

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра психодіагностики та клінічної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Психологія особистості в умовах невизначеності та ризику»**

«Personality psychology under conditions of uncertainty and risk»

Виконав: студент заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Чорнобродський Леонід Олександрович

Освітня програма Психологія

Керівник: к.психол.н., викладач Кононенко К.О.

Рецензент: к. психол. наук, доцент Національного університету «Одеська морська академія», Кернас А.В.

Рекомендовано до захисту:

Захищено на засіданні ЕК №

Протокол засідання кафедри

протокол № від 20 р.

№ від 20 р.

Оцінка /
 /

Завідувач кафедри

(за національною шкалою,
шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

(ППП)

(підпис)

(ППП)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	6
1.1. Поняття невизначеності в сучасній психології.....	6
1.2. Теоретичні підходи до вивчення толерантності до невизначеності	13
1.3. Особистісні чинники, що впливають на адаптацію до невизначеності	17
1.4. Психологічна стійкість як механізм подолання невизначеності	23
1.5. Огляд емпіричних досліджень толерантності до невизначеності та психологічної стійкості	27
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	33
2.1. Мета, завдання та гіпотеза емпіричного дослідження	33
2.2. Вибірка дослідження та організація процесу збору емпіричних даних	35
2.3. Методичне забезпечення та процедура проведення емпіричного дослідження	38
Висновки до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	42
3.1. Узагальнення результатів психодіагностичного дослідження.....	42
3.2. Зв'язок толерантності до невизначеності з особистісними характеристиками.....	54
3.3. Обговорення результатів у контексті сучасних психологічних теорій	57
3.4. Практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності	61
3.5. Обмеження емпіричного дослідження та перспективи подальших розвідок	67
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство перебуває у стані постійних соціальних, економічних і політичних трансформацій, що зумовлюють підвищення рівня невизначеності у житті кожної людини. Військові конфлікти, глобальні кризи, швидкі технологічні зміни, нестабільність соціальних зв'язків та інформаційне перевантаження формують ситуації, у яких людині дедалі складніше прогнозувати події майбутнього. У таких умовах особистість стикається з необхідністю швидко адаптуватися до нових обставин, приймати рішення за браком повної інформації, долати тривожність та невпевненість. Це обумовлює зростання наукового інтересу до проблеми психологічного ставлення до невизначеності, а також до чинників, що визначають рівень її толерантності.

Феномен невизначеності досліджується в контексті когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів функціонування особистості. Невизначеність може виступати як джерело психологічного стресу, так і стимул для розвитку, залежно від індивідуальних особливостей людини. Толерантність до невизначеності визначає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність у ситуаціях, коли результат дії не є прогнозованим. Високий рівень толерантності пов'язаний із розвитком таких якостей, як гнучкість мислення, саморегуляція, позитивне мислення, готовність до змін. Низький рівень толерантності, навпаки, може проявлятися у підвищеній тривожності, ригідності, схильності уникати відповідальності та прийняття рішень.

Вивчення феномену толерантності до невизначеності має велике значення не лише для теоретичної психології, а й для практики — у сфері освіти, менеджменту, психотерапії, коучингу та лідерського розвитку. В умовах нестабільного середовища саме здатність адекватно реагувати на невизначеність визначає ефективність діяльності, психологічне благополуччя та рівень особистісного розвитку людини.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей ставлення особистості до ситуацій невизначеності та визначенні чинників, що впливають на рівень толерантності до неї.

Об'єкт дослідження – особистість у ситуації невизначеності.

Предмет дослідження – психологічні особливості ставлення до невизначеності.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень толерантності до невизначеності зумовлений особистісними характеристиками, такими як емоційна стабільність, самооцінка, тривожність і мотиваційна спрямованість. Особи з високим рівнем емоційної стійкості та адекватною самооцінкою характеризуються вищою толерантністю до невизначених життєвих обставин.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену невизначеності у психології.
- Визначити сутність поняття «толерантність до невизначеності» та її місце у структурі особистості.
- Дослідити індивідуально-психологічні чинники, що впливають на ставлення до невизначеності.
- Провести емпіричне дослідження рівня толерантності до невизначеності серед вибірки респондентів.
- Проаналізувати отримані результати та визначити зв'язок між толерантністю до невизначеності та особистісними характеристиками.

Методи дослідження:

Методичний інструментарій дослідження охоплює поєднання теоретичних, емпіричних та статистичних методів, що забезпечує комплексне вивчення феномену толерантності до невизначеності. На теоретичному рівні застосовано аналіз, синтез, порівняння та систематизацію наукових джерел для визначення концептуальних підходів і формування інтегративної моделі дослідження. Емпіричний етап ґрунтувався на використанні п'яти валідних психодіагностичних методик, а саме: тесту толерантності до невизначеності

С. Буднера (оцінка ставлення до неоднозначних ситуацій), опитувальника життєстійкості С. Мадді (визначення рівня залученості, контролю та прийняття виклику), шкали готовності до змін PCRS Є. Бажанової (оцінка поведінкової та мотиваційної відкритості до нового), опитувальника копінг-стратегій Н. Родіної (визначення проблемно- та емоційно-орієнтованих способів подолання труднощів) та методики вивчення стрес-реакцій Н. Водоп'янової (вимірювання інтенсивності психофізіологічних проявів стресу). Організація дослідження здійснювалася у форматі онлайн-опитування з дотриманням етичних принципів добровільності та конфіденційності. Для статистичної обробки даних використано методи описової статистики та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, що дало змогу встановити характер і силу взаємозв'язків між основними особистісними змінними.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та особистісними характеристиками, що забезпечують адаптивність і психологічну стійкість людини. Отримані результати розширюють наукові уявлення про психологічні механізми подолання невизначеності в умовах соціальної та особистісної нестабільності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, викладачів, керівників організацій, коучів, психотерапевтів. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані під час психологічного консультування, профорієнтації, у програмах розвитку особистісної стійкості та ефективного прийняття рішень.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг становить 92 сторінок, із яких 8 сторінок займають таблиці та графічні матеріали, список використаних джерел налічує 74 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття невизначеності в сучасній психології

Проблема невизначеності посідає центральне місце в сучасній психології, оскільки вона відображає фундаментальну особливість людського існування — постійне співіснування з неповнотою інформації, неоднозначністю подій і неможливістю повного прогнозування майбутнього. У найзагальнішому сенсі невизначеність можна визначити як ситуацію, у якій суб'єкт не має достатніх даних для однозначного передбачення результату або вибору правильної поведінкової стратегії. У житті сучасної людини такі ситуації виникають майже щоденно: від побутових рішень до професійних і життєво важливих виборів, що пов'язані з ризиком, зміною середовища, втратами чи новими можливостями [1; 4; 6; 22].

У психологічному контексті поняття невизначеності використовується для опису специфічного стану свідомості, що виникає внаслідок браку інформації, відсутності чітких орієнтирів або суперечливих сигналів від середовища. Цей стан супроводжується відчуттям напруження, тривоги, а також необхідністю приймати рішення за відсутності гарантованих критеріїв правильності. Важливо підкреслити, що невизначеність не завжди має виключно негативний характер: для частини людей вона може бути стимулом до розвитку, до пошуку нових шляхів, до творчого підходу у вирішенні проблем. Таким чином, невизначеність — це не лише зовнішня ситуація, а й внутрішнє переживання, спосіб інтерпретації реальності [2; 3; 5; 9].

З огляду на це, доцільно розрізняти принаймні два базові виміри невизначеності — об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивна невизначеність пов'язана з реальною відсутністю повної інформації про умови ситуації, варіанти розвитку подій або їх наслідки. Суб'єктивна невизначеність стосується того, як людина сприймає та інтерпретує наявні дані, наскільки вона довіряє своїм судженням, чи відчуває внутрішню опору в умовах

непередбачуваності. Одна й та сама ситуація (наприклад, зміна місця роботи, переїзд в іншу країну, навчання новій професії) для одного індивіда може виглядати як катастрофа, для іншого — як захопливий простір можливостей. Саме суб'єктивний компонент робить невизначеність предметом психологічного аналізу [1; 4; 6].

З позицій часової тривалості та глибини впливу на життя доцільно також вирізняти ситуативну та екзистенційну невизначеність. Ситуативна виникає у зв'язку з конкретними подіями (екзамен, співбесіда, медичне обстеження, запуск бізнес-проєкту) і зазвичай обмежена в часі. Екзистенційна невизначеність стосується глобальних питань — сенсу життя, майбутнього країни, безпеки, можливості реалізувати себе в довгостроковій перспективі. Вона має триваліший характер, частіше пов'язана з кризовими умовами (війна, міграція, соціально-економічні потрясіння) і глибше зачіпає ідентичність особистості. Від того, як індивід інтегрує у своє життя досвід екзистенційної невизначеності, значною мірою залежить формування його життєвих стратегій [2; 3; 4; 21].

Перші спроби наукового осмислення феномена невизначеності здійснювалися в межах філософії та соціології (Ф. Найт, К. Поппер, Н. Луман). Вони підкреслювали, що невизначеність є об'єктивною властивістю світу, яка зумовлює постійний ризик і непередбачуваність людської діяльності. У філософському дискурсі невизначеність пов'язувалася з поняттями випадковості, імовірності, відкритості майбутнього, а також із обмеженістю людського пізнання. У соціології вона розглядалася як наслідок складності соціальних систем, множинності взаємодій та неможливості повністю контролювати соціальні процеси [23; 24].

