття. На думку Р. Нортон, інтолерантність до невизначеності є рисою особистості, яку характеризує група поведінкових феноменів. Вони можуть виявлятися у відсутності бажання аналізувати негаразди та у схильності надавати перевагу зрозумілим ситуаціям (Томаржевська, 2019).

Р. Нортон зазначає, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з перцептивною схильністю трактувати інформацію, що є неповною та контраверсійною як існуюче або ж потенційне джерело психологічного дискомфорту чи загрози (Norton, 1975).

Окрему роль у дослідженні автора займають категорії, що позначають невизначеність. Р. Нортон пропонує аналіз низки статей у журналі “Psychological Abstracts” з 1933 по 1970 рік, в яких було згадано термін “невизначеність” у контексті різних досліджень. Таким чином, автор вказує на інтерференцію сутності цих категорій між собою. Розглянемо кожен з них:

1. Багатозначність. Стимул вважається невизначеним, коли його вважають багатозначним (принаймні два значення достатньо). Процес відбувається незалежно від того, чи розуміє людина сутність цих значень. Інколи особа може розуміти дві або більше інтерпретацій стимулу, і все одно позначити його як невизначений (або ж це зробить дослідник).
2. Нечіткість, неповнота, фрагментарність. Відсутність синтезу, нестача окремих частин характеризує стимул як невизначений (наприклад, фрагментовані фігури).
3. Вірогідність. Якщо стимул містить елемент ймовірності, то його вважають невизначеним.
4. Відсутність структури. Стимул, що не має чіткої організації також вважають невизначеним..
5. Неповнота або відсутність інформації. Стимул або ситуація, в якому відсутня або обмежена інформація є невизначеним.
6. Невизначеність. Невизначеність як наслідок (стан розуму) дії стимулу, ситуації, події, взаємодії тощо.
7. Несумісність, суперечність, протилежність. Стимул, що містить контраверсійну інформацію вважається невизначеним.
8. Неясність. Те, що по своїй суті є амбівалентним, викликає почуття невизначеності (Norton, 1975).

Така категоризація дає більш детальніше розуміння на позначення невизначеності. За словами вченого, можна також описати ступінь

невизначеності у наступний спосіб: по-перше, ступінь невизначеності характеризується поліваріативністю ступеня структури, яку містить фізичний стимул; по-друге, поліваріативність трактовок спостерігачів на стимул також може визначати ступінь невизначеності (Norton, 1975).

Умовно, ступінь невизначеності, як стан розуму або комплексне почуття, залежить від зовнішніх чинників (структури та прояву стимулу) та внутрішніх (інтерпретація, безпосереднє сприйняття). Варто зазначити, що іноді людина може не усвідомлювати, що стимул передбачає невизначеність. Наприклад, такими стимулами є картинки, в яких можливо розгледіти дві фігури. Якщо спостерігач бачить лише один чіткий образ, а інший – ні, то це не буде викликати почуття невизначеності. Проте, при цьому дослідник характеризує сам стимул як невизначений.

Р. Нортон акцентує на тому, що змінна толерантності до невизначеності є фундаментом для побудови різноманітних гіпотез. Вчений наголошує, що подальші дослідження мають визначити, які когнітивні процеси відбуваються у людини в умовах амбівалентності, та як феномен толерантності до невизначеності може взаємодіяти з іншими факторами. Адже важливо продовжувати феноменологічний опис поняття, збагачуючи його новими фактами.

У своєму дослідженні Р. Нортон коментує тези вченого Е. МакДоналда, діяльність якого ми розглянемо далі. МакДоналд стверджує, що толерантні до невизначеності особи схильні до пошуку амбівалентних ситуацій, які вони у підсумку успішно вирішують. Р. Нортон вважає такий чіткий набір поведінкових патернів надмірно оптимістичним, проте зазначає, що такий аспект також варто досліджувати (Norton, 1975).

Розглядаючи феномен толерантності до невизначеності в історичній парадигмі, Е. МакДоналд підкреслює, що позначення інтолерантності до невизначеності як “жорстокості”, що притаманна особистості, може бути хибним (MacDonald, 1970). Так інтолерантність описує дослідниця

Френкель-Брунсвік. МакДоналд зазначає, що поняття інтолерантності та жорстокості хоч і пов'язані, проте теоретично та емпірично є окремими. Жорстокість є більш універсальною відповіддю на певний клас запропонованих обставин.

Толерантність до невизначеності є потенційною схильністю гнучкого способу взаємодії з контраверсійною реальністю. Посилаючись на Г. Айзенка, автор зазначає, що емпірично доведено низьку кореляцію між вимірюванням інтолерантності до невизначеності та перцептивною і концептуальною жорстокістю. Наприклад, інтолерантна особа може мати однакову реакцію з жорстокою людиною на потребу прийняти швидке рішення. Обидві людини тривожно приймають рішення або формулюють відповідь, проте в подальшому поведінка інтолерантної особи може бути більш пластичною (наприклад, зміна початкової відповіді).

Посилаючись на дослідників А. Інгліш та Н. Інгліш, автор розмірковує про феномен толерантності до невизначеності як про готовність індивіда до непередбачуваності життя. Толерантна особа відчуває себе комфортно (або нейтрально) у ситуації, що передбачає вирішення складної соціальної проблеми. Інтолерантність до невизначеності ж характеризується схильністю до дихотомічного мислення. Е. МакДоналд описує кілька характеристик на позначення високої толерантності до невизначеності: толерантні особи прагнуть до невизначеності, насолоджуються станом, що породжує невизначеність, досягають успіху у вирішенні завдань в умовах невизначеності (MacDonald, 1970).

Проаналізувавши деякі шкали вимірювання у контексті досліджень толерантності до невизначеності як змінної, автор вказує на підтвердження гіпотез, які: стверджують, що толерантні до невизначеності люди успішно виконують завдання та вирішують проблеми в умовах неоднозначності; у той час як інтолерантні особи характеризуються частим відвідуванням

релігійних храмів (було проведено дослідження, що вказувало на взаємні кореляції між вимірюваннями толерантності до невизначеності, догматизму, жорстокості, соціальної бажаності по відношенню до бажання надавати відповіді та відвідуванням релігійних храмів) (MacDonald, 1970).

У подальших дослідженнях продовжуються спроби феноменологічного опису поняття. Зокрема, дослідник Р. Халлман розглядає поняття як здібність, завдяки якій людина здатна приймати напругу, що формується внаслідок ситуацій невизначеності. Така здібність дозволяє індивіду приймати невідомість, і відчувати себе комфортно.

З'являються дослідження у різних вікових групах. Так, наприклад, Д. Харрінгтон та Дж. Блок проводять дослідження інтолерантності до невизначеності серед дітей дошкільного віку. Згідно з висновками дослідників, інтолерантність до невизначеності у дітей позначилась на обмеженій перцептивній здатності зосереджуватись, на бажанні швидко уникнути невизначеної ситуації, структурувавши неоднозначні експериментальні завдання. Результати дослідження було категоризовано по гендерним ознакам. Так, інтолерантність у хлопців мала зв'язок з загальним рівнем тривожності, намаганням структурувати завдання чи ситуації, з низьким розвитком ефективності когнітивних функцій. У дівчат інтолерантність до невизначеності корелювала з відсутністю асертивної поведінки та стабільними стосунками з однолітками (Harrington, Block, Block, 1978)

Дослідник Д. МакЛейн починає опис толерантності до невизначеності з тлумачення терміну амбівалентність, що є логічним, оскільки амбівалентність виступає як необхідна умова для формування невизначеності. Амбівалентність, згідно з Д. МакЛейном, є поняттям на позначення відсутності частини певної інформації щодо контексту (неоднозначні ситуації, запропоновані умови у житті тощо) чи конкретного

стимулу (наприклад, в експериментах таким стимулом може виступати дефрагментований малюнок) (McLain, 1993).

Дослідник концептуалізує феномен толерантності до невизначеності та поняття амбівалентності завдяки аналізу даних концепцій та подальшого синтезу. Толерантність чи інтолерантність пов'язані зі спектром реакцій людини. Таким чином, поняття інтолерантності/ толерантності знаходяться у континуумі між точками відторгнення та прийняття невизначеного стимулу чи контексту. Амбівалентність розглядається у контексті стимулу чи ситуації, для яких притаманна неповнота інформації.

Отже, толерантність до невизначеності – це спектр різноманітних реакцій, від відторгнення до прийняття (який супроводжується також бажанням долати невизначені ситуації) на стимули, що сприймаються особистістю як складні, незнайомі, такі, які можна інтерпретувати по-різному (часто такі інтерпретації можуть бути конфліктними).

Д. МакЛейн описує дослідження, проведене серед 148 студентів бакалаврату з організаційної поведінки в США. Результати продемонстрували кореляцію між інтегративною когнітивною складністю та толерантністю до невизначеності. Виявилось, що більш когнітивно “складні” особистості здатні сприймати інформацію у контексті незалежних категорій та різних вимірів. Також, вони схильні вправно маніпулювати інформацією в контексті цих вимірів. У результаті було виявлено, що такі особи позитивно реагують на амбівалентні стимули (McLain, 1993).

Інтолерантність у дослідженні виступала у зв'язку з догматизмом. Догматичним індивідам притаманна більш “закрита” когнітивна структура, що передбачає наявність твердих переконань та недовіри. Відповідно, це викликає відторгнення невизначених стимулів, адже вони можуть бути абсолютно несумісними з наявними в особи переконаннями.

Отже, на прикладі опису дослідження МакЛейна, ми бачимо, що концептуалізація поняття здійснена за допомогою більш сучасних теоретичних досягнень та винайдення нових шкал вимірювання (McLain, 1993).

Дослідник Г. Хофстеде досліджував концепт, який є доволі близьким до толерантності до невизначеності – уникнення невизначеності. Вивчення даного концепту набуло значних масштабів, оскільки дослідження відбулись у різних суспільствах. Це дозволило назвати даний феномен соціологічною змінною.

Уникнення невизначеності розглядалось як реакція на ступінь інтенсивності стимулу або контексту, через які люди можуть відчувати загрозу (Hofstede, Bond 1984). Було визначено, що люди створюють певні захисні переконання та соціальні інституції, що виступають інструментами для уникнення загроз. Варто зазначити, що дослідники поняття були крос-культурними, та вивчали феномен в контексті порівняння груп індивідів. Відповідно, уникнення невизначеності не розглядається тут як індивідуальний конструкт або риса особистості (Hofstede, 2001)

З 90-х років XX століття до сьогодні, тема толерантності до невизначеності стає все більш актуальною. Розглядаються різноманітні аспекти даного поняття, досліджується зв'язок толерантності до невизначеності з іншими психічними конструктами.

Так, наприклад, з'являються клінічні дослідження толерантності до невизначеності. Інтолерантність до невизначеності розглядається у цьому контексті у якості когнітивної схильності, а інтолерантні особи опиняються у групі ризику загального тривожного розладу (Furnham, Marks, 2013).

Р. Карлетон, Дж. Нортон, Г. Асмундсон у своєму дослідженні стверджують, що те, наскільки людина є толерантною до невизначеності,

впливає на те, наскільки часто така особистість відчуває тривогу. Адже було доведено, що інтолерантність до невизначеності, яка є характеристикою індивідуальних відмінностей, має вплив на надмірне хвилювання та рівень тривожності. Окрім того, інтолерантність до невизначеності може супроводжуватись тривожними розладами.

Дослідники зазначають, що інтолерантна особистість не може допустити можливості реалізації негативних подій у майбутньому. В такому випадку вся невідома інформація виступає у якості джерела загрози. Таке сприйняття може супроводжуватись соматичними стресовими реакціями, а також погіршувати когнітивні навички (Carleton, Norton, Asmundson, 2007).

Варто зазначити, що доволі схожими є поняття толерантності до невизначеності та толерантності до неоднозначності. У контексті здійснення теоретичного аналізу, ми розглядали поняття толерантності до неоднозначності як тотожне толерантності до невизначеності, оскільки поняття є взаємопов'язаними.

У сучасному дослідженні С. Грен'є, А. Н. Барретт, Р. Ладусер розглядаються зв'язки і відмінності даних концептів. Дослідники зазначають, що концепти мають подібності: вони розглядаються як когнітивні процеси, що передбачають аналіз навколишнього середовища. В обох випадках особи реагують на джерело загрози (стимул чи ситуацію) низкою когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій. Тому інтолерантні до неоднозначності або невизначеності особи реагують на загрозу відторгненням або уникненням, відчувають дискомфорт.

Проте концепти вважаються різними поняттями. Так, інтолерантність до неоднозначності має зв'язок з неможливістю прийняття джерела загрози у теперішньому часі. Інтюлерантність до невизначеності, у свою чергу, стосується неприйняття загроз, які можливі в майбутньому. Інтюлерантність до неоднозначності не досліджується в контексті

взаємозв'язку з тривожними розладами. Такі твердження базуються, за словами дослідників, на основі спостережень за тривожними людьми, і поки що не мають емпіричних підтверджень (Grenier, Barrette, Ladouceur 2005).

А. Фернхем та Д. Маркс провели ґрунтовний аналіз статей з 1995 по 2013 рік, які розглядали вивчення толерантності до невизначеності в кореляції з іншими психологічними конструктами. Дослідники зробили декілька висновків:

1. Для вимірювання толерантності до невизначеності використовували різноманітні методи, для яких не завжди була характерна висока кореляція між собою.
2. Часто дослідження проводились у невеликих масштабах, лише деякі мали вибірки понад 200 осіб.
3. Кількість змінних, що корелюють з методами вимірювання толерантності до невизначеності була дуже варіативною: від смаків у мистецтві до конфліктів ідентичності. Характер кореляцій зазвичай був помірним.
4. У результаті проведення більшості таких досліджень було доведено, що толерантність до невизначеності концептуально пов'язана з варіацією інших вимірювань (Furnham, Marks, 2013).

В Україні даний феномен досліджують недовго, проте у сучасному контексті актуальність та потреба в дослідженнях невпинно зростає. Дослідження переважно стосуються толерантності до невизначеності в рамках професійних сфер діяльності (В. Пічурін, А. Гусєв, Р. Кочунас, А. Приходько), або вивчення феномену як фактору благополуччя (П. Лушин, І. Ющенко), а також фрустраційної інтолерантності (Л. Мітіна, І. Попик, О. Холодова) (Томаржевська, 2019).