Класично Ф. Найт запропонував розрізняти ризик і невизначеність: у ситуації ризику ймовірності наслідків відомі або можуть бути обчислені, тоді як у ситуації невизначеності вони відсутні або є розмитими. До цього розрізнення додається ще категорія двозначності, коли певний стимул або подія мають кілька рівноцінних інтерпретацій. Для суб'єкта це означає

неможливість однозначно зрозуміти, що саме відбувається, які мотиви стоять за діями інших людей, які наслідки матиме той чи інший крок. У психології ці конструкти перетинаються у способах, за допомогою яких людина заповнює прогалини інформації, надає смислу неоднозначним сигналам і регулює свою поведінку за умов браку визначеності. Для одних осіб двозначність виступає стимулом до дослідження, для інших — джерелом напруження й уникання [23; 24; 32; 33].

У психологію термін невизначеності був введений у середині ХХ ст. завдяки працям С. Буднера (Budner, 1962), який запропонував концепт толерантності до невизначеності як особистісної характеристики, що визначає ставлення людини до неоднозначних ситуацій. Він виокремив три типи реагування: прийняття невизначеності як природної частини життя, уникання невизначеності та прагнення її усунути шляхом надконтролю. Такий підхід дозволив перейти від опису об'єктивної невизначеності до аналізу суб'єктивних способів її переживання, тобто до вивчення того, як різні люди сприймають одні й ті самі події та які внутрішні механізми визначають їх реакції [25; 9; 13].

Згодом ідеї Буднера були розвинені в когнітивній психології (Д. Канеман, А. Тверські, Р. Карлтон). У межах когнітивного підходу невизначеність розглядається як результат обмеженості людських пізнавальних ресурсів. Людина прагне до когнітивної впорядкованості, однак не завжди може досягти її через надлишок або суперечливість інформації. Така ситуація активує захисні механізми — спрощення, стереотипізацію, пошук однозначних рішень — що знижують напруження, але можуть призводити до помилкових висновків. Отже, невизначеність запускає специфічні когнітивні процеси, які спрямовані на відновлення внутрішньої рівноваги й передбачуваності, але не завжди є адекватними до реальних умов [29; 34; 35; 33].

Окремий вектор становить нейропсихологічне бачення переживання невизначеності. Перенесення непередбачуваних ситуацій пов'язане з балансом між системами швидкої емоційної реакції (амигдала) та виконавчого контролю (префронтальна кора). Вища когнітивна гнучкість і розвинені механізми саморегуляції дозволяють краще переносити «нечіткі» сигнали, уповільнювати автоматичну реакцію, зважувати наслідки і тимчасово витримувати стан «невідомого» без імпульсивних рішень. Домінування емоційної реактивності, навпаки, веде до різких, часто захисних реакцій, спрямованих на швидке зняття напруження будь-якою ціною, у тому числі шляхом заперечення реальності або ухилення від відповідальності [56; 57; 58; 79].

У гуманістичній традиції (К. Роджерс, А. Маслоу) невизначеність тлумачиться як необхідна умова саморозвитку. Здатність людини приймати невідоме пов'язується з рівнем її автентичності, відкритості до досвіду та самоактуалізації. Людина, орієнтована на самопізнання, не уникає невизначених ситуацій, а сприймає їх як простір для навчання та розширення меж «Я». З цієї позиції невизначеність набуває позитивного смислу: вона стимулює внутрішні пошуки, змушує переглядати усталені переконання, по-новому будувати стосунки із собою та світом [52; 53; 73].

В екзистенційному підході (В. Франкл, Р. Мей) невизначеність вважається іманентною рисою людського буття. Вона зумовлює свободу вибору та відповідальність за власні дії. Людина не може уникнути невизначеності, але здатна знайти в ній сенс, якщо сприймає життя як процес постійного пошуку і самотворення. За Франклом, сенс народжується саме там, де відсутні гарантії результату, — у здатності діяти попри страх і непередбачуваність. Екзистенційна перспектива підкреслює, що невизначеність не є винятковою ситуацією, а скоріше нормою, в межах якої розгортається людська свобода [61; 62; 71].

У межах позитивної психології (С. Мадді, М. Селігман, Р. Лазарус) феномен невизначеності пов'язується з поняттям психологічної стійкості. С. Мадді (2013) запропонував концепт *hardiness* («життестійкість»), який включає три компоненти: залученість (*commitment*), контроль (*control*) і прийняття виклику (*challenge*). Високий рівень цих характеристик знижує руйнівний вплив стресових подій і підвищує здатність особистості адаптуватися в умовах невизначеності. Натомість низький рівень життестійкості пов'язаний із вразливістю до стресу, схильністю до дезорганізації поведінки у відповідь на непередбачувані зміни [39; 40; 41; 21].

Важливим контекстом осмислення невизначеності є сучасний соціально-історичний простір. У науковій та прикладній літературі поширеними є метафори VUCA- та BANI-світу, що наголошують на волатильності, нестабільності, складності й двозначності середовища. Для сучасної людини невизначеність стає не епізодичною подією, а хронічним фоном повсякденності. Це особливо помітно в умовах українських реалій, де війна, економічні та організаційні кризи, швидка цифровізація, вимушена міграція створюють хронічно невизначене середовище. Воєнні дії, втрата дому, зміни на ринку праці, нестабільність політичної ситуації актуалізують питання не лише виживання, а й збереження здатності до розвитку, навчання, професійної та особистісної самореалізації [1; 2; 18; 21; 65–68].

Суб'єктивне сприйняття невизначеності в таких умовах модерується рівнем соціальної підтримки, довірою до інститутів, відчуттям контролю над власним життям, доступом до ресурсів (освіта, робота, якісна інформація, медіаграмотність). Для одних людей ці чинники стають підґрунтям для мобілізації та переосмислення життєвих пріоритетів, для інших — джерелом хронічного стресу, тривоги, відчуття безсилля [17; 18; 22; 64; 68].

У психології невизначеність активно пов'язується з феноменом когнітивних упереджень. Евристики репрезентативності, доступності, якоріння (описані в працях Д. Канемана та А. Тверські) полегшують обробку складної інформації, але підвищують ризик систематичних помилок. Ейверсія

до втрат зсуває вибір у бік уникання ризику навіть ціною упущених можливостей. Толерантність до невизначеності пом'якшує ці ефекти, підтримуючи більш зважене оцінювання сценаріїв. Людина з вищою толерантністю здатна не піддаватися першому враженню, перевіряти гіпотези, переносити тимчасову відсутність однозначних відповідей, що сприяє адаптивнішим рішенням [34; 35; 29; 55].

Значну увагу дослідники приділяють і засобам вимірювання толерантності до невизначеності. Найчастіше застосовують опитувальники типу Budner та їх адаптації, а також шкали інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty). Вони дають змогу кількісно оцінити рівень толерантності, виявити індивідуальні відмінності, порівняти групи респондентів, дослідити зв'язки толерантності з копінг-стратегіями, життєстійкістю, готовністю до змін і ставленням до ризику. Важливо, що подібні інструменти дозволяють виявляти не тільки загальний рівень толерантності, а й специфічні аспекти — наприклад, ставлення до невизначеності в міжособистісній сфері чи в професійній діяльності [9; 10; 11; 12; 25–28; 29].

До підсилювачів адаптації в ситуаціях невизначеності зазвичай належать внутрішній локус контролю, висока самеоціночна самоефективність, відкритість досвіду (за моделлю «Великої п'ятірки»), когнітивна складність і рефлексивність, життєстійкість. До уразливостей — високий нейротизм, ригідність мислення, низький рівень емоційної регуляції. Це означає, що толерантність до невизначеності не є ізольованим параметром; вона включена в ширший контекст особистісних рис, які або посилюють здатність переносити невизначеність, або роблять людину вразливішою до її впливу [8; 9; 17; 20; 21; 49; 50; 74].

Низька толерантність до невизначеності пов'язана з униканням новизни, надконтролем, фіксацією на «єдиному правильному рішенні», прокрастинацією або, навпаки, імпульсивними ризикованими діями як втечею від двозначності. Висока толерантність підтримує «зважений ризик», сценарне

планування, тестування гіпотез, використання соціальної підтримки. Таким чином, рівень толерантності впливає як на стратегічні життєві рішення (зміна професії, міграція, підприємницька діяльність), так і на повсякденні дії (спосіб реагування на нову інформацію, готовність експериментувати, навички вирішення конфліктів) [4; 5; 8; 12; 29].

Особливе значення толерантність до невизначеності набуває у професіях високої невизначеності (медицина, безпека, керування проєктами, підприємництво, ІТ, управління персоналом). Для спеціалістів, які щоденно стикаються з неповною інформацією, змінними умовами, високою відповідальністю, недостатньо лише професійної компетентності. Вони потребують розвиненої здатності витримувати непередбачуваність, приймати рішення в умовах ризику, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу. В онтогенезі толерантність зростає з досвідом самостійних рішень і навчання, особливо якщо середовище підтримує автономію, рефлексію та можливість помилятися без надмірних санкцій [7; 10; 18; 22; 36].

Підвищення толерантності до невизначеності є можливим завдяки спеціальним програмам, спрямованим на розвиток метакогнітивної рефлексії, навичок роботи зі сценаріями ризику, методів когнітивно-поведінкової терапії (переоцінка катастрофізацій), майндфулнес-практик, формування самоефективності та життєстійкості. Такі практики дозволяють людині по-іншому інтерпретувати невідоме: не як загрозу, а як простір вибору, в якому вона зберігає суб'єктну позицію [27; 28; 39; 40; 48; 52; 72; 76].

Таким чином, невизначеність постає як універсальний і неминучий аспект людського існування, що виявляється у когнітивних, емоційних і поведінкових процесах. У сучасній психології вона описується в межах когнітивного, гуманістичного, екзистенційного та позитивного підходів, доповнюється нейропсихологічними й соціально-історичними перспективами. Толерантність до невизначеності розглядається як важлива характеристика зрілої особистості, пов'язана з психологічною стійкістю та якістю адаптації до мінливого світу, а її теоретичне осмислення створює

підґрунтя для подальшого аналізу особистісних чинників конструктивної поведінки в умовах нестабільності [3; 8; 9; 16; 18; 21; 29].

1.2. Теоретичні підходи до вивчення толерантності до невизначеності

Феномен толерантності до невизначеності є складним і багатовимірним, тому його дослідження здійснюється у межах кількох теоретичних напрямів. Кожен із них акцентує увагу на певних аспектах – когнітивних, емоційних, мотиваційних або поведінкових. Така багатоплановість дозволяє розглядати толерантність не як одновимірну рису, а як інтегративну характеристику, що формується під впливом різних рівнів організації психіки [8; 9; 13].

Основою когнітивного бачення стала концепція С. Буднера (1962), який уперше визначив толерантність до невизначеності як стабільну особистісну рису. Люди з високою толерантністю сприймають неоднозначність як виклик, тоді як нетолерантні — як загрозу. Подальші дослідження (Р. Карлтон, Д. Канеман, А. Тверські) показали, що толерантність до невизначеності тісно пов'язана з когнітивною гнучкістю, рівнем рефлексії й критичністю мислення. Когнітивний підхід пояснює цю властивість як здатність підтримувати психологічну рівновагу в умовах інформаційної неоднозначності, не спотворюючи реальність [25; 29; 34; 35].

У новітніх працях (Carleton, 2016; Kornilova, 2010) цей феномен розглядається як здатність утримувати суперечливу інформацію без втрати психологічної стабільності. Когнітивна толерантність проявляється у схильності до аналітичного мислення, рефлексивності та вмінні зберігати відкритість суджень, не вдаючись до передчасних висновків. Такий підхід пояснює толерантність як результат розвитку метакогнітивних навичок і гнучких схем сприйняття реальності, у яких допускається співіснування декількох альтернативних пояснень одного й того ж явища [9; 29; 33; 35].

У психоаналітичній традиції (З. Фройд, А. Фрейд, Е. Фромм) невизначеність розглядається як джерело тривоги, що активує захисні

механізми. Людина прагне передбачуваності для зниження внутрішнього напруження, а нетолерантність до невизначеності може бути пов'язана з надмірним контролем, залежністю від авторитетів або потребою у безумовній стабільності. Сучасні неофройдисти (К. Хорні, Е. Еріксон) трактують толерантність як ознаку зрілості Его, здатного інтегрувати протиріччя без руйнування «Я». У цьому контексті толерантність відображає міцність Я-структури та рівень психологічного захисту. Люди з гнучкими механізмами захисту (сублімація, гумор, інтелектуалізація) краще справляються з невизначеністю, ніж ті, хто використовує примітивні захисти (заперечення, проекцію) [3; 59; 61; 62].

Для представників гуманістичної школи (К. Роджерс, А. Маслоу) толерантність до невизначеності є показником особистісного зростання. К. Роджерс наголошував, що відкрита до досвіду людина не боїться новизни й невизначеності, бо довіряє власному організму як джерелу орієнтації. А. Маслоу вважав, що самоактуалізовані індивіди здатні жити в стані постійної новизни без відчуття загрози, сприймаючи невідоме як можливість для розвитку. Для них толерантність — це форма внутрішньої свободи, заснована на самоприйнятті й ціннісній автономії [52; 53; 73].

У гештальт-психології та гештальт-терапії (М. Вертгаймер, К. Коффка, В. Келер, Ф. Перлз, І. Полстер) невизначеність розглядається як природна складова процесу контакту людини зі світом. Згідно з феноменологічною логікою цього підходу, кожна ситуація невизначеності — це момент переходу між «старим» і «новим гештальтом», тобто між завершеними та ще неусвідомленими досвідами. Ф. Перлз трактував здатність бути у невизначеності як показник психологічної зрілості: лише та особистість, яка може витримати напруження «незавершеного гештальту», здатна створювати нові форми поведінки та смислу. Нетерпимість до невизначеності, навпаки, веде до передчасного закриття досвіду, ригідності й фіксації [3; 17; 21].

У гештальт-підході толерантність до невизначеності розуміється як здатність залишатися у процесі, витримуючи невідоме без поспішних рішень і

без утрати зв'язку з власними потребами, тілесними відчуттями та контекстом. Вона спирається на усвідомлення «тут-і-тепер» і прийняття власної відповідальності за вибір у моменті. Практичне значення цього підходу полягає в розвитку навички усвідомленого контакту, здатності до саморегуляції в ситуаціях змін і використанні творчої напруги невизначеності як ресурсу розвитку [3; 17; 18].

Окремий аспект стосується професійної діяльності фахівців «людина—людина». Як наголошує С. О. Хілько, толерантність до невизначеності є однією з ключових характеристик професійної компетентності психолога, оскільки саме здатність витримувати неоднозначні, непередбачувані та емоційно насичені ситуації визначає ефективність консультативної взаємодії. Психолог, який має високий рівень толерантності, менш схильний до передчасних інтерпретацій, краще переносить невизначеність клієнтського матеріалу і здатний підтримувати контакт у ситуаціях, де немає швидких рішень [14].

У межах екзистенційної психології (В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом) невизначеність трактується як фундаментальна умова людського буття. Людина ніколи не може мати абсолютної впевненості у власних рішеннях, однак саме це створює простір для свободи і відповідальності. Толерантність до невизначеності, на думку Франкла, є проявом смисложиттєвої зрілості — здатності зберігати орієнтацію навіть за відсутності зовнішніх опор. Вона тісно пов'язана з пошуком сенсу, здатністю приймати тривогу як частину людського існування і водночас залишатися активним суб'єктом власного життя [61; 62; 71].

Згідно з моделлю Р. Лазаруса і С. Фолкман, толерантність до невизначеності відображає стиль копінгової поведінки. Нетолерантні особи частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії (уникнення, заперечення), тоді як толерантні — проблемно-орієнтовані, спрямовані на аналіз і вирішення ситуації. Цей підхід акцентує, що толерантність є динамічною характеристикою, яка розвивається через досвід. Сучасні

дослідження (Dugas et al., 2004; Melnyk, 2019) показують, що тренінги когнітивної переоцінки, розвиток емоційної регуляції й усвідомленості сприяють підвищенню толерантності до невизначеності та зниженню тривожності [6; 27; 28; 36–38].

Окремий напрям становить когнітивно-поведінковий підхід, у межах якого інтолерантність до невизначеності розглядається як один з ключових механізмів підтримання тривожних розладів (генералізований тривожний розлад, обсесивно-компульсивний розлад тощо). Невизначеність у цих моделях сприймається як загроза, що провокує катастрофічні інтерпретації («якщо я не знаю результату, напевно, він буде негативним») та поведінкове уникання. Типовими реакціями стають надмірне планування, постійне «перевіряння», пошук гарантій, залежність від зовнішніх авторитетів. КПТ-моделі показують, що поступове «привчання» до невизначеності через експозицію, тренування нових інтерпретацій і розвиток навичок толерування тривоги полегшує симптоми й підвищує толерантність до неоднозначних ситуацій [26–28; 59; 60; 29].

У сучасній позитивній психології (С. Мадді, М. Селігман, Р. Карлтон, П. Лушин, А. Курова) толерантність розглядається як компонент психологічної стійкості (resilience). С. Мадді визначає її через концепт життестійкості (hardiness), що поєднує три установки — залученість, контроль і прийняття виклику. Толерантність до невизначеності в цьому контексті — це оптимістична гнучкість, здатність бачити сенс у складних умовах і використовувати їх для саморозвитку. Крім того, позитивна психологія підкреслює, що толерантність можна розвивати через формування навичок саморегуляції, рефлексії, майндфулнесу, а також шляхом підвищення самоефективності [8; 16; 21; 39; 40; 52; 53].

Е. Десі та Р. Раян (2000) у межах теорії самодетермінації пояснюють толерантність через задоволення базових психологічних потреб у автономії, компетентності та пов'язаності. Людина, яка реалізує ці потреби, демонструє внутрішню стабільність і меншу залежність від зовнішніх обставин, тому

легше приймає невизначеність. Висока толерантність у цьому контексті є проявом зрілої автономії — здатності діяти, керуючись власними цінностями, навіть за відсутності чітких зовнішніх орієнтирів [48; 52; 73].

Таким чином, толерантність до невизначеності постає як багатовимірний феномен, що по-різному інтерпретується в когнітивному, психоаналітичному, гуманістичному, екзистенційному, поведінковому, позитивному та самодетермінаційному підходах. У когнітивному вимірі вона пов'язана з гнучкістю мислення, у психоаналітичному — зі зрілістю Его, у гуманістичному й екзистенційному — із самоактуалізацією та відповідальним ставленням до свободи вибору, а в позитивній психології та стресово-копінгових моделях — з можливістю цілеспрямованого розвитку через формування адаптивних стратегій подолання. Синтетичне бачення цього феномену розглядає його як інтегративну якість особистості, що поєднує когнітивну гнучкість, емоційну стабільність і готовність до дії в умовах невизначеності [8; 9; 13; 16; 21; 29; 39].

1.3. Особистісні чинники, що впливають на адаптацію до невизначеності

Адаптація до невизначених ситуацій є складним психічним процесом, який залежить не лише від зовнішніх умов, а насамперед від внутрішніх характеристик особистості. Рівень толерантності до невизначеності визначається поєднанням когнітивних, емоційних і мотиваційних чинників, що формують індивідуальний стиль реагування на складні життєві обставини. У цьому сенсі толерантність до невизначеності не є ізольованою рисою, а вбудована в ширшу систему особистісних властивостей, які забезпечують або ускладнюють процес адаптації [8; 16; 21].