Підсумовуючи дослідження про толерантність до невизначеності, розглянемо дослідження С. Литвина, який пропонує аналіз компонентів даного феномену. Отже, згідно з С. Литвином, толерантність до невизначеності характеризується: схильністю до комфортного проживання невизначеної ситуації (або комфортного сприйняття невизначеного стимулу), здатністю приймати явища або факти без пояснення, толерантністю до контраверсійних суджень, нейтральним чи зацікавленим ставленням до відсутності структури, здатністю до роботи без гарантій отримання результату, схильністю відчувати непостійність речей, схильністю приймати сумніви, спокійним ставленням до суб'єктивності інших, готовністю до спонтанності, спокійним ставленням до випадковості та невідомості, схильністю нормально переживати незавершеність, ставлення важливих людей (Литвин, 2019).

Отже, попри те що толерантність до невизначеності розглядається у науковому полі у різних варіаціях, і на сьогоднішній день немає консенсусу стосовно концептуалізації даного феномену; ми можемо звертати увагу на особливості поведінки, а також на когнітивні та емоційні прояви особистості в ситуаціях невизначеності. Подальші дослідження потребують визначення консенсусу щодо феномену, чіткого визначення його компонентних структур (Томаржевська, 2019).

### **1.3 Толерантність до невизначеності як чинник резильєнтності особистості**

Інтолерантність до невизначеності індивіда характеризуються тим, що особистість відчуває дискомфорт за умови появи невизначених стимулів, і намагається уникнути їх. Це може супроводжуватись стресом, тривогою чи депресією. Високий рівень резильєнтності особистості зменшує вплив таких негативних ризикових факторів. Відповідно, резильєнтність може призвести до зменшення впливу інтолерантності до невизначеності (Lee, 2018).

Толерантність до невизначеності у науковому полі відносять до ресурсів, що допомагають долати життєві труднощі. Резильєнтність є багаторівневою системою, що допомагає переживати складні ситуації (McLain, 2009).

Дослідниця О.Чиханцова пропонує модель розвитку резильєнтності, в умовах пандемії COVID-19 (ситуація невизначеності). Розвитку стійкості у даному контексті сприяють різні фактори, що впливають на адаптацію та реакцію людини на стрес. Зокрема, серед таких факторів: оптимізм, сенси і цілі, соціальна підтримка, самопроектування (Чиханцова, Гуцол, 2022).

Враховуючи роль та вплив зовнішніх подій, індивід може сприяти розвитку резильєнтності у контексті невизначеності. Внутрішні ресурси людини, які передбачає концепція резильєнтності, більше впливають на якість життя та благополуччя, ніж зовнішні події та стимули. Стрес і погіршення з'являються саме там, де виникає чутливість до сприйняття таких стимулів. Особиста стійкість допомагає адаптуватися до нестабільності та витримувати невизначеність. Системи внутрішніх взаємопов'язаних ресурсів виконують мобілізуючу та адаптивну функцію (Danyliuk, Serdiuk, 2023).

Як зазначають вчені І. Данилюк та О. Сердюк, концепція особистої стійкості асоціюється з толерантністю до невизначеності. Адже модель резильєнтності, що охоплює психологічні та соціально психологічні чинники, які взаємодіють між собою, допомагає долати невизначені ситуації. Невизначеність часто грає роль складної життєвої ситуації, стрес-фактору. Стійкість пропонує низку особистісних ресурсів на протипагу. Покращуючи стійкість, людина вибудовує фундамент толерантності до невизначеності.

Толерантність до невизначеності формується з зовнішніх та внутрішніх факторів. Такі фактори мають вплив на здатність протистояти невизначеності. Вони пов'язані з внутрішніми ресурсами, такими як резильєнтність особистості та її компоненти, що мають надзвичайне значення для подолання труднощів, яким може передувати невизначеність. Використовуючи силу внутрішніх ресурсів, людина сприяє розвитку стійкості, і потенційно здатна до процвітання в умовах невизначеності. Психологічні ресурси можуть бути як предикторами, так і факторами толерантності до невизначеності, або ж медіаторами, що впливають опосередковано. Спостерігається взаємозв'язок даних концептів. (Danyliuk, Serdiuk, 2023).

Ще одне дослідження у контексті пандемії COVID-19 доводить, що є негативна і значуща кореляція між інтолерантністю до невизначеності та страхом перед вірусом, а також стійкістю. Інтолерантні особи відчувають страх і вважають, що невизначеності треба уникати. Відповідно, такі люди мають низький рівень навичок саморегуляції, позитивних тенденцій, міжособистісних відносин та резильєнтності. Дослідження продемонструвало, що наявність сенсу в житті, високого рівня надії та задоволення життям, позитивно впливають на рівень резильєнтності, а інтолерантність до невизначеності – негативно (Karatas, Tagay, 2021).

Корейське дослідження інтолерантності до невизначеності серед студентів-медиків продемонструвало негативні кореляції з компонентами стійкості, такими як міжособистісні навички, навички саморегуляції, позитивні схильності. Було виявлено, що необхідно зміцнювати схильність до позитивного світосприйняття, яке є компонентом структури стійкості, щоб зменшити рівень інтолерантності до невизначеності (Lee, 2018).

Отже, оскільки резильєнтність асоціюється з подоланням кризових ситуацій, які потенційно можуть бути пов'язані з невизначеністю; то ресурси стійкості, які мають безпосередній зв'язок з толерантністю до невизначеності, сприяють мобілізаційній та адаптивній функції за будь-яких умов. (McLain, 2009).

## Висновки до першого розділу

У результаті проведеного теоретичного аналізу можна зробити висновок, що резильєнтність особистості є складним багаторівневим поняттям. Еволюція вивчення стійкості у рамках чотирьох хвиль досліджень, дозволяє вченим зрозуміти природу даного явища.

Резильєнтність є динамічним процесом, у рамках якого людина долає життєві негаразди, у результаті відновлюючи свої ресурсні системи. Було виявлено, що стійкість передбачає повернення особистості до гомеостазу (стану, в якому індивід був до настання життєвої кризи). Також, часто резильєнтність надає можливості до посттравматичного зростання. Процес резильєнтності було розглянуто на прикладі запропонованої вченими графічної моделі. Складовими резильєнтності є: позитивне ставлення до життя, наявність морального компасу у вигляді цінностей та принципів, рольові моделі поведінки, соціальна підтримка, сенс і мета у житті, когнітивна та емоційна гнучкість, віра і духовність, інтернальний локус контролю. Кожна складова включає систему окремих підкомпонентів, саме тому резильєнтність визначається як багаторівнева система.

Ключову роль у формуванні резильєнтності грають захисні фактори особистості (перераховані компоненти), що виступають на протидію факторам ризику (життєвим негараздам). Також, для вивчення резильєнтності важливо враховувати фактори вразливості особистості.

Аналіз толерантності до невизначеності продемонстрував складність визначення даного поняття у науковому полі. Проте, низка переглянутих досліджень дозволяє нам зробити декілька висновків. Більшість дослідників визначають даний феномен рисою особистості. Толерантність до невизначеності майже завжди розглядається у дихотомічній парі з інтолерантністю до невизначеності. Це дозволяє розглядати дані поняття

на одному спектрі, що починається з точки відторгнення людиною невизначеності, і закінчується сприйняттям невизначеності як привабливого аспекту, який цікаво подолати. Толерантність до невизначеності пов'язана з когнітивною та емоційно-вольовою сферами особистості.

Аналіз деяких сучасних досліджень показує явно виражений характер взаємозв'язку резильєнтності особистості з толерантністю до невизначеності. Адже дуже часто стрес та життєві негаразди позначаються ситуацією невизначеності. Оскільки резильєнтність асоціюється з подоланням важких ситуацій, то її чинники можуть допомогти протистояти невизначеності. Толерантність до невизначеності відносять до ресурсів, що допомагають зменшувати стрес та долати кризові ситуації, які часто супроводжуються амбівалентністю.

Такі теоретичні закономірності створюють фундамент для емпіричного дослідження, яке має на меті виявити характер взаємозв'язку резильєнтності з толерантністю до невизначеності.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

### **2.1. Опис вибірки та етапів, обґрунтування методів дослідження**

На теоретичному етапі дослідження ми здійснили огляд поняття резильєнтності особистості та феномену толерантності до невизначеності у процесі історичного розвитку. У підсумку, нами було виявлено актуальну на сьогоднішній день, багатовимірну модель резильєнтності, яка містить певну структуру досліджених компонентів. Відповідно до цього, доцільно буде дослідити не тільки характер взаємозв'язку загального рівня резильєнтності респондентів із толерантністю до невизначеності, а й взаємозв'язок окремих складових резильєнтності із толерантністю до невизначеності.

Нагадаємо, що основна мета дослідження — теоретично-емпіричним шляхом встановити характер взаємозв'язку рівня резильєнтності особистості з рівнем її толерантності до невизначеності. Таким чином, емпірична частина дослідження має на меті розкрити наступні завдання:

1. Емпірично дослідити характер взаємозв'язку рівня резильєнтності особистості з рівнем її толерантності до невизначеності.
2. Надати практичні рекомендації з підвищення резильєнтності особистості на основі отриманих результатів.

Спираючись на теоретико-методологічний аналіз понять резильєнтності та толерантності до невизначеності, було виявлено, що визначення характеру їхнього взаємозв'язку буде ефективним за таких умов:

1. Використання валідних психодіагностичних методик, які були апробовані та довели свою релевантність у межах українського наукового дискурсу.
2. Обрані методики повинні забезпечити можливість оцінювання різних аспектів резильєнтності та толерантності до невизначеності (це дозволить встановити причинно-наслідкові зв'язки між різними складовими даних понять та уможливить надання практичних рекомендацій).
3. Достатня вибірка учасників (50 осіб) з різними показниками рівнів резильєнтності та толерантності до невизначеності.
4. Можливість порівняльного аналізу результатів у групах з високим та низьким рівнем резильєнтності.

В емпіричному дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 19 до 57 років (див. рис. 2.1). Основу вибірки складають жінки та чоловіки у такому кількісному співвідношенні: 31 жінка (що становить 62 % від загальної вибірки) та 19 чоловіків (що становить 38 % від загальної вибірки). Усі респонденти є громадянами України, які проживають у різних містах України та за кордоном. Найбільше число опитуваних — громадяни віком 30 років (7 осіб, 14 %), 20 - 21 рік (5 осіб, 10 %), 32 роки (4 особи, 8 %). Усі інші респонденти віком від 19 до 57 років у сукупності складають вибірку в межах від 2 % до 4 % (від 1 до 3 осіб на кожну вікову категорію відповідно).

Дослідження теми резильєнтності та толерантності до невизначеності серед українців під час тривалої війни є особливо актуальним. Адже усім респондентам так чи інакше доводиться стикатись з темою стійкості безпосередньо: проживаючи життя в умовах війни у цивільному житті або на фронті, в еміграції. Учасниками дослідження стали люди з різним соціальним статусом і фахом. Тема толерантності до невизначеності є для них також важливою, оскільки станом на 2025 рік

(коли проводиться збір даних) повномасштабне російське вторгнення в Україну триває вже четвертий рік. Не дивлячись на постійні спроби переговорів з країною-агресором, коли закінчиться війна достеменно невідомо. Невизначеність — невід’ємна частина реальності опитаних респондентів. Навіть якщо вони проживають за кордоном, родинні та інші соціальні зв’язки залишаються актуальними, прив’язаність до Батьківщини також є значущою. Отже, не дивлячись на різні вікові категорії, соціальні статуси та професійні характеристики респондентів, війна є потенційним каталізатором для розвитку їхньої стійкості.

#### Скільки вам років?

50 відповідей

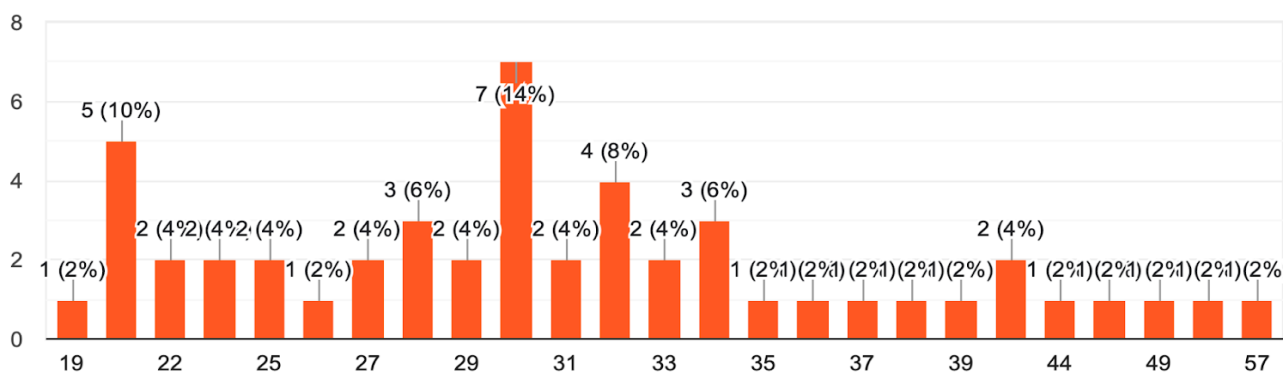


Рис. 2.1. Вікова структура вибірки

Емпіричне дослідження було реалізовано на основі опитування в Google Forms. Учасникам було запропоновано пройти тести за чотирма психодіагностичними методиками: скорочена адаптована версія шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), методика “Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)”, тест за опитувальником “Brief Core”, спрямований на вивчення стратегій подолання стресу і травматичних ситуацій, та “шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (IUS-12)”.

Програма емпіричного дослідження була здійснена у три послідовних етапи, що представлені у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Етапи виконання роботи емпіричного дослідження**

| Е т а п и<br>дослідження | Дати                       | Форми роботи                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Підготовчий етап         | 17.03.2025 -<br>26.03.2025 | Пошук психодіагностичного інструментарію та погодження методик з науковим керівником. Оформлення анкети для роботи у Google Forms                                                                                                                                         |
| Основний етап            | 27.03.2025 -<br>2.05.2025  | Пошук респондентів, збір даних (заповнення анкет у Google Forms). Погодження та підбір методів математичної статистики з науковим керівником (t-критерій Стюдента та коефіцієнт кореляції Пірсона). Проведення обчислень та оформлення результатів дослідження у таблиці. |
| Рефлексивний етап        | 3.05.2025 -<br>10.06.2025  | Аналіз отриманих результатів та психологічна інтерпретація. Оформлення тексту та методичних рекомендацій.                                                                                                                                                                 |

Як вже було зазначено, на основі теоретичного аналізу було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити загальний рівень резильєнтності особистості, включаючи її різні компоненти, такі як: позитивне мислення, спосіб життя, спрямований на

копінг та коригування, віра та надія, а також копінг-стратегії різного характеру, що спрямовані на подолання стресу і травматичних ситуацій.