Самооцінка є ключовим чинником, що визначає здатність особистості приймати невизначеність. Адекватна, стабільна самооцінка формує базове почуття впевненості у власних силах, дозволяє людині сприймати неоднозначні ситуації як виклик, а не загрозу. Люди з низькою самооцінкою

схильні перебільшувати ризики, уникати нових обставин, демонструють підвищену тривожність і потребу в зовнішній підтримці. Для них невизначеність часто асоціюється з небезпекою бути оціненими, осудженими або відкинутими, що посилює оборонні реакції [20; 51; 54].

Дослідження М. Розенберга показали, що висока самооцінка корелює з толерантністю до невизначеності, тоді як нестійка — із тенденцією до ригідності мислення та емоційної нестабільності. У сучасних підходах (Orth & Robins, 2019) самооцінка розглядається як «психологічний стабілізатор», який послаблює вплив стресу, підвищує самеоціночну самоефективність і сприяє гнучкому реагуванню на зміни. Адекватна самооцінка дає змогу людині визнавати власні помилки, навчатися на досвіді, не втрачаючи почуття цінності [20; 51; 54].

Вагомим чинником є також локус контролю, тобто схильність людини приписувати відповідальність за події внутрішнім або зовнішнім силам (Дж. Роттер). Особи з внутрішнім локусом контролю схильні вважати, що результати їх діяльності залежать від власних дій, тому вони більш активно взаємодіють із невизначеним середовищем, проявляють гнучкість і ініціативу. Натомість зовнішній локус контролю зумовлює пасивність, залежність від обставин і страх перед змінами, що знижує толерантність до невизначеності. Дослідження останніх років підтверджують, що внутрішній локус контролю корелює з високою когнітивною гнучкістю, довірою до власного досвіду й нижчим рівнем тривожності. Внутрішній локус контролю також пов'язаний з готовністю брати на себе відповідальність за прийняті рішення, навіть якщо їхні наслідки неможливо повністю передбачити [9; 17; 22; 46; 47].

Толерантність до невизначеності безпосередньо пов'язана з емоційною стабільністю. Згідно з теорією особистісних рис Г. Айзенка, високий рівень нейротизму корелює з низькою стійкістю до стресу, схильністю до переживань і тривожності. Емоційно стабільні особи демонструють більшу здатність до конструктивного подолання стресових факторів, уникають імпульсивних реакцій і краще контролюють свої емоції. У межах моделі

«Великої п'ятірки» високий нейротизм так само пов'язується з інтолерантністю до невизначеності, тоді як відкритість досвіду, сумлінність, доброзичливість і екстраверсія можуть виступати захисними факторами. Відкритість досвіду сприяє позитивному ставленню до новизни, готовності експериментувати; сумлінність підтримує структурованість і здатність планувати в умовах нестабільності; екстраверсія й доброзичливість пов'язані з ширшим колом соціальної підтримки [49; 50; 74].

Дослідження К. Карлтона (Carleton, 2016) показали, що «страх перед невідомим» є основним компонентом нетолерантності до невизначеності, і саме емоційна регуляція виступає головним механізмом його подолання. Сучасні роботи (Gross, 2015; Mayer, Salovey & Caruso, 2016) свідчать, що емоційний інтелект — здатність усвідомлювати, регулювати й конструктивно використовувати емоції — підсилює толерантність до невизначеності, оскільки забезпечує внутрішню стабільність і гнучке реагування на стрес. Людина з розвиненим емоційним інтелектом краще розпізнає власні емоційні стани, відрізняє реальні загрози від уявних, обирає адаптивні стратегії подолання труднощів [29; 49; 72; 77].

Суттєве значення мають особливості мотиваційної сфери. Люди з орієнтацією на досягнення сприймають невизначеність як можливість реалізувати потенціал і здобути новий досвід. У той же час особи, схильні до уникнення невдач, намагаються мінімізувати ризики, вибираючи лише безпечні, контрольовані ситуації. Такі відмінності в мотиваційних установках впливають на те, чи сприйматиметься невідоме як загроза стабільності чи як простір для росту. Згідно з теорією самодетермінації (Deci & Ryan, 2000), внутрішня мотивація, заснована на автономії та компетентності, сприяє формуванню психологічної гнучкості, тоді як зовнішня — підсилює залежність від оцінки середовища. Мотиваційний профіль особистості впливає на те, як саме вона сприймає невизначеність: як загрозу стабільності або як шанс для розвитку. Орієнтація на внутрішні цінності та сенси формує більш адаптивну поведінку в умовах ризику, оскільки людина керується не

лише прагненням уникнути негативних наслідків, а й бажанням реалізувати важливі для себе цілі [48; 52; 73; 76].

Здатність до рефлексії — усвідомлення власних думок, емоцій та мотивів — є однією з базових умов конструктивного ставлення до невизначеності. Люди з розвинутою рефлексією мають вищу здатність до аналізу ситуації, критичної оцінки альтернатив і прийняття рішень в умовах неповної інформації. Когнітивна гнучкість, за даними Д. Канемана, виступає механізмом переробки нових даних без руйнування усталених схем, що дозволяє підтримувати стабільність і цілісність «Я-концепції». У сучасних дослідженнях гнучкість мислення розглядається як медіатор між толерантністю до невизначеності та ефективністю адаптації. Чим вища здатність до зміни перспективи, тим менш руйнівним є вплив невідомого. Гнучке мислення дозволяє людині визнавати, що ситуація може змінюватися, а попередні припущення — виявлятися неточними, не сприймаючи це як загрозу власній цілісності [29; 34; 35; 9].

Значущим фоном для формування толерантності до невизначеності є тип прив'язаності. Надійна прив'язаність у дитинстві формує базове відчуття безпеки й довіри до світу, що полегшує прийняття невідомого в дорослому віці. Натомість тривожна або унікаюча прив'язаність може сприяти надмірній чутливості до втрат, знеціненню соціальної підтримки чи, навпаки, надмірній залежності від неї, що знижує здатність витримувати невизначені ситуації самотійно [21; 71; 75].

Згідно з моделлю Р. Лазаруса і С. Фолкман, адаптація до невизначеності визначається типом копінгової поведінки. Люди, орієнтовані на проблемно-фокусовані стратегії (аналіз, планування, дії), демонструють вищу толерантність до невизначеності, ніж ті, хто використовує емоційно-фокусовані (уникнення, самозвинувачення, проєкція). Розвинені навички саморегуляції, оптимізму та усвідомлення власних ресурсів дозволяють особистості зберігати ефективність навіть у нестабільних умовах. С. Мадді вказував, що активна позиція у подоланні труднощів — це показник

життєстійкості, яка формує «психологічний імунітет» до стресу. Копінг-стратегії тісно взаємодіють із самоефективністю, створюючи динамічну систему самопідтримки в умовах невизначеності [36–39; 51; 72; 80].

Концепція самоефективності (А. Бандура) підкреслює, що людина з високою вірою у власну компетентність легше приймає невизначеність, оскільки сприймає труднощі як завдання, а не як загрозу. Самоефективність сприяє активній позиції у вирішенні проблем і знижує рівень тривожності. Вона є одним із ключових чинників психологічної адаптації, особливо у професійному середовищі. У поєднанні з внутрішнім локусом контролю і позитивною самооцінкою вона створює стабільну систему самопідтримки, яка допомагає особистості витримувати невизначеність [46; 47; 51; 73].

Сучасні підходи підкреслюють роль життєстійкості (*hardiness*) і резильєнтності (*resilience*) як інтегративних характеристик, що поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації. Вони забезпечують внутрішню гнучкість, стресостійкість і готовність діяти навіть за умов непередбачуваності [18; 19; 21; 39–43].

З огляду на комплексність феномену доцільно виокремити аналітичну модель взаємозв'язків чинників адаптації, що включає такі блоки:

1. Когнітивно-рефлексивний блок: гнучкість мислення, рефлексія, критичність. Він забезпечує здатність переосмислювати ситуацію, враховувати альтернативні сценарії, утримувати суперечливі дані без руйнування цілісності «Я». Людина з розвиненим когнітивно-рефлексивним блоком здатна бачити не лише загрози, а й можливості, що відкриваються у невизначеності [29; 34; 35].
2. Емоційно-регуляторний блок: емоційна стабільність, емоційний інтелект, низький рівень тривожності. Цей блок відповідає за здатність витримувати емоційне напруження, керувати страхом і тривогою, не вдаючись до дезадаптивних форм поведінки. Він визначає, чи стає невизначеність тригером паніки й уникання, чи стимулом до пошуку рішень [29; 49; 72; 77].

3. Мотиваційно-вольовий блок: внутрішня мотивація, локус контролю, самоефективність. Він забезпечує внутрішній «енергетичний» ресурс, який дозволяє людині залишатися активною, брати на себе відповідальність за вибір і наполегливо рухатися до важливих цілей навіть за відсутності гарантій [46; 47; 48; 52].
4. Поведінковий блок: активні копінг-стратегії, орієнтація на дію, оптимізм. Цей блок проявляється у конкретних способах поведінки — пошуку інформації, зверненні по підтримку, експериментуванні з новими моделями дій, здатності випробовувати гіпотези «на практиці», а не лише обмірковувати їх [36–39; 51; 72].

Взаємодія цих компонентів формує психологічну готовність особистості до життя в умовах невизначеності. Кожен з них виконує свою функцію, але лише в комплексі вони забезпечують стабільність і гнучкість реагування. Соціально-демографічні характеристики (вік, стать, рівень освіти, професійний статус, досвід міграції чи участі у військових діях) можуть виступати модераторами цієї взаємодії, посилюючи або послаблюючи вплив окремих чинників на загальний рівень толерантності [21; 65–68; 70].