Окремо була підібрана методика для визначення загального рівня інтолерантності до невизначеності (попри те, що тема дослідження потребує методики саме на толерантність до невизначеності, нами обрано інверсію, оскільки в українському науковому полі наявна поки що апробована методика саме інтолерантності до невизначеності). Розглянемо кожен методик детальніше.

**“Шкала стійкості Коннора-Девідсона-10” (CD-RISC-10) в українській адаптації Кіресвої З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В.** Одним з основних інструментів вимірювання резильєнтності в даному дослідженні є популярна шкала науковців Кетрін Коннор та Джонатана Девідсона. Існує декілька версій цієї методики, серед яких: CD-RISC-25, CD-RISC-10 та CD-RISC-2. Цифра в кінці скорочення англійською мовою відображає кількість запитань у тесті. Дані шкали вимірюють резильєнтність як багатовимірну модель із взаємопов’язаними компонентами. CD-RISC-25 включає особистісну компетентність, прийняття змін та безпечних відносин, довіру, контроль та духовні впливи. CD-RISC-2 — спеціальна коротка шкала, що використовується для вимірювання прогресу для лікування.

Нами було обрано коротку версію шкали CD-RISC-10 (додаток А), створену на основі результатів факторного аналізу. Відтак, тест складається з десяти запитань, що вилучені з версії опитувальника на двадцять п’ять запитань. Респонденту пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, з можливістю оцінки відповідей від “0” — що означає “повністю невірно” до “4” — “вірно майже у всіх випадках”. Загальний можливий бал становить від 0 до 40, де 40 вважається найвищим показником рівня резильєнтності.

Важливо зазначити, що скорочена шкала резильєнтності Коннора-Девідсона, на відміну від повної версії (CD-RISC-25), є одновимірною, і не містить окремих субшкал або факторів. Дана шкала оцінює єдиний фактор — загальний рівень резильєнтності особистості. Проте, по характеру запитань, як наприклад “здатний/на адаптуватись до змін” (відображає гнучкість та адаптивність), ми можемо визначити список складових резильєнтності. Серед них: стресостійкість, самооцінка, посттравматичне зростання, емоційна регуляція, оптимізм, цілеспрямованість, віра, наполегливість (усі запитання даної методики можна переглянути в додатку А). Для результатів було використано загальний бал по одній шкалі, яка має валідні психометричні властивості.

Також, для додаткової оцінки резильєнтності нами було обрано методику **“Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)” в українській адаптації О. Колесніченко, Л. Береженної.** Оригінальна методика авторства Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лінь, Фан-РуЮе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін в оригіналі має назву “Physical Resilience Instrument for Older adults” (PRIFOR). Аналізуючи твердження даної методики, українські науковці прийняли рішення про зміну назви, оскільки субшкали та загальний показник резильєнтності даної методики досліджують психологічні прояви людини, а не фізичні (додаток В).

Окрім визначення загального рівня резильєнтності, ця методика має декілька субшкал, що дозволяють об’ємно представити модель стійкості. Як вже було зазначено, це дозволяє виміряти характер взаємозв’язку окремих компонентів резильєнтності з інтолерантністю до невизначеності.

Учасникам було запропоновано прочитати чотирнадцять тверджень та оцінити, наскільки вони за шкалою відповідають їх

уявленню про себе. Підрахувати суму набраних балів потрібно за варіантами відповідей:

1. “Категорично не згоден(-на)” (1 бал)
2. “Не згоден(-на)” (2 бали)
3. “Згоден(-на)” (3 бали)
4. “Дуже згоден(-на) (4 бали)
5. Абсолютно згоден(-на) (5 балів).

Відтак високі показники (низькі — 0-17, середні — 18-23, високі — 24 і вище) субшкали “Позитивне мислення” говорять про здатність людини долати життєві труднощі з оптимізмом. Люди, що мають високу оцінку, з оптимізмом приймають виклики життя, фокусуються на можливостях, а не перешкодах. Вони концентруються на позитивних аспектах проблем. Низька оцінка свідчить про те, що людина дивиться на проблеми як песиміст, концентрується на поганому, ставиться до всього з негативом та відкидає позитивні аспекти.

Високі результати (низькі — 0-11, середні — 12, високі — 13 і вище) за субшкалою “Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування” свідчать про те, що респондент, стикаючись із труднощами, застосовує ефективні способи поведінки, що спрямовані на адаптацію до змін, ефективне пристосування та можливості впливу на своє життя. Такі особи користуються індивідуальними копінг-стратегіями, що дозволяють якнайшвидше відновитись і повернутись до якісного рівня життя. Низька оцінка говорить про неефективні способи поведінки та дезадаптивні копінг-стратегії, що не дозволяють покращити поточний критичний стан (наприклад, такі особи не звертаються за допомогою близьких, очікують що проблема вирішиться сама тощо).

Високі бали (низькі — 0-11, середні — 12-16, високі — 17 і вище) субшкали “Мислення, орієнтоване на віру та надію” говорять про те, що людина, попри життєві складнощі, сподівається і вірить у позитивні зміни, планує майбутнє. Низькі показники свідчать про те, що особа втратила віру та надію на щасливе буття.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що шкала “ІДР-14” містить такі компоненти резильєнтності як позитивне мислення, стресостійкість та конструктивні копінг-стратегії, віру та надію.

Тест пропонує загальний показник резильєнтності, високі показники якого (53 і вище) свідчать про здатність до відновлення сил після травм та складних життєвих ситуацій. Низькі значення (0-41) свідчать про те що людині важко відновити систему власних ресурсів, адаптуватися та активно впливати на своє життя у контексті складних життєвих ситуацій.

Ми розглядаємо стратегії подолання стресу і травматичних ситуацій як складову резильєнтності. Для оцінки таких копінг-стратегій підходить методика **“Brief COPE inventory” в українській адаптації Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського.** Першочергово оригінальна методика автора Чарльза Карвера містила 60 пунктів. Пізніше був створений опитувальник, що містить 28 тверджень (додаток С). Кожне твердження потрібно оцінити стосовно того, наскільки воно стосується конкретного респондента. Відповіді оцінюються за шкалою Лайкерта у такій послідовності:

1. Я зазвичай цього не робив/не робила
2. Я рідко це робив/робила
3. Я робив/робила це час від часу
4. Це саме те, що я зазвичай робив/робила

Brief COPE можна використовувати у різних варіаціях: для діагностики диспозиційних та ситуаційних копінг-стратегій. Нами було обрано ситуаційну варіацію, оскільки важливо оцінити як респонденти справляються зі складними життєвими ситуаціями у певних обставинах (наприклад, у контексті війни). Також, важливо оцінити зв'язок інтолерантності до невизначеності з тим, як люди адаптуються до ситуацій, які таку невизначеність передбачають.

Методика передбачає 14 підшкал, які розглядаються у трьох вимірах субшкал: копінг, фокусований на проблемі; копінг, фокусований на емоціях; уникаючий копінг.

Копінг фокусований на проблемі характеризується активним подоланням, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високі показники (максимальний бал — 32) свідчать про стійкість та практичний підхід до подолання проблем. Субшкала включає такі підшкали: активне подолання, використання емоційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування.

Копінг, фокусований на емоціях характеризується вираженням емоцій, пошуком емоційної підтримки, прийняттям, стратегіями, що базуються на вірі. Високий бал (максимальний бал — 48) свідчить про емоційну регуляцію, що пов'язана з подоланням стресових ситуацій. Проте високі чи низькі бали однозначно не пов'язані з психологічним благополуччям, субшкала пропонує ширше формулювання стилів подолання. Так, наприклад, окрім позитивних вищезазначених характеристик, такий копінг може характеризуватись і самозвинуваченням. Субшкала включає такі підшкали: емоційна підтримка, вираження емоцій, прийняття, гумор, звернення до релігії, самозвинувачення.

Висока оцінка (максимальний бал — 32) унікаючого копінгу свідчить про дезадаптивний механізм відсторонення від стресору, відповідно при низькій оцінці можна говорити про адаптивне подолання. Субшкала включає наступні підшкали: самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин, уникнення.

З опису даних субшкал зрозуміло, що “копінг, фокусований на проблемі” та “копінг, фокусований на емоціях” концептуально стосуються резильєнтності.

Для дослідження феномену толерантності до невизначеності було обрано методику **“Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS 12)” в українській адаптації А. Громової**. Це перший (з поширених сучасних тестів на тему толерантності до невизначеності) апробований опитувальник українською мовою. Оригінальне авторство даного інструменту належить Ніколасу Карлетону (додаток D).

Респонденту пропонується 12 тверджень та 4 варіанти відповідей, серед яких потрібно обрати ті, що найбільш вдало відповідають тому, наскільки респондент згоден з кожним пунктом:

1. Зовсім не типово для мене
2. Майже не типово для мене
3. Певною мірою типово для мене
4. Значною мірою типово для мене
5. Дуже типово для мене

Окрім загального показника інтолерантності до невизначеності методика має дві субшкали. Субшкала прогностичної тривоги описує усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього (тобто когнітивний компонент по відношенню до невизначеності). Субшкала

гнітючої тривоги є антонімічною: вона стосується тілесно-емоційних реакцій на ситуації, що передбачають невизначеність.

Завдяки комбінації даних методик ми можемо дослідити комплексну оцінку резильєнтності особистості (враховуючи як загальний показник, так і окремі компоненти, що пов'язані з багатовимірною моделлю стійкості), а також інтолерантність до невизначеності. Google Forms дозволяє провести ефективний збір та аналіз даних, забезпечуючи об'єктивність результатів дослідження.

## 2.2. Результати емпіричного дослідження психологічної толерантності до невизначеності як чинника резильєнтності особистості

Аналіз вибірки за методикою дослідження резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) вказує на переважання середнього та високого рівнів стійкості у респондентів — 66 %. 38 % ( $n = 19$ ) осіб продемонстрували високий рівень резильєнтності, що свідчить про здатність до ефективного відновлення після складних та травматичних ситуацій та можливе посттравматичне зростання. Ще 28 % ( $n = 14$ ) мають середній рівень, тож існують підстави припускати, що такі особи також є доволі гнучкими у контексті загрозливих, складних та травматичних ситуацій. І лише 34 % ( $n = 17$ ) респондентів у межах досліджуваної сукупності мають низький рівень, який пов'язаний з дезадаптивними способами пристосування до реальності у складні часи. Таким особам значно важче повернутись до рівня гомеостазу, що передбачає психічне благополуччя (див. рис. 2.2).

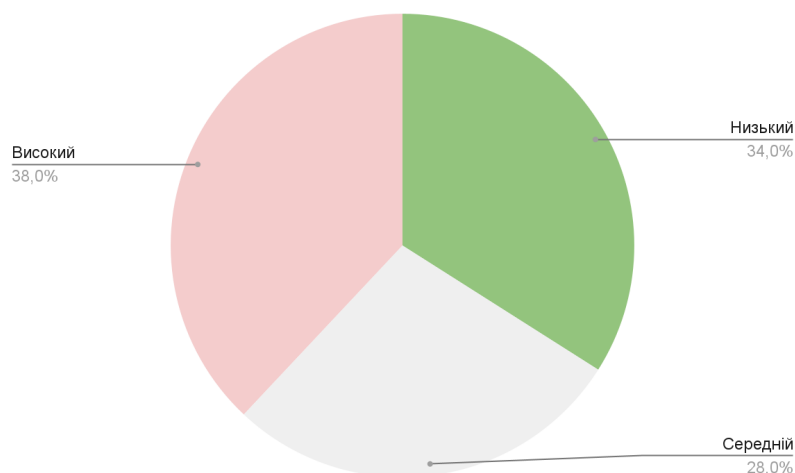


Рис. 2.2. Загальний рівень резильєнтності у респондентів (CD-RISC-10)

Згідно з віковою структурою вибірки, було здійснено аналіз рівнів резильєнтності за віковими категоріями. Поділ категорій населення

здійснено відповідно до українського соціально-демографічного підходу. Законодавче визначення категорії “молодь” згідно з законом України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді” знаходиться в діапазоні 14 - 35 років. “Люди середнього віку” — 36 - 59 років.

Відповідно до середнього значення категорія “молодь” має 23 бали, що співвідноситься з середнім рівнем резильєнтності. Категорія “середній вік” всього на один бал вище — 24, що також співвідноситься з середнім рівнем стійкості.

За статевим розподілом вибірки групи мають такі характеристики: жінки мають 22 бали, а чоловіки — 24 (на основі усереднених результатів). Це свідчить про середній рівень резильєнтності. Варто зазначити, що дана вибірка не була однорідною, адже з 50 досліджуваних респондентів, жінки пройшли опитування у кількості 31 особа, а чоловіки — у кількості 19 осіб. Виходячи з даного положення, ми описуємо результати. (див. рис. 2.3).

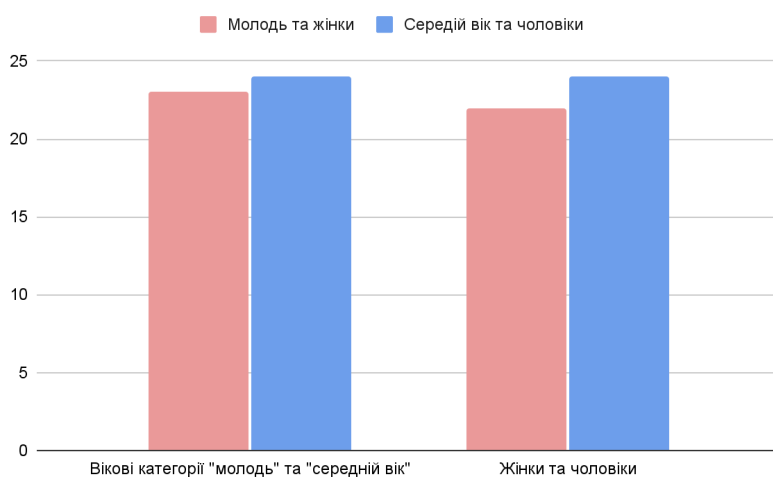


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за віковим та статевим критеріями (визначення рівня резильєнтності відповідно до середнього значення)

За результатами оцінювання резильєнтності за шкалою ІДР-14 (загальний показник стійкості) 34 % респондентів продемонстрували низький рівень, 38 % середній рівень і 28 % високий рівень (див. рис. 2.4).

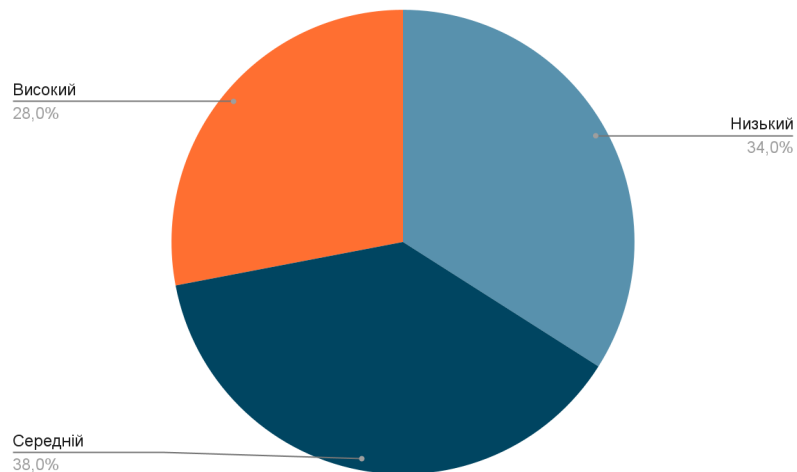


Рис. 2.4. Загальний показник резильєнтності (ІДР-14)

У загальній сукупності, більшість респондентів мають середній і високий рівень резильєнтності. За результатами 34 % ( $n = 17$ ) респондентів, що мають низький рівень, важко справляються з психосоціальними та фізіологічними факторами, що супроводжуються різного роду кризами. Сучасний контекст української війни є багатофакторною кризою, що передбачає постійний стрес, тривогу та виклики. До такої ситуації респондентам з низьким рівнем резильєнтності важче адаптуватись. Зокрема, вони не є стресостійкими. Варто зазначити, що хронічний фон у вигляді військових дій, що тривають роками у різній ступені інтенсивності, в залежності від локації, може супроводжуватись особистими кризами різного характеру.

38 % ( $n = 19$ ) респондентів, що продемонстрували середній рівень стійкості, балансують на межі між конструктивними та деструктивними способами адаптації до життєвих викликів. Проте враховуючи той факт,

що резильєнтність є динамічним процесом, дані показники можна покращити чи погіршити.

28 % (n = 14) засвідчили високий рівень резильєнтності. Таким респондентам легше адаптуватись до змін, що передбачає сучасний швидкий світ, який у психосоціальному вимірі віддаляється від визначення поняття стабільності. Такі особи можуть чинити опір стресам та виявляти психічну та фізичну стійкість.

Середній показник резильєнтності у групі “молодь” складає близько 46 балів, у групі “люди середнього віку” — близько 49 балів. Середній показник резильєнтності у двох вікових категоріях демонструє буквально середній рівень резильєнтності. Адже, як видно на діаграмі (див. рис. 2.5), результати у двох групах не надто різняться між собою. Це свідчить про те, що у конкретному діапазоні (14 - 59 років) вік не є ключовим фактором для розвитку резильєнтності. Варто зазначити, що результати хоч і визначаються як “середній рівень”, все ж, 46 балів та 49 балів є ближчими до високого рівня стійкості (53 бали і вище).

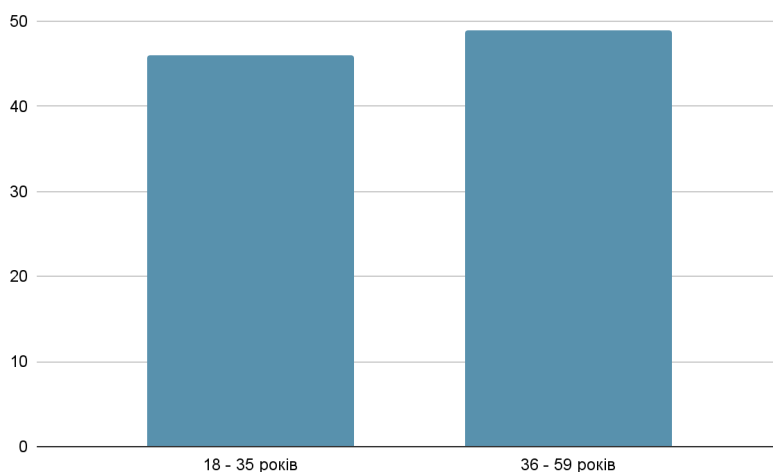


Рис. 2.5. Рівень резильєнтності у двох вікових діапазонах

У результаті аналізу позитивного мислення у структурі резильєнтності (ІДР-14), було виявлено схожу тенденцію із загальним

показником стійкості даної методики. Більша кількість респондентів також мають середні і високі показники позитивного мислення. Відтак, 32 % мають низький рівень позитивного мислення, середній рівень — 48 % респондентів, і 20 % високий рівень позитивного мислення (див. рис. 2.6)

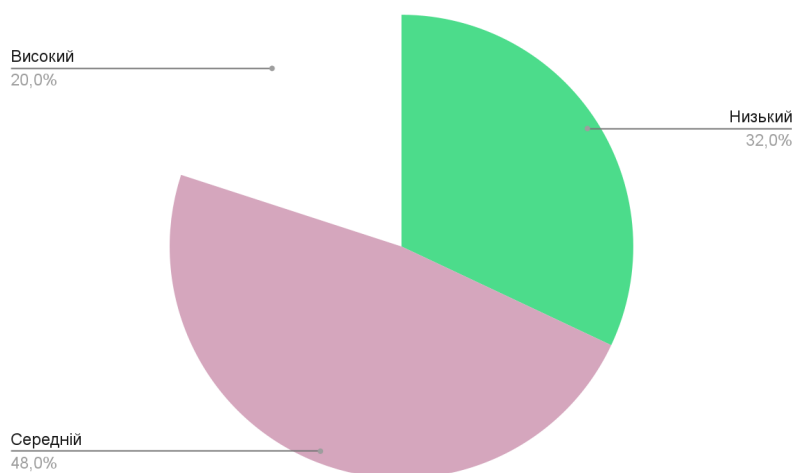


Рис. 2.6. Позитивне мислення у моделі резильєнтності (ІДР-14)

Проте, на відміну від загального рівня резильєнтності, кількість респондентів, що продемонстрували високі показники здатності до позитивного мислення, значно менша від середнього і низького рівнів. Якщо попередня діаграма (загальний показник резильєнтності ІДР-14) виглядає приблизно рівномірною (див. рис. 2.4), то на даній діаграмі високий рівень займає приблизно третину (див. рис. 2.6).

Отримані дані свідчать про те, що приймати життєві виклики з оптимізмом та бачити позитивні аспекти в проблемах всебічно, може найменша кількість респондентів. Втім, 48 % ( $n = 24$ ) що позначають середній рівень, також мають схильність до позитивного мислення. А це означає, що в сукупності з респондентами із високим рівнем ( $n = 10$ ), більшість респондентів даної вибірки все ж мають схильність до віри в своє відновлення після важких та травматичних ситуацій, можуть себе позитивно налаштовувати, лише іноді переживаючи напади песимізму. І лише 32 % ( $n = 16$ ) не вірить у своє подальше відновлення та заперечує

позитивні аспекти, які можна знайти майже за будь-яких життєвих обставин, негативно до всього ставиться.

Гумор, позитивне мислення та налаштованість є важливою частиною резильєнтності. Сьогодні, ми можемо переконливо стверджувати, що ці аспекти допомагали українцям на початку повномасштабного вторгнення.

Середній показник позитивного мислення у категорії молодь становить 19 балів., у групі середній вік — 21. Отже, дві групи продемонстрували середній рівень здатності до культивуації позитивного мислення (див. рис. 2.7).

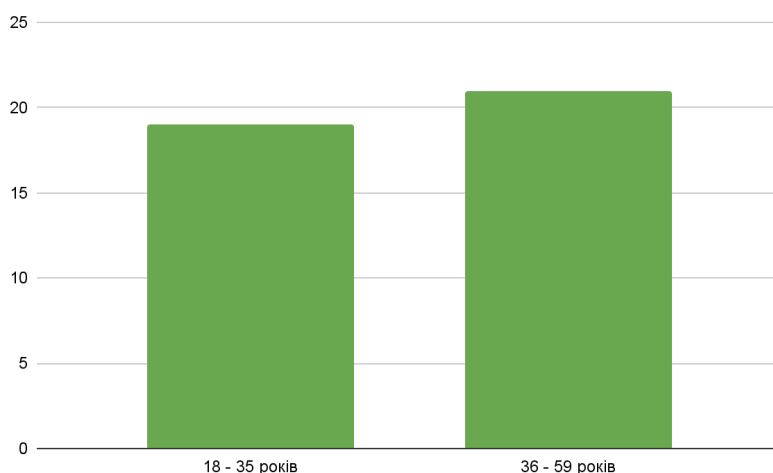


Рис. 2.7. Рівень позитивного мислення у двох вікових діапазонах

Серед респондентів виявилась значна частина осіб, що здатні до способу життя, спрямованого на копінг та коригування — 52 %. Середній рівень здатності виявили 22 %, низький — 28 % (див. рис. 2.8).

52 % ( $n = 10$ ) ефективно адаптуються у складних ситуаціях, що передбачають зміни у житті. Такі особи займають активну позицію у житті, активно впливаючи на зовнішні обставини. Індивідуальні стратегії подолання сприяють відновленню. Це означає що велика кількість респондентів даної вибірки виявляють стійкість, займаючи активну позицію управління своїм життям. Такі люди здатні створювати

індивідуальні копінг-стратегії подолання труднощів, шукати інструменти та ресурси, які підходять саме їм.

Попри те що 28 % ( $n = 28$  %) учасників мають низький рівень здатності до активного коригування, 22 % мають середній ( $n = 10$ ). Це означає, що в сукупності високого і середнього рівнів, ми маємо більшість людей, у яких даний аспект чітко простежується. Статистично, менша кількість людей залишає складні ситуації “як є”, не намагаючись звернутись до сторонньої допомоги або ж самопомоги.

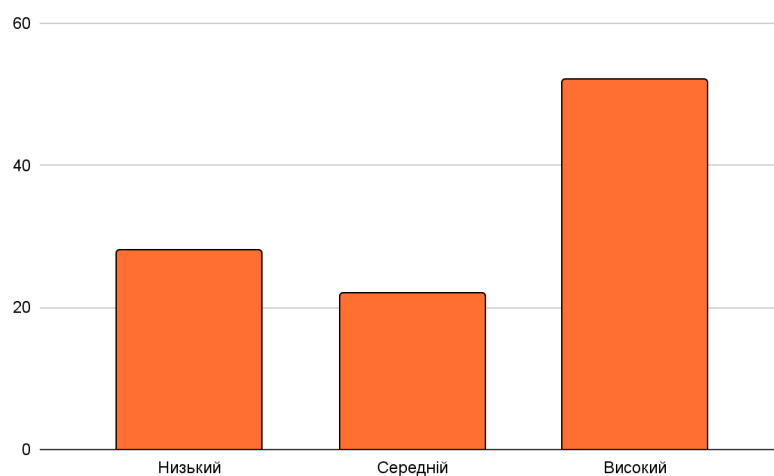


Рис. 2.8. Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування

У двох вікових категоріях, які порівнюються у даному дослідженні, набуває вираженого характеру високий рівень здатності до ефективного копіngu та коригування. Про це свідчать результати: 13 балів у віковому діапазоні 18 - 35 років і 14 балів у діапазоні 36 - 59 років.

Субшкала, що вимірює мислення, зорієнтоване на віру та надію продемонструвала наступні результати: 32 % ( $n = 16$ ) респондентів схильні втрачати віру та надію у власне відновлення, щасливе майбутнє, не планують життя, адже без віри у будь-що це робити складно; 26 % ( $n = 13$ ) набули високих значень, що говорить про високий рівень віри та надії у майбутнє відновлення, позитивні зміни; ще 42 % ( $n = 21$ ) балансують між високими та низькими показниками. Отже, попри те, що найвищий

результат має найменша кількість респондентів, у сукупності з групою, що продемонструвала середній рівень, маємо позитивну тенденцію загалом. Адже респондентів, які схильні повністю втрачати віру та надію — найменша кількість (див. рис. 2.9).

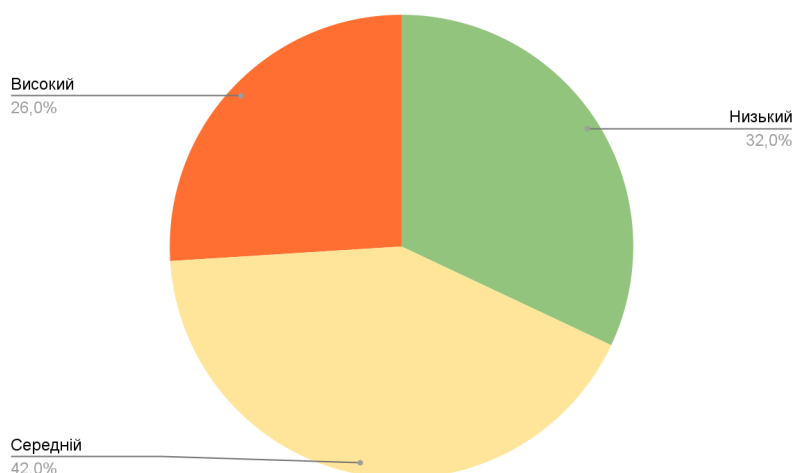


Рис. 2.9. Мислення, зорієнтоване на віру та надію

Як і у випадку із субшкалою, що спрямована на копінг та коригування, дана шкала не продемонструвала значущих відмінностей у двох вікових категоріях — 18 - 35 років (молодь) та 36 - 59 років (середній вік). Обидві групи мають результат 14 балів ( $n = 50$ ), що свідчить про середній рівень здатності мислити з вірою та надією у майбутнє відновлення після травмуючих та складних життєвих подій.

Відносно статевого критерію досліджувана вибірка показала доволі тотожні результати за даною шкалою вимірювання. Ми округлили середні показники резильєнтності та її компонентів, що представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Порівняльний аналіз загального рівня резильєнтності та її компонентів (ІДР-14) серед жінок та чоловіків**

| <b>Субшкали</b>                                    | <b>Чоловіки</b> | <b>Жінки</b> |
|----------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| Загальний показник резильєнтності                  | 47              | 47           |
| Позитивне мислення                                 | 19              | 20           |
| Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування | 13              | 13           |
| Мислення, що орієнтоване на віру та надію          | 14              | 14           |

Жінки та чоловіки мають середній рівень загальної резильєнтності, який є доволі близьким до високого (53 і вище). Обидві групи схильні до високого рівня способу життя, що спрямований на копінг та коригування, середнього рівня позитивного мислення та середнього рівня мислення, що орієнтоване на віру та надію.

Опис результатів даної методики свідчить про доволі позитивну тенденцію розвитку резильєнтності респондентів. Попри те, що найвищих результатів вдається досягти переважно найменшій кількості осіб, більшість все ж мають середній та високий рівні резильєнтності.