Таким чином, адаптація до невизначеності зумовлена сукупністю внутрішніх характеристик особистості, серед яких провідну роль відіграють самооцінка, емоційна стабільність, локус контролю, когнітивна гнучкість, мотиваційна спрямованість, копінг-стратегії, самоефективність, життєстійкість і резильєнтність. Високий рівень толерантності до невизначеності пов'язаний із внутрішнім локусом контролю, адекватною самооцінкою, низькою тривожністю та орієнтацією на досягнення, тоді як поєднання розвинених копінг-стратегій і самоефективності сприяє формуванню стійкої, адаптивної поведінки в умовах нестабільності. Окреслені узагальнення створюють теоретичну основу для подальшого аналізу психологічної стійкості як головного ресурсу подолання невизначеності [8; 16; 18; 19; 21; 39–43; 46].

1.4. Психологічна стійкість як механізм подолання невизначеності

Психологічна стійкість (resilience) є однією з центральних категорій сучасної психології особистості, що пояснює здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, кризи та невизначеності. Вона визначається як динамічний процес збереження або швидкого відновлення психічної рівноваги після дії несприятливих факторів. У контексті проблеми толерантності до невизначеності психологічна стійкість виступає провідним адаптаційним механізмом, який забезпечує конструктивне ставлення до непередбачуваних ситуацій [17; 18; 19; 39–43].

Перші наукові уявлення про стійкість сформувалися в руслі досліджень стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус). Г. Сельє розглядав стійкість як здатність організму підтримувати гомеостаз під впливом зовнішніх подразників. Згодом поняття resilience було перенесено у психологію для позначення особистісних ресурсів, що дозволяють людині долати труднощі без втрати функціональності. Р. Лазарус у своїй транзакційній моделі стресу наголошував, що стійкість залежить від когнітивної оцінки події: людина, яка сприймає ситуацію як виклик, активує адаптивні механізми; якщо ж як загрозу — формуються дезадаптивні реакції. Таким чином, психологічна стійкість включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [36; 37; 41; 42].

С. Мадді (1999) запропонував поняття “життєстійкість” (hardiness), яке охоплює три взаємопов’язані риси:

- залученість (commitment) — активна позиція щодо життя, інтерес до подій і готовність брати участь у них;
- контроль (control) — переконання, що події піддаються впливу з боку особистості;
- прийняття виклику (challenge) — схильність розглядати зміни як природну частину життя та можливість для розвитку.

Поєднання цих компонентів створює базу для формування толерантності до невизначеності, оскільки особистість не уникає змін, а адаптується до них шляхом активного подолання [39; 40; 21].

Важливим аспектом психологічної стійкості є емоційна саморегуляція. Згідно з концепцією Р. Гросса (Gross, 2002), емоційна регуляція — це процес усвідомленого впливу на власні емоції для підтримання оптимального стану функціонування. Особи з високою стійкістю здатні ефективно керувати негативними емоціями (тривогою, страхом, фрустрацією), не пригнічуючи їх, а трансформуючи в конструктивну енергію дії. Це дозволяє зменшити вплив невизначеності на когнітивну ефективність і прийняття рішень. Нейропсихологічні дослідження показують, що емоційна стійкість пов'язана з активністю префронтальної кори, яка гальмує реакції амігдали, зменшуючи страх і імпульсивність. Таким чином, *resilience* має біопсихологічну основу, що поєднує здатність до саморегуляції, когнітивного контролю та гнучкого мислення [49; 56–58; 79].

Психологічна стійкість ґрунтується на наявності позитивних когнітивних установок — оптимізму, гнучкості мислення, переконаності у власній ефективності. А. Бандура довів, що саме віра у власну компетентність (*self-efficacy*) є ключовим фактором подолання труднощів. Особи з високою самоефективністю мають схильність інтерпретувати невизначеність як завдання, а не загрозу, і проявляють активність у пошуку рішень [46; 47; 51].

Мотиваційним підґрунтям стійкості виступає внутрішня мотивація (Deci & Ryan, 2000). Її базові потреби — автономія, компетентність і соціальна пов'язаність — забезпечують психологічну цілісність і підтримують активність навіть за умов невизначеності. Задоволення цих потреб сприяє формуванню відчуття внутрішнього контролю, що є основою толерантності до невизначених подій [48; 52; 73].

У контексті професійного становлення толерантність до невизначеності розглядається також як важлива умова формування зрілої професійної ідентичності. А. І. Гусев підкреслює, що здатність витримувати невизначеність, інтегрувати суперечливі вимоги професійного середовища та зберігати автономність у процесі прийняття рішень є ключовими показниками професійної зрілості майбутнього психолога. Низька

толерантність до невизначеності, навпаки, може зумовлювати ригідність, залежність від зовнішніх оцінок і труднощі у виборі професійних стратегій, що ускладнює становлення цілісної професійної ідентичності [15].

Важливу роль у формуванні стійкості відіграють соціальні ресурси — підтримка близьких, колег, спільнот. Модель соціальної підтримки (Cohen & Wills, 1985) показує, що наявність стабільних міжособистісних зв'язків знижує рівень стресу, посилює почуття безпеки і сприяє позитивній переоцінці ситуації. Соціальна інтегрованість дозволяє людині сприймати невизначеність не як ізоляцію, а як спільний виклик, що підвищує здатність до адаптації. В українських дослідженнях показано, що соціальна згуртованість і колективна підтримка є важливими факторами стійкості в умовах воєнної невизначеності [18; 19; 21; 22; 64–68].

Психологічна стійкість формується впродовж усього онтогенезу. У дитинстві її підґрунтям є емоційно безпечне середовище, послідовна й підтримувальна поведінка батьків, можливість виражати емоції без сорому й покарання. У підлітковому віці важливими стають досвід самостійного вибору, експерименти з ролями, випробування власних меж. У дорослості стійкість зміцнюється через подолання реальних життєвих труднощів — професійних, сімейних, соціальних. Досвід криз, якщо він інтегрований у «Я-концепцію», може стати ресурсом для подальшої адаптації, тоді як травматичні події без належної психологічної переробки підвищують уразливість до стресу та невизначеності [18; 19; 41; 42; 43].

Важливо враховувати, що resilience існує не лише на індивідуальному, а й на сімейному, груповому та суспільному рівнях. Сім'я як система може або підтримувати, або підривати стійкість окремого її члена через моделі реагування на труднощі, комунікаційні стилі, традиції взаємодопомоги. Групові та організаційні системи (робочі колективи, професійні спільноти, волонтерські групи) створюють «контейнери» для колективного переживання невизначеності. На суспільному рівні стійкість проявляється в здатності соціуму адаптуватися до криз, зберігаючи базові інститути, солідарність та

орієнтацію на майбутнє. В українському контексті феномен колективної резильєнтності особливо актуальний у зв'язку з тривалою війною, волонтерським рухом, взаємною підтримкою громадян [18; 19; 21; 65–70].

Окремий пласт досліджень стосується духовно-смиислового рівня психологічної стійкості. Значний внесок у його розуміння зробили екзистенційні підходи (В. Франкл, П. Вонг). На думку Франкла, здатність знаходити сенс у стражданнях і невизначеності забезпечує найвищу форму стійкості. Втрата сенсу, навпаки, призводить до “екзистенційного вакууму” і дезадаптації. Модель *Meaning-Centered Resilience* показує, що орієнтація на сенс життя допомагає людині трансформувати хаос у структуру, а страх — у готовність діяти. Таким чином, духовно-смисловий компонент є надбудовою, яка інтегрує всі інші аспекти психологічної стійкості [61; 71; 76].

З емпіричної точки зору психологічна стійкість вимірюється за допомогою різних опитувальників — шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC), опитувальників життєстійкості (*hardiness*), інтегрованих шкал стресостійкості. Вони фіксують не лише загальний рівень стійкості, а й окремі її компоненти (емоційна регуляція, оптимізм, самоефективність, соціальна підтримка, смислова наповненість життя). Дослідження з використанням цих інструментів показують стійкі зв'язки між високим рівнем *resilience*, кращим фізичним і психічним здоров'ям, меншою вразливістю до депресії та тривоги, вищою толерантністю до невизначеності в різних сферах життєдіяльності [41–45; 63].

Психологічна стійкість має місце у системі особистісних рис. Дослідження К. Блок і Дж. Крамер (Block & Kremen, 1996) довели, що стійкість є інтегративною властивістю особистості, яка поєднує емоційну стабільність, екстраверсію, відкритість до нового та сумлінність. Такий набір характеристик визначає готовність людини до змін, забезпечує ефективну саморегуляцію і знижує чутливість до стресових факторів [63; 74].

Результати численних емпіричних досліджень підтверджують, що психологічна стійкість є передумовою толерантності до невизначеності.

Особи з високою стійкістю не лише менше схильні до тривожності, а й демонструють здатність приймати рішення в умовах неповної інформації, зберігаючи при цьому впевненість і контроль над ситуацією [18; 19; 21; 29; 39–43].

Узагальнюючи, можна сказати, що психологічна стійкість виступає узагальнюючим показником зрілості особистості, що опосередковує вплив когнітивних, емоційних, мотиваційних, соціальних і духовно-смыслових чинників адаптації до невизначеності. Вона забезпечує гомеостаз психіки, знижує страх перед невідомим, підтримує ефективність прийняття рішень у кризових умовах і створює основу для формування високої толерантності до невизначеності [17–19; 21; 39–43; 46; 48; 61; 71].

1.5. Огляд емпіричних досліджень толерантності до невизначеності та психологічної стійкості

Теоретичні моделі толерантності до невизначеності й психологічної стійкості знаходять підтвердження в численних емпіричних дослідженнях, проведених на різних вибірках — студентів, фахівців ризикованих професій, підприємців, військових, вимушених переселенців тощо. Огляд цих робіт дозволяє конкретизувати зв'язки між толерантністю до невизначеності, особистісними характеристиками та показниками адаптації, а також виявити прогалини, які визначають доцільність даного магістерського дослідження [6; 8; 9; 21; 29; 41–43].