На схожу тенденцію, з незначною відмінністю, вказують результати методики CD-RISC-10. На відміну від ІДР-14, у цій методиці найбільший відсоток респондентів за загальним показником стійкості мали високий рівень, в ІДР-14 — середній. Попри це, у підсумку можна стверджувати,

що обидві методики продемонстрували середній і високий рівні резильєнтності у більшій частині респондентів даної вибірки.

Посилаючись на теоретичну частину дослідження, можна стверджувати, що особи з середнім рівнем резильєнтності можуть згодом набути високих показників, оскільки стійкість є не тільки рисою, а й процесом. Принаймні респондентам з низькими показниками високих результатів буде досягнути важче. Проте, ми не можемо стверджувати, що особи з середніми і високими рівнями не можуть регресувати. Ми спостерігаємо тенденцію за якою українці у даній вибірці схильні залишатись доволі стійкими попри важку ситуацію довготривалої війни. Попри це, невідомо як хронічний характер такої війни в подальшому впливатиме на рівень загальної резильєнтності.

Також важливо зазначити, що ані вік, ані стать не мають значного впливу на розвиток резильєнтності у контексті даної вибірки. Майже тотожні показники середніх значень продемонстрували різні групи за двома методиками на резильєнтність — CD-RISC-10 та ІДР-14. З аналізу даних випливає, що рівень стійкості респондентів був переважно середнім, рідше високим, як у чоловіків, так і у жінок. У групах “молодь” та “середній вік” — відповідно.

Для аналізу методики “Brief Core” нами було обрано “ситуаційну версію” інструкції опитувальника. Такий вибір базується на відповідності до теми, оскільки толерантність до невизначеності у контексті зв’язку з резильєнтністю, прогнозує саме непередбачувані ситуації. Такою ситуацією для наших респондентів є, безумовно, війна. У ситуаційній версії люди вказують що вони робили чи не робили (дії сформульовані у твердженнях) в минулому чи теперішньому. Результати враховані саме за такими критеріями.

З огляду на структуру даної методики, важливо описати відсоток лише тих респондентів, що здобули середні та високі бали за певною

субшкалою. Низькі бали свідчитимуть про те, що конкретний копінг-стиль не притаманний окремій категорії осіб.

За таким алгоритмом було враховано наступні результати: 96 % (n = 48) респондентів мають копінг-стиль, що фокусований на проблемі, 94 % (n = 47) копінг-стиль, фокусований на емоціях і 54 % (n = 27) уникаючий копінг (див.рис. 2.10).

Отримані результати також вказують на позитивні тенденції для розвитку стійкості у контексті досліджуваної вибірки. Адже лише половина осіб схильні до уникаючого копінг-стилю, який не можна співвіднести з резильєнтністю.

96 % мають копінг-стиль, що передбачає активну життєву позицію і асоціюється з активним подоланням проблем. Цей копінг-стиль співвідноситься із субшкалами позитивного мислення та способом життя, спрямованим на копінг та коригування (ІДР-14). Високі бали буквально свідчать про стійкість та психологічну силу. 94 % респондентів мають копінг-стиль, що характеризується використанням емоційної підтримки та вираженням емоцій, гумором, стратегіями, основаними на вірі. Як бачимо, такий опис також можна співвіднести із загальною концепцією резильєнтності.

Половина респондентів (54 %) вдається до уникаючого копіngu, якому притаманні відволікання, вживання психоактивних речовин та уникнення.

Враховуючи те, що копінг-стилі можуть поєднуватись в межах однієї особистості, є підстави стверджувати, що зведені дані свідчать про характерні конструктивні копінг-стратегії, які передбачають резильєнтний підхід до життя. Наявність даних стратегій є необхідною умовою не лише для стійкості, а й для виживання у критичних ситуаціях.

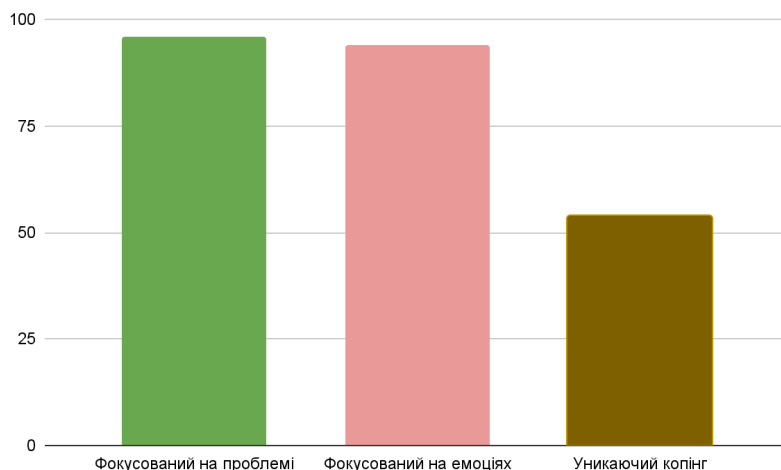


Рис. 2.10. Відсоткове співвідношення вибору копінг-стратегій респондентів (Brief Core)

За результатами методики шкали інтолерантності до невизначеності Н.Карлетона (IUS-12) за загальним показником вимірювання 60 % ( $n = 30$ ) виявили середній рівень інтолерантності до невизначеності. Середній рівень характеризується помірною гнучкістю у контексті травматичних або складних життєвих обставинах, але також може супроводжуватись епізодичною напругою в умовах, що передбачають невизначеність, неоднозначність або відсутність певної інформації. Отримані результати видаються цілком логічними в умовах війни, оскільки відчувати епізодичну напругу та інколи не виявляти психологічної гнучкості в умовах хронічного стресу (обстріли цивільної інфраструктури, бойові дії на фронті, еміграція) та напруги видається нереалістичним.

Не дивлячись на це, 22 % ( $n = 11$ ) продемонстрували низький рівень інтолерантності до невизначеності. Враховуючи те, що дана методика передбачає інверсію, можна стверджувати, що саме ця категорія осіб виявила безпосередньо толерантність до невизначеності, яка є актуальною для нашої теми. Ця шкала характеризується стійкістю по відношенню до невизначеності. Респонденти, що мають низький рівень інтолерантності є

психологічно гнучкими, вони абсолютно спокійно ставляться до непередбачуваних подій, якими сповнене життя.

18 % ( $n = 9$ ) респондентів виявляють схильність до високого рівня інтолерантності до невизначеності. Це говорить про високий рівень тривоги в складних життєвих обставинах, виражений неспокій перед потенційно загрозливими ситуаціями. Окрім цього, дані показники свідчать про прагнення до передбачуваності.

На підставі проведеного аналізу стає зрозуміло, що результати показують схожу тенденцію з резильєнтністю: більший відсоток респондентів мають середні та низькі (враховуючи інверсію високі) показники інтолерантності до невизначеності. Результати в межах даної вибірки представлені у діаграмі нижче (див. рис. 2. 11).

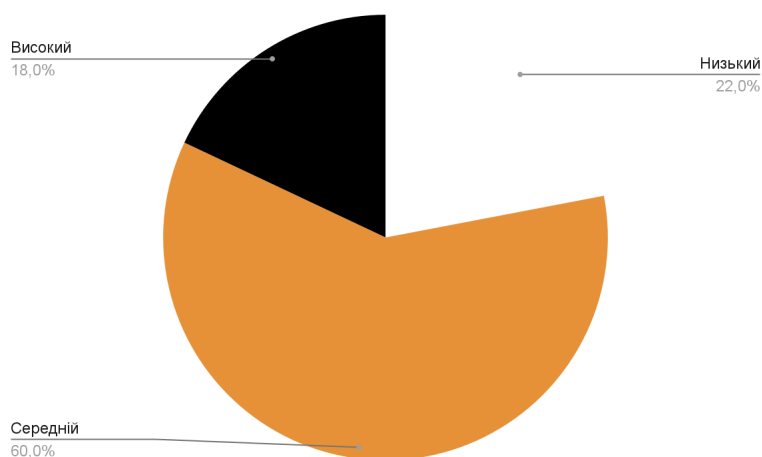


Рис. 2.11. Загальний рівень інтолерантності до невизначеності у респондентів

Субшкала прогностичної тривоги у методиці IUS-12 описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування та переконання щодо подій в майбутньому). Низькі бали свідчать про психологічну стійкість та високу здатність прийняття невідомості, невизначеності чи неоднозначності. Саме такий результат проявила більша кількість респондентів у вибірці — 82 % ( $n = 41$ ). Це

означає, що такі особи мають переважно низький рівень тривожності по відношенню до майбутнього або ситуацій, що містять компонент невідомості.

18 % ( $n = 9$ ) осіб показали середній рівень по шкалі прогностичної тривоги, що свідчить про помірне прагнення контролю та деяку тривожність. Жоден з респондентів не виявив високого рівня по шкалі прогностичної тривоги. (див. рис. 2. 12).

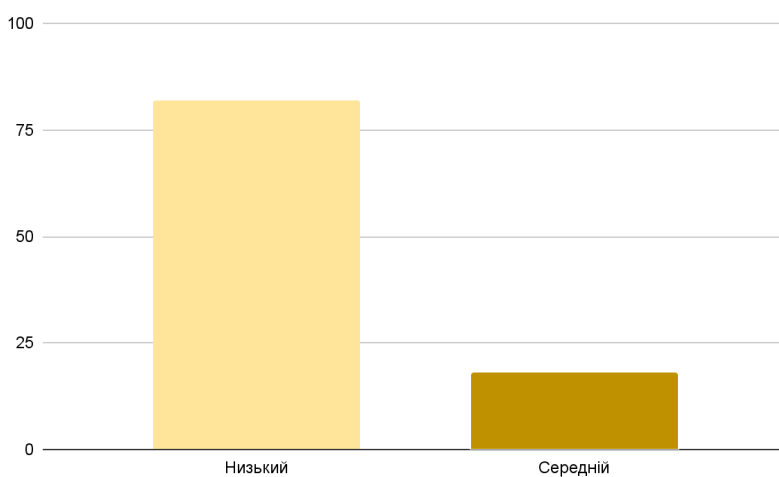


Рис. 2.12. Результати за субшкалою прогностичної тривоги IUS-12

За субшкалою гнітючої тривоги, що свідчить про вираження тілесно-емоційних реакцій на ситуації, що передбачають невизначеність більша кількість респондентів показала середній рівень — 68 % ( $n = 34$ ). 20 % ( $n = 10$ ) виявили низький рівень за субшкалою, також 12 % ( $n = 6$ ) показали високий рівень гнітючої тривоги. Виражене емоційне напруження та деструктивні, гнітючі переживання щодо невизначеності має найменша кількість респондентів. Попри це, найбільша частина все ж схильна до помірних переживань. Особи з низьким рівнем не схильні виявляти негативних емоцій, проявляють емоційну регуляцію і є стійкими емоційно (це передбачає певний контроль над афективною сферою).

Показовим у контексті методики є те, що респонденти у межах даної вибірки схильні більш переживати негативний досвід, що стосується невизначеності емоційно.

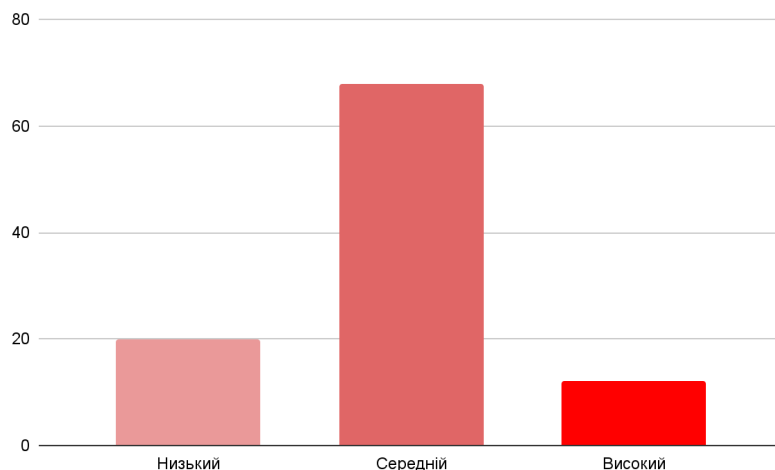


Рис. 2. 13. Результати за субшкалою гнітючої тривоги IUS-12

Перейдемо до розгляду основного завдання дослідження — виявлення **характеру взаємозв'язку між резильєнтністю та толерантністю до невизначеності**. Аналіз кореляційних зв'язків між резильєнтністю, її компонентами та інтолерантністю до невизначеності показав ряд цікавих закономірностей, які допомагають краще зрозуміти взаємозв'язок між поняттями.

Таблиця 2.3.

**Кореляційні зв'язки між резильєнтністю і її компонентами та інтолерантністю до невизначеності (коефіцієнт Пірсона)**

| Шкали та субшкали           | CD-RISC-10 | ІДР-14 | ІДР-14 (ПМ) | ІДР-14 (КК) | ІДР-14 (ВН) | ВС     | В С (КП) | В С (КЕ) | В С (КУ) | IUS-12  | IUS-12 (ПТ) | IUS-12 (ГТ) |
|-----------------------------|------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------|----------|----------|----------|---------|-------------|-------------|
| Резильєнтність (CD-RISC-10) | 1          | 0,513* | 0,581*      | 0,282*      | 0,432*      | -0,041 | 0,097    | 0,007    | -0,216   | -0,289* | -0,074      | -0,358*     |
| Резильєнтність (ІДР-14)     | 0,513*     | 1      | 0,907*      | 0,843*      | 0,878*      | 0,175  | 0,295*   | 0,174    | -0,039   | -0,227  | 0,32        | -0,411**    |

|                                                                   |              |              |              |             |              |             |             |         |             |               |             |             |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| <b>Позитивне мислення (ІДР-14)</b>                                | 0,581*<br>*  | 0,907*<br>*  | 1            | 0,667*<br>* | 0,668*<br>*  | 0,096       | 0,210       | 0,097   | -0,073      | -0,337*<br>7* | -0,097      | -0,449**    |
| <b>Спосіб життя спрямований на копінг та коригування (ІДР-14)</b> | 0,282*<br>*  | 0,843*<br>*  | 0,667*<br>*  | 1           | 0,633*<br>*  | 0,353*<br>* | 0,392**     | 0,345*  | 0,130       | -0,021        | 0,109       | -0,137      |
| <b>Мислення, орієнтоване на віру та надію (ІДР-14)</b>            | 0,432*<br>*  | 0,878*<br>*  | 0,668*<br>*  | 0,633*<br>* | 1            | 0,070       | 0,215       | 0,071   | -0,115      | -0,180        | -0,109      | -0,433**    |
| <b>Brief Core (BC)</b>                                            | -0,041       | 0,175        | 0,096        | 0,353*<br>* | 0,070        | 1           | 0,834**     | 0,920** | 0,714*<br>* | 0,164         | 0,176       | 0,074       |
| <b>Копінг, фокусований на проблемі (BC)</b>                       | 0,097        | 0,295*<br>*  | 0,210        | 0,392*<br>* | 0,215        | 0,834**     | 1           | 0,755** | 0,304*<br>* | 0,061         | -0,166      | -0,114      |
| <b>Копінг, фокусований на емоціях (BC)</b>                        | 0,007        | 0,174        | 0,097        | 0,345*<br>* | 0,071        | 0,920**     | 0,755**     | 1       | 0,489*<br>* | 0,037         | 0,047       | -0,021      |
| <b>Унікаючий копінг (BC)</b>                                      | -0,216       | -0,039       | -0,073       | 0,130       | -0,115       | 0,714**     | 0,304*<br>* | 0,489** | 1           | 0,326*<br>*   | 0,241       | 0,284*      |
| <b>Інтолерантність до невизначеності (ІУС-12)</b>                 | -0,289*<br>* | -0,227       | -0,337*<br>* | -0,021      | -0,180       | 0,164       | 0,61        | 0,037   | 0,326*<br>* | 1             | 0,889*<br>* | 0,835*<br>* |
| <b>Шкала лая прогностичної тривоги (ІУС-12)</b>                   | -0,074<br>4  | 0,032        | -0,097       | 0,109       | 0,109        | 0,176<br>6  | 0,166       | 0,047   | 0,241       | 0,889**       | 1           | 0,532*<br>* |
| <b>Шкала гнітючої тривоги (ІУС-12)</b>                            | -0,358**     | -0,411*<br>* | -0,449*<br>* | -0,137      | -0,433*<br>* | 0,074       | -0,114      | 0,021   | 0,284*<br>* | 0,835**       | 0,532*<br>* | 1           |

*Примітка: \* значущий коефіцієнт кореляції на рівні 0,05 (для даної вибірки); \*\* значущий коефіцієнт кореляції на рівні 0,01 (для даної вибірки)*

Як показано в таблиці, загальні показники резильєнтності по двом методикам (CD-RISC-10 та ІДР-14) позитивно корелюють з зазначеними складовими резильєнтності: позитивне мислення, спосіб життя, що

спрямований на копінг та коригування, мислення, що орієнтоване на віру та надію). Можна зробити висновок, що у сукупності дані компоненти мають значний вплив на загальний рівень резильєнтності. Це підтверджує позитивна кореляція між загальним показником резильєнтності CD-RISC-10 та компонентами резильєнтності в методиці ІДР-14. Важливо також зазначити, що всі складові резильєнтності за методикою ІДР-14 позитивно корелюють між собою, отже значущість даних компонентів в моделі резильєнтності не є переоціненою або хибною.

Загальний показник резильєнтності (ІДР-14) позитивно корелює із субшкалою Brief Core, що характеризується копінг-стратегіями, направленими на активне подолання проблем. З цього випливає, що активна позиція у житті, що передбачає позитивний рефреймінг та ефективну участь у подоланні труднощів, може бути важливим компонентом резильєнтності. Це очевидно, оскільки методика ІДР-14 має схожу субшкалу у своїй структурі: спосіб життя, спрямований на копінг та коригування. Між копінг-стилями, що фокусуються на емоціях чи уникненні та загальними показниками резильєнтності не було виявлено кореляцій. Відсутність такого зв'язку між резильєнтністю та копінгом, що характеризується уникненням є доволі передбачуваною.

Попри це, субшкала, що описує спосіб життя, спрямований на копінг та коригування (ІДР-14) позитивно корелює із субшкалами Brief Core: з копінгом, фокусованим на проблемі та копінгом, фокусованим на емоціях. Це вказує на те, що копінг, фокусований на емоціях, також має місце в моделі резильєнтності. Також отримані дані дозволяють припустити, що дані копінг-стратегії важливі для подолання стресу у контексті стійкості.

Отримані дані свідчать, що загальний показник резильєнтності CD-RISC-10 негативно корелює із загальним показником показником інтолерантності до невизначеності IUS-12. Відповідно, чим менша інтолерантність до ситуацій, що передбачають невизначеність — тим

вищий рівень резильєнтності. Між змінними спостерігається чіткий зв'язок (див. рис. 2. 14).

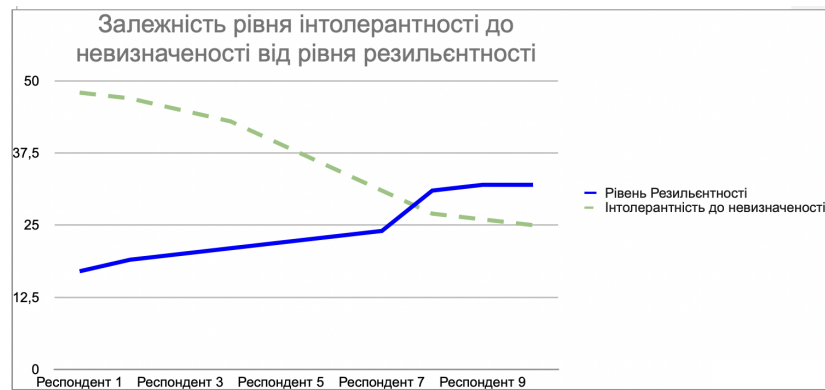


Рис. 2.14. Взаємозв'язок резильєнтності з інтолерантністю до невизначеності

Окрім цього, загальні показники резильєнтності (CD-RISK-10 та ІДР-14) негативно корелюють із субшкалою гнітючої тривоги (IUS-12). Тобто отримано статистично значущий зв'язок резильєнтності з аспектом інтолерантності до невизначеності, який стосується тілесно-емоційних реакцій на непередбачувані ситуації (див. рис. 2.15).

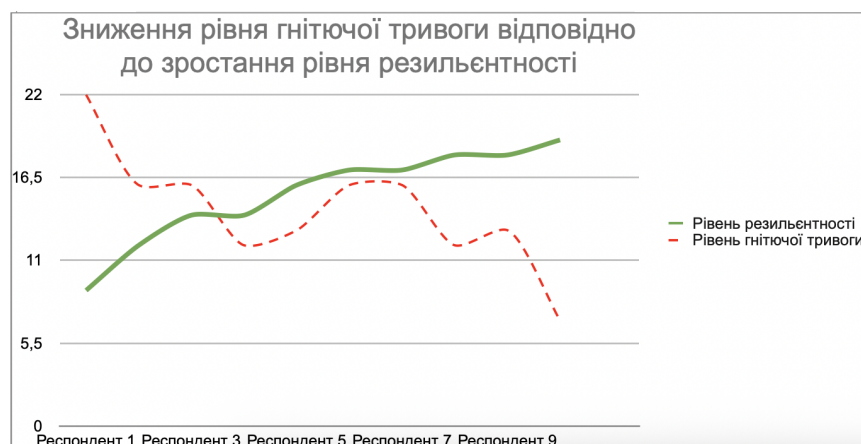


Рис. 2.15. Взаємозв'язок резильєнтності з інтолерантністю до невизначеності (субшкала гнітюча тривога)

Також, виявлено негативну кореляцію між субшкалою позитивного мислення в моделі резильєнтності (ІДР-14) та загальним показником інтолерантності, показником гнітючої тривоги (IUS-12). Слід враховувати, що кожна складова резильєнтності є частиною цілого. З цього випливає, що даний взаємозв'язок також підтверджує вплив резильєнтності на інтолерантність.

Відповідно до цього, виявлено негативну кореляцію між субшкалою мислення, орієнтованого на віру та надію (ІДР-14) і субшкалою гнітючої тривоги (IUS-12).

Важливо підкреслити, що субшкала унікаючого копіngu (Brief Core) позитивно корелює з загальним показником інтолерантності до невизначеності та субшкалою гнітючої тривоги (IUS-12). З наведених результатів можна дійти висновку, що чим більше респонденти вдаються до деструктивного копіngu подолання складних ситуацій, тим більше вона інтолерантна до невизначеності.

Для додаткового аналізу, щоб перевірити статистично значущі відмінності у середніх значеннях інтолерантності до невизначеності між двома групами (з високим і низьким рівнями) резильєнтності, було застосовано метод t-критерію Ст'юдента. За основу було взято методику Коннора-Девідсона CD-RISC-10. Респонденти були умовно розділені на дві групи: з низьким рівнем резильєнтності (0 - 21 балів) та з високим рівнем (22 - 40 балів). Результати дослідження відображено у таблиці нижче.

Таблиця 2.4.

**Різниця між середніми значеннями показників у групах з  
високим та низьким рівнем резильєнтності**

| <b>Методика</b>                                                                                                            | <b>Середнє<br/>значення<br/>показника в<br/>групі з високим<br/>рівнем<br/>резильєнтності</b> | <b>Середнє<br/>значення<br/>показника в<br/>групі з низьким<br/>рівнем<br/>резильєнтності</b> | <b>Значення t-<br/>критерію<br/>Стьюдента</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Інструмент<br>дослідження<br>резильєнтності<br>(загальний<br>показник)                                                     | 51,25                                                                                         | 43,00                                                                                         | 3, 02 *                                       |
| Інструмент<br>дослідження<br>резильєнтності<br>(субшкала<br>позитивне<br>мислення)                                         | 21,66                                                                                         | 17, 58                                                                                        | 3, 40*                                        |
| Інструмент<br>дослідження<br>резильєнтності<br>(субшкала способів<br>життя,<br>спрямований на<br>копінг та<br>коригування) | 14, 16                                                                                        | 12, 50                                                                                        | 2,13*                                         |
| Інструмент<br>дослідження<br>резильєнтності<br>(субшкала<br>мислення,<br>орієнтоване на<br>віру та надію)                  | 15, 41                                                                                        | 12, 91                                                                                        | 2, 11*                                        |

|                                                                                      |        |        |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|
| Brief Core<br>(загальний показник)                                                   | 75, 16 | 73, 29 | 0, 51    |
| Brief Core<br>(копінг, фокусований на проблемі)                                      | 24, 58 | 23, 16 | 1, 02    |
| Brief Core<br>(копінг, фокусований на емоціях)                                       | 33, 33 | 31, 87 | 0, 91    |
| Brief Core<br>(уникаючий копінг)                                                     | 17, 25 | 18, 25 | - 0, 74  |
| Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (загальний показник)            | 32, 83 | 38, 70 | - 2, 42* |
| Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (субшкала прогностична тривога) | 11, 79 | 13, 41 | - 1, 64  |
| Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (субшкала гнітючої тривоги)     | 13, 29 | 15, 75 | - 2, 29* |

Примітка: \* — достовірні значення показників

Дані таблиці демонструють, що відмінності на достовірному рівні спостерігаються в обох групах. Наприклад, показники загального рівня резильєнтності (ІДР-14) досягають більших значень у групі з високим рівнем резильєнтності ( $t = 3,02, p < 0,05$ ). Також, показники позитивного мислення у моделі резильєнтності (ІДР-14) більших значень досягають у групі з високим рівнем резильєнтності ( $t = 3,40, p < 0,05$ ). У субшкалах ІДР-14 спосіб життя, що спрямований на копінг та коригування ( $t = 2,13, p < 0,05$ ) і мислення, орієнтоване на віру та надію ( $t = 2,11, p < 0,05$ ) відповідно.

Високі показники загальної інтолерантності до невизначеності ( $t = -2,42, p < 0,05$ ) та субшкали гнітючої тривоги ( $t = -2,29, p < 0,05$ ) переважають у респондентів з низьким рівнем резильєнтності. Отримані дані узгоджуються з припущенням про зв'язок низького рівня резильєнтності та інтолерантності до невизначеності. З цього випливає, що особам з низьким рівнем резильєнтності важче витримувати ситуації, що передбачають невизначеність, відсутність певної інформації, неоднозначність. Доцільно припустити, що респонденти з високим рівнем стійкості мають високий рівень толерантності до невизначеності.

Усі вищезазначені результати мають важливе практичне значення не тільки для дослідження взаємозв'язків між поняттями, а й для надання практичних рекомендацій. Респондентам даної вибірки важливо мати високий чи середній рівень стійкості, для того аби бути більш гнучкими у світі, що переповнений невизначеністю. Покращення і робота над власною моделлю резильєнтності може допомогти адаптуватись у контексті важких життєвих обставин та підвищити якість ментального здоров'я.

## **2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності та толерантності до невизначеності**

Досліджуючи структурний розподіл рівнів у відсотковому вираженні, було виявлено, що більша кількість респондентів має середній та високий рівні резильєнтності. Відповідно, більша кількість осіб має середній та низький рівні інтолерантності до невизначеності. Крім цього, аналіз кореляції Пірсона показує значущий зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та резильєнтністю. Застосування t-критерію Стюдента дозволило встановити, що є певні відмінності у групах з високим та низьким рівнями резильєнтності. Такий всебічний аналіз засвідчив наявність тенденції взаємозалежності двох понять.

Не дивлячись на те, що тема дослідження передбачає розгляд толерантності до невизначеності як фактору резильєнтності, емпірична частина роботи показала наявність двостороннього зв'язку між явищами. Це свідчить про те, що в даному розділі ми можемо надати практичні рекомендації з підвищення рівня резильєнтності, щоб зміцнити рівень толерантності до невизначеності, і навпаки.

На сьогоднішній день відомо багато рекомендацій з приводу підвищення резильєнтності особистості. Спираючись на теоретичну частину дослідження, а саме на роботу науковців Стівена М. Саутвіка, Денніса С. Чарні, Джонатана М. ДеП'єрро "Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя", можна детально обговорити як робота над розвитком окремих складових резильєнтності допомагає зміцнити її загальний рівень (Southwick, Charney, DePierro, 2022).

Окрім цього, варто зазначити, що в емпіричній частині дослідження було виявлено значущі зв'язки між деякими компонентами резильєнтності та інтолерантністю до невизначеності. Отже, розглянемо як можна зміцнювати толерантність до невизначеності, посилюючи резильєнтність.

Варто пам'ятати, що резильєнтність — це динамічний процес, над яким завжди можна працювати.

Для посилення резильєнтності та толерантності до невизначеності потрібно культивувати позитивне мислення. Однак, не мислення, яке передбачає світ в “рожевих окулярах”. Адже такий тип мислення є нереалістичним по відношенню до життя. У контексті ситуацій, що потребують певної відповіді на життєві виклики, абсолютно “все добре” не буває. Роблячи все можливе (відповідно до своїх наявних життєвих ресурсів) для покращення життєвих обставин, потрібно намагатись шукати позитивні аспекти у всіх можливих обставинах. Звісно, усвідомлюючи і негативні аспекти сторін. Такий підхід дозволяє зберігати певний баланс і дозволяє знаходити енергію для боротьби та руху. Усвідомлюючи, що життя сповнене невизначеності, можна виробити навичку шукати позитив у будь-яких його проявах. Важливо ще раз наголосити: це не повинно перетворитися у “синдром Поліанни” (світогляд оптиміста, який шукає позитив у всіх невдачах та буденності). Варто приймати життя всебічно, надаючи простір для позитивного рефреймінгу.