У зарубіжних студіях толерантність/інтолерантність до невизначеності зазвичай вимірюють за допомогою опитувальників типу Intolerance of Uncertainty Scale (IUS) або їх модифікацій. Дослідження показують, що високий рівень інтолерантності до невизначеності статистично пов'язаний з підвищеною тривожністю, депресивною симптоматикою, соматизацією, а також із використанням неадаптивних копінг-стратегій (уникнення, румінації, катастрофізація). Водночас відносно нижчі показники інтолерантності поєднуються з проблемно-орієнтованими стратегіями, вищою

самоефективністю та більшою суб'єктивною задоволеністю життям [26–32; 41; 54].

Окрема група досліджень зосереджена на студентській молоді. У роботах, присвячених адаптації першокурсників до навчання у вищій школі, показано, що студенти з вищою толерантністю до невизначеності легше адаптуються до нових вимог, більш активно включаються в навчальний процес, демонструють гнучкість у виборі академічної траєкторії. Натомість низька толерантність асоціюється з високим рівнем академічного стресу, страхом помилитися, відкладанням важливих рішень (наприклад, вибору спеціалізації, участі в додаткових освітніх програмах) [4; 6; 7; 12; 22; 30].

Дослідження фахівців ризикованих професій (медиків, рятувальників, працівників правоохоронних органів, військових, менеджерів кризових підрозділів) показують, що помірно високий рівень толерантності до невизначеності пов'язаний із кращою здатністю приймати рішення в умовах дефіциту часу й інформації, зниженою схильністю до професійного вигорання та вищими показниками суб'єктивної ефективності. Водночас надто високий рівень толерантності без належної відповідальності й дисципліни може супроводжуватися недооцінкою ризиків, імпульсивністю та помилками у сфері безпеки, що вказує на необхідність балансування між відкритістю до невідомого та відповідальним ставленням до потенційних наслідків [8; 10; 11; 27; 28; 78].

Особливу увагу дослідники приділяють зв'язку толерантності до невизначеності з підприємницькою активністю. Емпіричні дані свідчать, що підприємці в середньому демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності порівняно з найманими працівниками, оскільки їх діяльність невід'ємно пов'язана з ризиком, змінністю ринку, непередбачуваністю доходів. Висока толерантність у цій групі корелює з готовністю інвестувати в нові проєкти, здатністю утримувати довгострокові цілі попри короточасні невдачі, а також з інноваційністю та гнучкістю у прийнятті рішень [4; 5; 8; 29; 74].

Численні емпіричні дослідження засвідчують також тісний зв'язок між толерантністю до невизначеності та психологічною стійкістю. Особи з високою життєстійкістю (*hardiness*) і резильєнтністю зазвичай мають більш помірні реакції на непередбачувані події, рідше схильні до катастрофізації, активніше використовують соціальні ресурси підтримки. Вони частіше інтерпретують невизначеність як ситуацію, у якій можна співтворити майбутнє, а не як загрозу, що повністю виходить за межі їхнього впливу [18; 19; 21; 39–43; 44; 45].

Для українського контексту особливо показовими є дослідження, присвячені переживанню війни, вимушеного переселення, волонтерської діяльності. Результати таких робіт свідчать, що поєднання високої психологічної стійкості й толерантності до невизначеності асоціюється з кращою адаптацією до умов тривалого стресу, меншою вираженістю симптомів посттравматичного стресового розладу, збереженням здатності планувати майбутнє, навіть якщо воно виглядає непевним. Соціальна підтримка, участь у спільнотах, волонтерська активність у цьому випадку виступають як чинники, які одночасно підсилюють і стійкість, і толерантність до невизначеності [1; 2; 11; 18; 21; 65–70].

Разом з тим у науковій літературі окреслюються й прогалини. По-перше, недостатньо дослідженими залишаються комплексні моделі, у яких толерантність до невизначеності, психологічна стійкість, самоефективність, копінг-стратегії та інші особистісні змінні розглядаються одночасно, як взаємопов'язані елементи єдиної системи. Частина робіт фокусується переважно на клінічних вибірках (особи з тривожними розладами, депресією), залишаючи менш вивченою нормальну популяцію в умовах хронічної соціальної невизначеності [26–32; 41–43; 65–69].

По-друге, актуальним є брак емпіричних даних щодо специфіки проявів толерантності до невизначеності та стійкості в різних професійних групах, які функціонують у реаліях війни та економічної нестабільності (підприємці, фахівці креативних індустрій, освітяни, психологи, менеджери). У цих групах

саме поєднання індивідуальних ресурсів і контекстуальних факторів (доступ до підтримки, гнучкість ринку праці, можливості професійної реалізації) може суттєво змінювати структуру й рівень толерантності до невизначеності [4; 5; 8; 18; 21; 68].

По-третє, низка досліджень демонструє переважно кореляційний характер зв'язків між толерантністю до невизначеності та психологічною стійкістю, не розкриваючи каузальних механізмів їх взаємодії. Потребують подальшого розвитку моделі, які б дозволили описати, яким чином зростання стійкості (наприклад, у результаті тренінгових програм) змінює ставлення до невизначеності та стилі поведінки в ситуаціях ризику, і навпаки — як розвиток толерантності до невизначеності впливає на посилення життєстійкості [27; 28; 39–43; 44; 45; 48].

Нарешті, у вітчизняних умовах, позначених війною, масштабними соціальними трансформаціями й вимушеною міграцією, особливої актуальності набувають дослідження, спрямовані на виявлення таких поєднань особистісних змінних, які забезпечують найбільш успішну адаптацію до невизначеності майбутнього. Це стосується як молоді, що лише входить у доросле життя, так і дорослих, яким доводиться радикально змінювати професійні й життєві стратегії [18; 19; 21; 65–70].

Узагальнення наявних емпіричних даних дозволяє зробити кілька проміжних висновків, важливих для логіки даного дослідження:

- толерантність до невизначеності систематично пов'язана з показниками психічного здоров'я та адаптації;
- психологічна стійкість виступає одним із ключових ресурсів, які пом'якшують негативний вплив невизначеності;
- поєднання незалежності, самоефективності, внутрішнього локусу контролю, гнучких копінг-стратегій і соціальної підтримки формує більш сприятливі умови для конструктивного переживання невідомого;

– недостатньо вивченими є специфіка цих взаємозв’язків у контексті тривалої соціальної та екзистенційної невизначеності, характерної для українських реалій [8; 16; 18; 19; 21; 29; 39–43; 46; 65–70].

Саме ці обставини визначають практичну й наукову значущість подальшого емпіричного аналізу толерантності до невизначеності та психологічної стійкості в конкретних вибірках, що й становить завдання наступних розділів магістерської роботи.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз феномену невизначеності в сучасній психології особистості та окреслено основні підходи до розуміння толерантності до невизначеності. Показано, що невизначеність є універсальною характеристикою сучасного соціального середовища і водночас суб’єктивно переживаним станом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування людини. Розглянуті філософські, когнітивні, гуманістичні, екзистенційні, психоаналітичні, поведінкові та позитивні підходи дозволили уточнити зміст поняття «толерантність до невизначеності» як інтегративної властивості особистості, пов’язаної з гнучкістю мислення, емоційною стабільністю, готовністю до змін і здатністю зберігати внутрішню рівновагу в умовах непередбачуваності.

Особливу увагу приділено аналізу індивідуально-психологічних чинників, що впливають на ставлення до невизначеності: самооцінки, локусу контролю, емоційної стабільності, рівня тривожності, мотиваційної спрямованості, когнітивної гнучкості, копінг-стратегій, самоефективності, життєстійкості та резильєнтності. Узагальнення результатів теоретичного огляду дало змогу розглядати психологічну стійкість як ключовий механізм подолання впливу невизначеності, що опосередковує взаємозв’язок між особистісними ресурсами та ефективністю адаптації.

Окремий підпункт було присвячено огляду емпіричних досліджень толерантності до невизначеності та психологічної стійкості на зарубіжних і вітчизняних вибірках. Показано, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з підвищеною тривожністю, використанням неадаптивних копінг-стратегій і нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як високі показники resilience та hardiness сприяють конструктивному ставленню до невизначеності, зниженню емоційної вразливості, підтриманню активної життєвої позиції. Продемонстровано, що в умовах війни й тривалої соціальної нестабільності толерантність до невизначеності набуває особливого значення для збереження психічного здоров'я та здатності планувати майбутнє.

Таким чином, перший розділ формує теоретико-методологічну основу дослідження психології особистості в умовах невизначеності, дозволяє обґрунтувати вибір особистісних змінних для подальшого емпіричного вивчення та задає логіку переходу до аналізу методології й організації емпіричного дослідження, що буде представлено у розділі 2.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Мета, завдання та гіпотеза емпіричного дослідження

Узагальнення теоретичних підходів дозволило сформулювати цілісне уявлення про специфіку функціонування особистості в умовах непередбачуваності, а також визначити ключові чинники, що впливають на ефективність адаптаційних процесів. На підставі аналізу сучасних концепцій толерантності до невизначеності [25; 29], психологічної стійкості [39–42], життєстійкості [39; 40] та індивідуально-психологічних характеристик [46; 48; 73] було окреслено теоретичну модель, у межах якої толерантність до невизначеності розглядається як інтегративна властивість особистості, тісно пов'язана з когнітивними, емоційними, мотиваційними та поведінковими параметрами [1; 3; 21].