Виклики — це не тільки про труднощі, це також про нові можливості (як би іноді абсурдно це не звучало), ресурси та уроки. Знаючи, що ми здатні до позитивного рефреймінгу, легше сприймати ситуації, сповнені невизначеності, неоднозначності.

Хоч субшкали спосіб життя, спрямований на копінг та коригування та копінг, фокусований на проблемі не показали значущого зв'язку з інтолерантністю до невизначеності в контексті аналізу кореляції, на них неможливо не акцентувати. Оскільки загальні показники резильєнтності, що впливають на рівень толерантності, однозначно містять концептуальні елементи даних субшкал.

Резильєнтність неможлива без активної життєвої позиції чи стратегій, що направлені на подолання викликів. Центральний тезис

науковців С. Саутвіка, Д. С. Чарні та Д. М. ДеП'єрро говорить про те, що стійкість полягає у розумінні відмінності між свободою та долею (Southwick, Charney, DePierro, 2022).

Спосіб життя, що спрямований на копінг та коригування передбачає прийняття відповідальності за своє життя та активні дії у межах власних компетенцій. Варто зауважити, що автори наголошують на тому, що не існує єдиного шляху до адаптації та відновлення після важких часів. Попри це, є окремі компоненти резильєнтності, які можна інтегрувати у власну модель, серед них:

- наслідування резильєнтних рольових моделей;
- культивування оптимізму та позитивного рефреймінгу;
- протистояння власним страхам та розв'язання проблем, а не уникнення;
- навчання з невдач та намагання не здаватись;
- конструктивне переосмислення травматичних та стресових подій;
- залучення соціальної підтримки та розширення соціальної мережі;
- фізичне загартування тіла, здоровий сон та харчування;
- розвиток сильних сторін особистості;
- присвята часу духовності або релігії;
- пошук сенсів у повсякденному житті;
- здобуток знань і навичок, необхідних для досягнення бажаних цілей;
- розвиток сили характеру з морально-етичним ядром;
- пошук можливостей у негараздах;

Ці та інші пункти, що важливі для розвитку резильєнтності були зазначені авторами у книзі “Резильєнтність. Мистецтво долати найбільші виклики життя”. Враховуючи той факт, що стійкість не лише риса, а й процес (що неодноразово зазначалося протягом опису дослідження), будь-

який аспект можна інтегрувати у власну систему стійкості у якості навички (Southwick, Charney, DePierro, 2022).

Субшкала мислення, що орієнтоване на віру та надію засвідчила значущий зв'язок із рівнем інтолерантності до невизначеності. Ці результати дають підстави вважати, що для того, аби розвинути толерантність до невизначеності, важливо звертатись до віри та надії.

Категорія “віра та надія” включає широкий спектр понять: пошук вищої мети та сенсу, культивування морального компасу, релігія, духовність. Моральний компас може завжди повертати нас до важливих цінностей, створюючи фундамент для стійкості. Знаючи чого ми прагнемо та бажаємо, що є нашими принципами та орієнтирами, набагато легше орієнтуватись у ситуаціях, що передбачають невизначеність. Над визначенням цінностей варто працювати самому чи зі спеціалістом, однак у будь-якому разі варто формулювати думки на папері.

Гарним прикладом у цьому контексті буде легенда про царя Соломона, який мав перстень із написом “все минає”. Напис слугував певним орієнтиром, у який вірив цар, він допомагав йому переживати складні часи.

Релігія чи прояв духовності у будь-якому вигляді (заняття йогою, альтруїзм, філософські практики, віра у вищий сенс) безумовно допомагають переживати травматичні та стресові ситуації, що часто сповнені невизначеністю. Віра у вищі сили чи покликання здатні подарувати відчуття того, що будь-які події є частиною більшого плану. Вони потрібні, аби загартувати людину і надати можливостей для сприятливих внутрішніх трансформацій.

Про важливість пошуку сенсу писав Віктор Франкл у своїй книзі “Людина у пошуках справжнього сенсу”. Книга хоч і написана задовго до появи концепції резильєнтності, проте дуже влучно відображає дане поняття і містить практичні рекомендації для читачів. Франкл

наголошував на важливості пошуку сенсу у навколишньому світі, на пошуку сенсу навіть у стражданні, а також на виборі ставлення до запропонованих життям обставин. Автор писав про відповідальність і віру як про джерело психологічної стійкості (Франкл, 2022).

Пошук та культивування соціальної підтримки також допомагають пережити невизначеність. Невизначеність може супроводжуватись відчуттями тривоги та страху, а якісна соціальна підтримка здатна зменшити ці відчуття. Тривогу та страх значно складніше переживати на самоті. Спілкування та безумовна підтримка виступають у якості ресурсу для боротьби зі складними життєвими обставинами.

Резильєнтність передбачає багато компонентів, на які можна спиратися у складні часи. Основні з них ми перелічили при описі стилю життя, що спрямований на копінг та коригування. Втім, головне пам'ятати, що варто обирати те, що дійсно працює для певної структури особистості. Кожен компонент можна адаптувати під власні потреби.

Якщо проаналізувати з іншого ракурсу, тобто з точки зору розвитку толерантності до невизначеності задля зміцнення резильєнтності, теж можна виділити декілька аспектів. Багато вправ та методик, що допоможуть підвищити рівень толерантності до невизначеності походять з когнітивно-поведінкової терапії. Саме цей вид психотерапії визнано найкращим для боротьби з тривожністю.

Наприклад, методика “кола контролю”, яка допомагає усвідомити що ми відповідальні лише за ті речі, які в змозі контролювати. Щоб виконати вправу, потрібно намалювати подвійне коло: у зовнішньому розмістити ті речі, які ми не можемо контролювати, а у внутрішньому ті, які можемо. Це розвиває внутрішній локус контролю, допомагає усвідомити, що на невизначеність неможливо впливати, її можна тільки прийняти.

Техніка майндфулнес є рекомендованою як для розвитку толерантності до невизначеності, так і для розвитку резильєнтності

(включно в книзі “Резильєнтність. Мистецтво долати найбільші виклики життя”). Навчання фокусу на “тут і тепер”, практика спостереження за власними думками надає відчуття контролю за теперішньою ситуацією та дозволяє зменшити тривогу за майбутнє, оскільки знижує рівень тривожності. Техніку можна виконувати у різних формах: короткі медитації, дихальні вправи, робота із застосунком у телефоні (Southwick, Charney, DePierro, 2022).

Часто невизначеність викликає когнітивні викривлення, з якими добре працюють різні техніки КПТ. Наприклад, пошук альтернативної думки по відношенню до негативної думки, за допомогою запису доказів “за” негативну думку та “проти” неї.

Техніка прокручування найстрашнішого негативного сценарію дозволяє заповнити той потенційний сегмент інформації, якого не вистачає для розуміння майбутнього у контексті невизначеності. Як правило, справджується “найгірший сценарій” рідко, проте його прокручування в голові дозволяє виробити когнітивну гнучкість, і бути більш готовим до різних варіантів розвитку подій.

Резильєнтність та толерантність до невизначеності пов’язані із навичками, які можна тренувати. Це можна зробити самотійно чи разом з психологом, психотерапевтом. Головне — це дисципліна та регулярність.

Резильєнтності чи толерантності до невизначеності не можна набути за короткий проміжок часу, більше того, їх розвиток не відбувається лінійно. Це складні конструкти, які не є чітко окресленими та зрозумілими, тому важливо мати терпіння, для того щоб покращити свою психологічну стійкість. Толерантність до невизначеності це також керована здатність, хоч іноді хвилювання та тривога захоплюють нас занадто сильно, так, що здається нічого змінити неможливо. Проте, насправді, повний контроль над життям — це ілюзія, а от змінити та впливати на щось в межах наших

можливостей завжди можна.

## Висновки до розділу 2

У емпіричному розділі дослідження було здійснено аналіз відсоткового розподілу за рівнями досліджуваних понять. Загалом, було виявлено позитивну тенденцію розвитку резильєнтності та толерантності до невизначеності у межах даної вибірки.

Більша кількість респондентів у даному дослідженні виявила середній та високий рівні резильєнтності, відповідно — низький і середній рівні інтолерантності до невизначеності. Це свідчить про те, що попри продовження бойових дій, що супроводжуються щоденними викликами для кожного українця, респонденти залишаються доволі психологічно гнучкими. Звертаючись до конструктивних копінг-стратегій, гумору і позитиву, віри, надії, люди створюють мережу ресурсів, які допомагають відновлюватись та продовжувати вести власну боротьбу.

Крім цього, респонденти не є всебічно ригідними по відношенню до ситуацій, що передбачають невизначеність. Взаємозв'язок інтолерантності до невизначеності та резильєнтності вже було видно на цьому етапі аналізу.

Аналіз кореляції Пірсона продемонстрував двосторонній значущий зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та резильєнтністю. Таким чином, можна зробити висновок про потенційний вплив толерантності до невизначеності на рівень резильєнтності особистості.

Застосування t-критерію Стюдента дозволило встановити, що є певні відмінності у групах з високим та низьким рівнями резильєнтності. Використовуючи даний статистичний метод було виявлено, що високі показники загальної інтолерантності до невизначеності переважають у респондентів з низьким рівнем резильєнтності. Отримані дані узгоджуються з припущенням про зв'язок толерантності до невизначеності з резильєнтністю.

Отже, аналіз кореляції явищ та встановлення відмінностей у групах з високим та низьким рівнями резильєнтності, дає підстави вважати, що рівень толерантності до невизначеності може впливати на рівень резильєнтності особистості. У межах даного дослідження, було з'ясовано, що чим нижчий рівень інтолерантності до невизначеності, тим вищий рівень резильєнтності. З огляду на це, слід вважати, що резильєнтні особи можуть добре долати ситуації, які передбачають невизначеність. Гіпотетично, це може свідчити про низький рівень тривоги, відчуття контролю, про віру у майбутнє відновлення та здатність до посттравматичного зростання.

Відповідно до отриманих даних було надано методичні рекомендації по розвитку окремих компонентів резильєнтності, а також розглянуто деякі техніки, що передбачають прийняття ситуацій невизначеності, таким чином культивуючи толерантність до невизначеності.

Отже, на основі отриманих даних, ми висловлюємо припущення про те, що толерантність до невизначеності має потенціал бути чинником резильєнтності особистості, як і будь-який компонент стійкості, що утворює її цілісну структуру.

## Загальні висновки

Відповідно до окреслених завдань магістерського дослідження, нам вдалось здійснити теоретико-методологічне дослідження резильєнтності особистості та психологічної толерантності до невизначеності.

Завдяки всебічному аналізу деяких сучасних досліджень, було виявлено явно виражений характер взаємозв'язку толерантності до невизначеності з резильєнтністю особистості. Оскільки дуже часто стрес та життєві труднощі супроводжуються ситуацією невизначеності, то резильєнтність асоціюється з подоланням таких ситуацій. Захисні фактори стійкості можуть допомогти протистояти невизначеності. А сам феномен толерантності до невизначеності можна віднести до ресурсів, що допомагають зменшувати стрес та успішно долати кризові ситуації, які часто супроводжуються амбівалентністю.

Також, було розглянуто чинники резильєнтності у багаторівневій системі стійкості, серед них: оптимістичне мислення, емоційна та когнітивна гнучкість, відчуття сенсу та мети, рольові моделі, моральний компас, сміливість зустрічатись зі своїми страхами, духовність, соціальна підтримка, фізична активність, майндфулнес. У контексті вивчення теоретичних засад, можна стверджувати, що толерантність до невизначеності має потенціал посісти окреме місце у багаторівневій системі стійкості.

Відповідно до завдань, що стосуються емпіричної частини дослідження, вдалося дослідити характер взаємозв'язку рівня резильєнтності особистості з рівнем її толерантності до невизначеності та надати методичні рекомендації.

Значна кількість респондентів в результаті опитування виявила середній та високий рівні резильєнтності, відповідно — низький і середній рівні інтолерантності до невизначеності. Такі дані демонструють доволі

позитивну тенденцію, оскільки попри війну, що супроводжується щоденними викликами, респонденти залишаються доволі стійкими та гнучкими по відношенню до загального контексту невизначеності.

Звертаючись до основного завдання дослідження (емпірично дослідити характер взаємозв'язку рівня резильєнтності особистості з рівнем її толерантності до невизначеності), на основі статистичного аналізу емпіричних даних (аналіз кореляції явищ та встановлення відмінностей у групах з високим та низьким рівнями резильєнтності), ми висловлюємо твердження про потенційний вплив рівня толерантності до невизначеності на рівень резильєнтності особистості.

Подальше дослідження взаємозв'язку даних понять є перспективним у галузі психологічної науки, оскільки українське сьогодення обумовлено неоднозначністю через війну, а суспільство потребує стійкості у вигляді конструктивних копінг-стратегій.

### Список використаних джерел:

1. Асонов, Д., & Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4(4). <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>
2. Кокур, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 4–24.  
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>
3. Коструба, Н., & Ляшко, Л. (2023). Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, (42), 82–96. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos>
4. Кузікова, С. (2018). Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1(3), 67–72. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326/304>
5. Курило, В., & Степаненко, В. (2023). Критичне мислення як складова резистентності до маніпулятивного впливу і резильєнтності особистості в умовах війни. *Інноваційна педагогіка*, 2(62), 131–134.  
[http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part\\_2/25.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part_2/25.pdf)
6. Лазос, Г. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3(14), 26–64.  
[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)

7. Литвин, С. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological Journal*, 5(1), 90–107. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6>
8. Милославська, О., & Богдановський, С. (2023). Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*, 34(73)(1). <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/32>
9. Музичко, Л. (2024). Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*, (3), 44–49. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-7>
10. Саутвік, С., Чарні, Д., & ДеП'єрро, Д. (2024). *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя* (К. Явна-Розенталь, Ред.; І. Куришко & О. Антонішин, Пер.; 3-тє вид.). ТЗОВ Компанія "Манускрипт".
11. Стражник, Ю. (2023). Аналіз сутності і генезу поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*, 14(28), 1290–1300. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300)
12. Томаржевська, І. В. (2019). Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, (1). <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>

13. Федорчук, В. М., Комарніцька, Л. М., & Сторожук, Н. Р. (2023). Резильєнтність особистості в умовах військового стану. *Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm*, 112–126. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>
14. Франкл, В. (2022). *Людина у пошуках справжнього сенсу* (пер. О. Замойської). КСД.
15. Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (6 (2)), 160-165. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_6%282%29\\_\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29__30)
16. Чиханцова, О., & Гуцол, К. (2022). Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/Практичний%20посібник.pdf>
17. Чуйко, Г., Зварич, І., Чаплак, Я., & Комісарик, М. (2023). Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*, (30), 329–338. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054>
18. Aldwin, C. M., Cunningham, M., & Taylor, A. L. (2010). Resilience across the life span: A tribute to Emmy E. Werner. *Research in Human Development*, 7(3), 159–163. <https://doi.org/10.1080/15427609.2010.504502>

19. Benard, B. (2012). *Turning the Corner: From Risk to Resilience*. National Resilience Resource Center. [https://www.nationalresilienceresource.com/BB\\_Turning\\_the\\_Corner\\_F\\_9\\_12.pdf](https://www.nationalresilienceresource.com/BB_Turning_the_Corner_F_9_12.pdf)
20. Benjamin, A., Riggio, R., & Mayes, B. (1996). Reliability and Factor Structure of Budner's Tolerance for Ambiguity Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(3), 625–632. [https://www.researchgate.net/publication/263619398\\_Reliability\\_and\\_factor\\_structure\\_of\\_Budner's\\_tolerance\\_for\\_ambiguity\\_scale#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/263619398_Reliability_and_factor_structure_of_Budner's_tolerance_for_ambiguity_scale#fullTextFileContent)
21. Bochner, S. (1965). Defining Intolerance of Ambiguity. *Psychol Rec*, 15, 393–400. <https://doi.org/10.1007/BF03393605>
22. Bolton, K. (2013). *Development And Validation Of The Resilience Protective Factors Inventory: A Confirmatory Factor Analysis*[Doctoral dissertation, The university of Texas at Arlington]. [https://mavmatrix.uta.edu/socialwork\\_dissertations/120/](https://mavmatrix.uta.edu/socialwork_dissertations/120/)
23. Carleton, R., Norton, P., & Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
24. Cutuli, J. J., Gillham, J., Chaplin, T., Reivich, K., Seligman, M., Gallop, R., Abenavoli, R., & Freres, D. (2013). Preventing adolescents' externalizing and internalizing symptoms: Effects of the Penn Resiliency Program. *NIH Public AccessAuthor Manuscript*, 5(2), 67–79. [https://www.researchgate.net/publication/260843035\\_Preventing\\_adolescents'\\_externalizing\\_and\\_internalizing\\_symptoms\\_Effects\\_of\\_the\\_Penn\\_Resiliency\\_Program](https://www.researchgate.net/publication/260843035_Preventing_adolescents'_externalizing_and_internalizing_symptoms_Effects_of_the_Penn_Resiliency_Program)

25. Danyliuk, I., & Serdiuk, O. (2023). Psychological factors of personal tolerance to uncertainty. *Ukrainian Psychological Journal*, 19(1), 46–59. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).3)
  
26. Dunn, D. (1994). *Resilient reintegration of married women with dependent children: employed and unemployed (resiliency, stress resistance)* [Doctoral dissertation, The university of Utah]. [https://openlibrary.org/books/OL17913383M/RESILIENT\\_REINTEGRATION\\_OF\\_MARRIED\\_WOMEN\\_WITH\\_DEPENDENT\\_CHILDREN\\_EMPLOYED\\_AND\\_UNEMPLOYED\\_\(RESILIENCY\)](https://openlibrary.org/books/OL17913383M/RESILIENT_REINTEGRATION_OF_MARRIED_WOMEN_WITH_DEPENDENT_CHILDREN_EMPLOYED_AND_UNEMPLOYED_(RESILIENCY))
  
27. Flach, F. (2020). Resilience: How We Find New Strength At Times of Stress. Ballantine Books. [https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=JtDtDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=F+Flach+resilienceresilience&ots=\\_IUX4boJdi&sig=oVuv2Ykqlfny4phOapub23pgjfU&redir\\_esc=y#v=onepage&q=F%20Flach%20resilienceresilience&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=JtDtDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=F+Flach+resilienceresilience&ots=_IUX4boJdi&sig=oVuv2Ykqlfny4phOapub23pgjfU&redir_esc=y#v=onepage&q=F%20Flach%20resilienceresilience&f=false)
  
28. Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18, 108–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
  
29. Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4(9), 717–728. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102>
  
30. Garmezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459–466. <https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
  
31. Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental

psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97–111. <https://doi.org/10.2307/1129837>

32. Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593–600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
33. Harrington, D. M., Block, J. H., & Block, J. (1978). Intolerance of ambiguity in preschool children: Psychometric considerations, behavioral manifestations, and parental correlates. *Developmental Psychology*, 14(3), 242–256. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.14.3.242>
34. Hernanto, F. F., Harsa, A. P., & Permana, R. A. (2020). RESILIENCE AMONG DRUG ABUSER UNDER TREATMENT PROGRAM IN DRUG REHABILITATION CENTER IN SURABAYA. *Journal of Vocational Nursing*, 1(2), 135–139. <https://doi.org/10.20473/jovin.v1i2.23561>
35. Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations* (2-ге вид.). Tilburg University.
36. Hofstede, G., & Bond, M. H. (1984). Hofstede's culture dimensions: An independent validation using Rokeach's Value Survey. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 15(4), 417–433. <https://doi.org/10.1177/0022002184015004003>
37. Joseph, M. (1995). *Risk and resilience in adolescence and young adulthood: a cross-sectional study of educationally resilient children in*

*St. Lucia* [Dissertation, University of Bristol]. <http://research-information.bristol.ac.uk>

38. Karatas, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>
39. Lee, J. (2018). Effect of resilience on intolerance of uncertainty in nursing university students. *The Authors Nursing Forum*. <https://doi.org/10.1111/nuf.12297>
40. Luthar, S. S. (Ed.). (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788>
41. Luthar, S. S., Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
42. MacDonald, A. P. (1970). Revised scale for ambiguity tolerance: Reliability and validity. *Psychological Reports*, 26(3), 791–798. <https://doi.org/10.2466/pr0.1970.26.3.791>
43. McLain, D. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>

44. McLain, D. (2009). Evidence of the Properties of an Ambiguity Tolerance Measure: The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale–II (MSTAT–II). *Psychological Reports*, 105(3). <https://doi.org/10.2466/PRO.105.3.975-988>
  
45. Masten, A. (2001). Ordinary Magic Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227>
  
46. Masten, A. (2014). Ordinary Magic: Resilience In Development. *The Guilford Press*. <https://vdoc.pub/download/ordinary-magic-resilience-in-development-636v85kk7ie0>
  
47. Masten, A. (2014a). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. Y J. Lockman (Ред.), *Child development*(c. 6–20). Wiley. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
  
48. Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J., Hinz, E., Obradovic, J., & Wenzel, A. (2014). Academic Risk and Resilience in the Context of Homelessness. *Child development perspectives*, 8(4), 201–206. <https://doi.org/10.1111/cdep.12088>
  
49. Masten, A., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in Development: Progress and Transformation. Y D. Cicchetti (Ред.), *Developmental Psychopathology, Risk, Resilience, and Intervention* (T. 4, c. 271–334). Wiley. [https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=pNE9CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA271&dq=pioneering+research+resilience&ots=2cpBdXFrd\\_&sig=fuJRmtKQok1QyeoZZOKaUC85S94&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pioneering%20research%20resilience&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=pNE9CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA271&dq=pioneering+research+resilience&ots=2cpBdXFrd_&sig=fuJRmtKQok1QyeoZZOKaUC85S94&redir_esc=y#v=onepage&q=pioneering%20research%20resilience&f=false)

50. Masten, A. (2019). Resilience from a developmental systems perspective. *Official journal of the world psychiatric association*, 18(1), 101–102. <https://doi.org/10.1002/wps.20591>
  
51. Norton, R. (1975). Measurement of Ambiguity Tolerance. *Journal of Personality Assessment*, 39(6), 607–619. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa3906\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa3906_11)
  
52. Richardson, G. E., Neiger, B.L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resilience model. *Health Education*, 21, 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
  
53. Richardson, G. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–21. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
  
54. Rubiales-Núñez J, Rubio A, Araya-Castillo L and Moraga-Flores H (2024). Evolution of ambiguity tolerance research: A scientometric and bibliometric analysis. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356992>
  
55. Ryff, C.D., Love, G.D., Essex, M.J., Singer, B. (1998). Resilience in Adulthood and Later Life. Y J. Lomranz (Ред.), *Handbook of Aging and Mental Health*. The Springer Series in Adult Development and Aging. [978-1-4899-0098-2\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0098-2_4)
  
56. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. [10.1017/S0954579412000028](https://doi.org/10.1017/S0954579412000028)
  
57. Southwick, S., Vythilingam, M., & Charney, D. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annu Rev. Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 255–291. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948>

58. Sutton, J. (2019). What Is Resilience & Why Is It Important to Bounce Back? *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>
59. Takayanagi, Y., & Onaka, T. (2023). Allostasis and Resilience from a Neuroendocrine Perspective. *Brain nerve*, 75(11), 1205–1209. <https://doi.org/10.11477/mf.1416202506>
60. Vella, S., & Pai, N. (2019). A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research over the Decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233–239. [https://doi.org/10.4103/amhs.amhs\\_119\\_19](https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19)
61. Weissberg, R. P., Kumpfer, K. L., & Seligman, M. E. P. (2003). Prevention that works for children and youth: An introduction. *American Psychologist*, 58(6-7), 425–432. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.425>
62. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1980). An epidemiologic perspective on some antecedents and consequences of childhood mental health problems and learning disabilities. *Annual Progress in Child Psychiatry & Child Development*, 133–147. <https://www.jaacap.org/action/showPdf?pii=S0002-7138%2809%2961044-X>
63. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. *Cornell University Press*.
64. Yang, A. (2021). Apprehending the Concept of Resilience: A Psychological Perspective on Resilience in Daily Life. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/ed/precollege/topss/daily-life-resilience.pdf>
65. Yates, T., & Masten, A. (2004). Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology. Y P. Linley & S. Joseph (Ред.), *Positive Psychology in Practice* (c. 521–540). John Wiley & Sons. <https://>

[www.researchgate.net/profile/Julian-Barling/publication/232553222\\_Leading\\_Well\\_Transformational\\_Leadership\\_and\\_Well-Being/links/59f7575baca272607e2d7da9/Leading-Well-Transformational-Leadership-and-Well-Being.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Julian-Barling/publication/232553222_Leading_Well_Transformational_Leadership_and_Well-Being/links/59f7575baca272607e2d7da9/Leading-Well-Transformational-Leadership-and-Well-Being.pdf)

## Додатки

### Додаток А

#### Шкала стійкості Коннора-Девідсона-10

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру навпроти кожного з них:

0 – «повністю невірно»;

1 – «зрідка вірно»;

2 – «вірно час від часу»;

3 – «часто вірно»;

4 – «вірно майже у всіх випадках»

Пам'ятайте, що в даному випадку «правильних» і «неправильних» відповідей бути не може.

| №  | Твердження                                       | Варіанти відповіді |
|----|--------------------------------------------------|--------------------|
| 1. | Здатний/на адаптуватися до змін                  | 0 1 2 3 4          |
| 2. | Можу впоратися з усім, що трапиться              | 0 1 2 3 4          |
| 3. | Дивлюся на речі з гумористичного боку            | 0 1 2 3 4          |
| 4. | Впевнений/на, що подолання стресу зміцнює        | 0 1 2 3 4          |
| 5. | Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів   | 0 1 2 3 4          |
| 6. | Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони | 0 1 2 3 4          |
| 7. | Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно             | 0 1 2 3 4          |

|     |                                        |           |
|-----|----------------------------------------|-----------|
| 8.  | Важко розчарувати невдачею             | 0 1 2 3 4 |
| 9.  | Думаю про себе як про сильну людину    | 0 1 2 3 4 |
| 10. | Можу впоратися з неприємними почуттями | 0 1 2 3 4 |

Методика «Інструмент дослідження резильснтності (ГДР-14)» (Фан-Вень. Ху. Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юс. Ю-Тай Ло та Чув-Чи Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О. Береженна)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

| Твердження                                                                     | Згоден | Не згоден | Дуже згоден | Абсолютно згоден | Категорично не згоден |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|-------------|------------------|-----------------------|
| 1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу        |        |           |             |                  |                       |
| 2. Я вірю, що можу одужати від будь-якої хвороби чи травми                     |        |           |             |                  |                       |
| 3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою |        |           |             |                  |                       |
| 4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми                         |        |           |             |                  |                       |
| 5. Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів |        |           |             |                  |                       |
| 6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе                      |        |           |             |                  |                       |
| 7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами                    |        |           |             |                  |                       |

|                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 8. Я вважаю, що можу відновитися після хвороби чи травми, поб виконувати повсякденні справи           |  |  |  |  |  |
| 9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, то більшість з них відбувається не просто так |  |  |  |  |  |
| 10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам                     |  |  |  |  |  |
| 11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою                                              |  |  |  |  |  |
| 12. Я очікую і планую своє майбутнє життя                                                             |  |  |  |  |  |
| 13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів             |  |  |  |  |  |
| 14. Я відчуваю, то можу впоратися зі своїм життям                                                     |  |  |  |  |  |

Ключ порахувати суму набраних балів, де відповідь категорично не згоден(на) оцінюється в 1 бал, не жоден(на) 2 годин(на) 3; дуже модон (на) абсолютно годинна) 5.

Шали «Попитання мислення 1, 2, 3, 8, 11, 13.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на кои за коригування» 4,569

Нікала «Мисаствна, орієнтована на віру та надік-7, 10, 12, 14 Загальний показник резильснності суза бали за трьома шкалам.

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”).

Інструкція:

Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення.

Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.

17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

«Шкала інтолерантності до невизначеності»  
(IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Інструкція: будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом (1 - зовсім не типово для мене, 2 - майже не типово для мене, 3 - певною мірою типово для мене, 4 - значною мірою типово для мене, 5 - дуже типово для мене).

1. Непередбачувані події мене дуже засмучують.
2. Мене надзвичайно засмучує відсутність необхідної інформації
3. Невизначеність не дає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть при відмінному плануванні
6. Коли настає час діяти, невизначеність паралізує мене.
7. Коли я невпевнений(на), я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось захоплює мене зненацька.
10. Навіть найменший сумнів може стримати мене від дій.
11. Я повинен(на) мати змогу організувати все заздалегідь.
12. Я повинен(на) уникати будь-яких невизначених ситуацій.