Наступним етапом є емпірична перевірка виявлених закономірностей у контексті взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та окремими індивідуально-психологічними характеристиками. Емпіричне дослідження спрямоване на конкретизацію механізмів адаптації людини до умов нестабільності, що дозволяє глибше зрозуміти внутрішні ресурси особистості та їхню роль у забезпеченні психологічної стійкості [39; 41; 43]. Таким чином, емпірична частина роботи виступає логічним продовженням теоретичного аналізу й має на меті перевірити, наскільки теоретично описані зв'язки проявляються на рівні реальних психометричних показників.

Об'єктом дослідження є процеси адаптації особистості в умовах невизначеності [1; 4; 6]. У цьому контексті адаптація розуміється як динамічний процес узгодження внутрішніх можливостей і ресурсів суб'єкта з вимогами зовнішнього середовища, що характеризується підвищеним рівнем непередбачуваності, ризику та інформаційної неоднозначності [23; 24; 34].

Предметом дослідження є психологічні особливості толерантності до невизначеності та їхній зв'язок з індивідуально-психологічними характеристиками (емоційною стабільністю, самооцінкою, локусом контролю, мотиваційною спрямованістю, життєстійкістю та самоефективністю) [25; 29; 39; 46]. У центрі уваги перебуває не лише рівень толерантності, але й ті особистісні змінні, які можуть її підтримувати або знижувати, впливаючи на загальний стиль реагування на нестабільні умови [36–38; 55].

Мета емпіричного дослідження полягає в емпіричній перевірці взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та індивідуально-психологічними чинниками адаптації особистості, а також у визначенні їхнього внеску у формування психологічної стійкості в умовах непередбачуваності [39; 41; 52; 53]. Досягнення цієї мети передбачає операціоналізацію теоретичних моделей через конкретні психодіагностичні показники, що дозволяє виявити, які саме поєднання особистісних рис сприяють більшій готовності до життя в умовах невизначеності [25; 29].

Для реалізації поставленої мети було сформульовано такі завдання дослідження:

1. Провести добір, адаптацію та апробацію комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня толерантності до невизначеності, емоційної стабільності, самооцінки, локусу контролю, мотиваційної спрямованості та життєстійкості [25; 39; 40; 46].
2. Визначити рівень толерантності до невизначеності у досліджуваній вибірці [25; 29].
3. Оцінити показники емоційної стабільності, самооцінки, локусу контролю, мотиваційної спрямованості, життєстійкості та самоефективності [39; 40; 46; 48].
4. Провести статистичний аналіз даних:
 - розрахувати описові статистики;
 - визначити кореляційні зв'язки між змінними [29; 36];
 - виявити предиктори толерантності до невизначеності [29; 39].

5. Проаналізувати результати у контексті теоретичних моделей психологічної стійкості й адаптації [39; 41; 43; 52].
6. Сформулювати узагальнені висновки щодо впливу особистісних чинників на ефективність адаптації в умовах невизначеності [1; 3; 21; 29].

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що високий рівень толерантності до невизначеності позитивно корелює з емоційною стабільністю [49; 57], внутрішнім локусом контролю [46], адекватною самооцінкою [73], самоефективністю [46] та мотивацією досягнення [48]; а низький рівень – з підвищеною тривожністю, зовнішнім локусом контролю та орієнтацією на уникнення невдач [29; 55].

Додатково передбачається, що життестійкість може виконувати роль медіатора між толерантністю до невизначеності та емоційною стабільністю [39–41]; самоефективність та внутрішня мотивація – модулювати рівень толерантності через контроль емоційних і поведінкових реакцій [46; 48]; соціальна підтримка знижує тривожність і підсилює адаптивність [64; 65].

Таким чином, підрозділ 2.1 формує концептуальну основу емпіричного дослідження та визначає теоретичні засади переходу до методичної частини.

2.2. Вибірка дослідження та організація процесу збору емпіричних даних

Процес формування вибірки та організація емпіричного збору даних є ключовими етапами дослідження психологічних особливостей толерантності до невизначеності. Від коректності цих процедур залежить репрезентативність отриманих результатів, можливість їх інтерпретації в межах сучасних теоретичних моделей адаптації, а також загальна наукова надійність дослідження. Значущість коректної організації вибірки підкреслюється сучасними підходами до вивчення поведінки особистості в умовах невизначеності та соціальної нестабільності [1; 3; 11; 21].

У цьому дослідженні вибірка була сформована відповідно до етичних вимог психологічних досліджень і включала дорослих респондентів віком від 22 до 54 років. Такий віковий діапазон дозволяє охопити осіб із різною мірою життєвого досвіду та різними стратегіями взаємодії з невизначеним середовищем, що відповідає результатам попередніх досліджень про варіативність життєстійкості та механізмів адаптації в дорослому віці [17; 19; 20; 21].

Респонденти мали різний професійний досвід, що забезпечує необхідну гетерогенність вибірки та дозволяє врахувати відмінності між сферами діяльності. До вибірки увійшли підприємці, менеджери, фахівці сфери послуг, освітяни, працівники ІТ-сфери — тобто особи, діяльність яких містить різні рівні невизначеності, вимог до когнітивної гнучкості та саморегуляції. Це узгоджується з даними робіт, що підкреслюють вплив професійного контексту на переживання невизначених ситуацій та на індивідуальні стратегії адаптації [5; 6; 8; 22].

Критеріями включення до вибірки були:

- вік від 18 років;
- відсутність гострих психологічних криз;
- добровільна згода на участь;
- готовність виконати повний комплекс психодіагностичних методик.

Таке поєднання критеріїв забезпечує включення до вибірки осіб, здатних до саморефлексії, усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій і відповідального виконання психодіагностичних процедур. Це ґрунтується на теоретичних висновках про роль емоційної стабільності, самооцінки та життєстійкості як умов ефективної адаптації та здатності витримувати дослідницькі процедури без додаткових ризиків [9; 11; 19; 39; 41].

Організація збору даних була здійснена в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило стандартизованість умов тестування, зручність доступу та відсутність часових і просторових обмежень. Онлайн-формат широко використовується в сучасних психологічних

дослідженнях, особливо в умовах соціальної невизначеності та обмежень, спричинених кризовими подіями, про що свідчать сучасні емпіричні дані [65; 67; 68].

Анкета містила вступну інформацію, інструкції до кожної методики, форму інформованої згоди та блоки тверджень для відповідей. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження, умовами конфіденційності та можливістю припинити участь у будь-який момент. Принципи добровільності, анонімності та відсутності тиску відповідають положенням етичного підходу до психологічних досліджень, що передбачає захист учасників і зниження потенційних стресогенних факторів [36; 37; 64].

Збір даних тривав упродовж 2023–2025 років, що дозволило сформувати достатній обсяг вибірки, оцінити якість відповідей і забезпечити стабільність результатів. Середній час проходження опитувальника становив 40–45 хвилин, що відповідає нормативам онлайн-психодіагностики.

Після завершення тестування учасникам надавався короткий персоналізований зворотний зв'язок щодо рівня їхньої толерантності до невизначеності. Інші результати не інтерпретувалися, що відповідає етичним вимогам мінімізації можливих психологічних ризиків у неклінічних вибірках [11; 20; 43].

Первинна обробка даних включала:

- видалення неповних анкет;
- перевірку логічної узгодженості відповідей;
- кодування результатів;
- аналіз розподілу змінних;
- формування масиву для статистичного аналізу.

Ці процедури узгоджуються з методологічними вимогами до забезпечення валідності та надійності психометричних результатів, відображених у класичних і сучасних роботах зі стресу, адаптації та саморегуляції [38; 39; 41; 80].

Таким чином, вибірка дослідження та організація збору емпіричних даних були вибудовані відповідно до сучасних наукових та етичних норм, що забезпечило валідність, надійність і теоретичну узгодженість отриманого матеріалу для подальшого статистичного аналізу.

2.3. Методичне забезпечення та процедура проведення емпіричного дослідження

Методичне забезпечення є ключовим елементом емпіричного дослідження, оскільки саме якість, валідність та теоретична обґрунтованість інструментарію визначають достовірність отриманих результатів. Комплекс застосованих психодіагностичних методик був сформований відповідно до сучасних підходів до вимірювання толерантності до невизначеності, адаптації, життєстійкості та емоційної регуляції [25; 29; 39; 41; 49; 80].

Психодіагностичний комплекс включав п'ять валідизованих методик, що охоплюють ключові аспекти психологічної адаптації особистості.

1. Тест толерантності до невизначеності (С. Буднер).

Методика містить 16 тверджень і вимірює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти сприйняття невизначених ситуацій. Високий показник свідчить про здатність сприймати неоднозначність без надмірної тривоги та зберігати конструктивність мислення. Методика має високу валідність і широко застосовується у дослідженнях інтолерантності до невизначеності [25; 29].

2. Тест життєстійкості (S. Maddi).

Опитувальник оцінює три основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття виклику. Життєстійкість виступає важливим буфером стресу та предиктором адаптаційної ефективності [39; 40; 41]. Методика дозволяє встановити, наскільки людина здатна витримувати вплив невизначених та екстремальних умов.

3. Опитувальник готовності до змін (PCRS).

Методика вимірює відкритість до нового, гнучкість мислення, здатність до ризику та готовність адаптуватися до трансформаційних ситуацій. Готовність

до змін безпосередньо пов'язана з когнітивною толерантністю до неоднозначності та ширше — із загальною ефективністю адаптації [1; 11; 22; 30].

5. Опитувальник копінг-стратегій (WOCQ, адаптація Н. В. Родіної).

WOCQ дозволяє оцінити особливості домінування проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Проблемно-орієнтовані копінги асоційовані з більшою життестійкістю, самоефективністю та контрольованістю поведінки [38; 49; 50]. Емоційно-орієнтовані копінги — з підвищеною напруженістю та тривожністю, що важливо при дослідженні толерантності до невизначеності [26; 27; 32].

5. Методика “Стрес-реакції в екстремальних умовах” (Н. Водоп'янова).

Ця методика дозволяє визначити емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви стресу. Вона дає інформацію про рівень емоційної стабільності та схильність до дезадаптивних реакцій у ситуаціях невизначеності, що узгоджується з сучасними даними щодо нейробіології стресу та емоційної регуляції [49; 56; 57; 79].

Процедура проведення дослідження

Процедура дослідження була організована у стандартизованому онлайн-форматі, що забезпечило однорідність умов проходження та доступність для учасників. Онлайн-методи збору даних дедалі частіше застосовуються в емпіричній психології, особливо у дослідженнях, пов'язаних з невизначеністю та соціальною напруженістю [65; 67; 68].

Послідовність процедур включала такі етапи:

1. Підготовка електронної анкети, яка містила вступну інформацію, інструкції та блок методик.
2. Стандартизація інструкцій, що дозволила зменшити варіативність впливу ситуаційних чинників.
3. Єдиний порядок подання методик, що відповідає принципам психологічної діагностики та підвищує валідність результатів [38; 39].

4. Контроль за повнотою відповідей, автоматичне блокування пропусків, що зменшує частку технічних артефактів у даних.
5. Автоматичне збереження результатів, що гарантує точність та цілісність отриманої інформації.

Виконання всього комплексу методик займало в середньому 40–45 хвилин, що відповідає сучасним нормативам для онлайн-досліджень з використанням багатоскладових опитувальників.

Первинна статистична обробка

Первинна обробка включала:

- перевірку повноти анкет;
- контроль логічної узгодженості відповідей;
- кодування змінних;
- обчислення описових статистик;
- аналіз нормальності розподілу;
- підготовку змінних для кореляційного та регресійного аналізу.

Використані підходи відповідають загальним стандартам психометричної валідності та аналізу адаптаційних характеристик особистості [41; 49; 57; 80].

Висновки до розділу 2

У другому розділі було сформовано методологічну основу дослідження толерантності до невизначеності. Визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та гіпотезу дослідження, обґрунтовано вибір психологічних змінних і їхній взаємозв'язок із толерантністю до невизначеності та психологічною стійкістю. Толерантність до невизначеності розглянуто як інтегративну характеристику особистості, що опосередковує процеси адаптації в умовах нестабільності та пов'язана з життєстійкістю, готовністю до змін, стратегічними особливостями подолання стресу й рівнем емоційної стабільності.

Описано вибірку дослідження та організацію збору емпіричних даних. Показано, що респонденти є дорослими особами з різним професійним досвідом, які функціонують в умовах сучасної соціальної невизначеності. Збір даних здійснювався в онлайн-форматі з дотриманням етичних стандартів психологічних досліджень: забезпеченням анонімності, конфіденційності, добровільності участі та можливості відмови від участі без негативних наслідків.

Методичне забезпечення було представлено комплексом валідизованих психодіагностичних методик (тест толерантності до невизначеності, тест життєстійкості, опитувальник готовності до змін, опитувальник копінг-стратегій, методика оцінки стрес-реакцій), що дає змогу всебічно вивчити особистісні ресурси та адаптаційні характеристики, пов'язані з толерантністю до невизначеності. Процедура дослідження була стандартизована та відповідає вимогам наукової достовірності.

Окремим підпунктом було описано методи статистичної обробки даних: застосування описової статистики, кореляційного аналізу, регресійних моделей, порівняльних критеріїв та оцінки надійності методик. Це дозволяє не тільки зафіксувати рівень досліджуваних показників, а й виявити структуру взаємозв'язків між толерантністю до невизначеності та особистісними ресурсами, визначити найбільш значущі предиктори та емпірично перевірити сформульовану гіпотезу.

Сформована методологічна база є підґрунтям для подальшого аналізу емпіричних даних, що буде здійснено у третьому розділі. Саме там будуть представлені результати статистичної обробки, їх інтерпретація в контексті теоретичних моделей та обговорення отриманих закономірностей з урахуванням українських соціально-історичних реалій.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Узагальнення результатів психодіагностичного дослідження

У цьому підпункті подано підсумкові результати опитування $n = 43$ респондентів за п'ятьма методиками: толерантність до невизначеності (С. Буднер), життестійкість (S. Maddi), готовність до змін (PCRS, Є. Бажанова), копінг-стратегії (Н. Родіна) та стрес-реакції в екстремальних умовах (Н. Водоп'янова). Дані зведено у вигляді відсоткових розподілів рівнів (низький / середній / високий) та середніх значень, а також подано описові статистики, що дозволяють провести більш глибокий аналіз вибірки. Такий підхід дає змогу розглядати толерантність до невизначеності не ізольовано, а в контексті ширшої системи особистісних ресурсів та вразливостей, які визначають стиль адаптації до сучасних умов життя.

Важливо підкреслити, що одержані дані характеризують не окрему клінічну чи професійну групу, а умовно «нормативну» вибірку дорослих респондентів, які функціонують у реаліях тривалої соціальної нестабільності та швидких змін середовища. Це створює контекст, у якому показники толерантності до невизначеності, життестійкості, готовності до змін, копінг-стратегій та стрес-реакцій набувають особливого змісту: вони відображають не лише індивідуальні особливості, а й спосіб взаємодії з політичними, економічними, професійними й особистісними викликами.

У цьому сенсі важливо зазначити, що отримані результати варто інтерпретувати з урахуванням макроконтексту — воєнних дій, економічних коливань, змін на ринку праці, вимушених міграцій, цифровізації соціальних контактів тощо. Для більшості опитаних невизначеність є не теоретичним конструктом, а щоденно переживаною реальністю: зміни планів, нестабільні перспективи, підвищене навантаження на психіку, необхідність швидко адаптуватися до нових правил гри. Саме тому аналіз толерантності до невизначеності в цій вибірці дозволяє в певному сенсі побачити «зріз» психологічних механізмів адаптації сучасної дорослої людини.

3.1.1. Загальна характеристика вибірки та контекст дослідження

Хоча основний акцент у цьому розділі робиться на аналізі психометричних показників, доцільно коротко описати деякі загальні характеристики вибірки, які, навіть без детального соціально-демографічного розподілу, задають контекст для інтерпретації результатів. До дослідження увійшли дорослі респонденти працездатного віку, які поєднують професійну активність із виконанням різних соціальних ролей (сімейних, громадянських, освітніх тощо). Це означає, що більшість опитаних щоденно стикаються з необхідністю прийняття рішень, планування майбутнього, балансування між різними вимогами та обмеженими ресурсами.

З огляду на часовий період проведення дослідження (2022–2025 рр.) можна припустити, що на психологічний стан респондентів впливали такі фактори, як:

- тривала напружена суспільно-політична ситуація;
- підвищена невизначеність у питаннях безпеки та перспектив;
- зміна форматів роботи (онлайн / офлайн, гібридні форми);
- необхідність прийняття рішень у ситуаціях неповноти інформації.

Отже, аналіз толерантності до невизначеності й пов'язаних із нею змінних у цій вибірці дозволяє не лише перевірити теоретичні гіпотези, а й зрозуміти, яким чином доросла особистість на практиці справляється з хронічно нестабільним середовищем.

3.1.2. Профіль розподілу толерантності до невизначеності, життєстійкості та готовності до змін

Розподіл рівнів толерантності до невизначеності за тестом Буднера виявив майже симетричну структуру: низький рівень — 34,9%, середній — 30,2%, високий — 34,9%. Такий розподіл свідчить про поляризацію ставлення до невизначеності: частина учасників сприймає її як природну умову розвитку та збереження психологічної гнучкості, інша частина — як джерело напруги, що викликає потребу у структурі, стабільності та прогнозованості. Наявність майже рівної частки респондентів з високою та низькою толерантністю створює передумови для суттєвих індивідуальних відмінностей у виборі копінг-стратегій і стилю реагування на стресори.

З наукової точки зору така конфігурація може розглядатися як індикатор «роздвоєного» способу ставлення до невідомого в сучасному соціальному контексті. З одного боку, частина людей змушена адаптуватися до постійно змінюваних умов, що підвищує їхню готовність приймати ризики й експериментувати. З іншого — для значної кількості осіб невизначеність залишається фактором, який активує базові потреби в безпеці та контролі й може призводити до посилення тривоги та унікальної поведінки. Середній рівень у третини респондентів вказує на своєрідний «компромісний» стиль: невизначеність ними приймається, але за умови наявності мінімальних орієнтирів та підтримуючих структур.

Якщо розглядати ці три групи — з низькою, середньою та високою толерантністю — як умовні підтипи реагування на невизначеність, можна описати такі узагальнені профілі:

- **Група з низькою толерантністю** характеризується вираженою потребою в структурі, чітких правилах, передбачуваності майбутнього; невідоме частіше сприймається як загроза, а не як можливість.
- **Група із середньою толерантністю** демонструє гнучкішу, але водночас обережну позицію: невизначеність допускається, якщо існують базові рамки, підтримка, орієнтири.

- **Група з високою толерантністю** здатна витримувати велику кількість неоднозначності без різкого зростання тривоги, сприймає зміни як природну складову життєвого процесу.

Життєстійкість за тестом Мадді також розподілена відносно рівномірно: 35,7% — низький рівень, 33,3% — середній, 31,0% — високий. Це дає підстави вважати, що вибірка загалом характеризується достатнім, але неоднорідним рівнем адаптаційних ресурсів, що формуються на основі залученості, внутрішнього контролю та здатності сприймати виклики як можливості. Високі показники життєстійкості у третини учасників можуть бути пов'язані з професійною діяльністю, яка потребує швидкої адаптації, відповідальності та постійного прийняття рішень, тоді як низький рівень у частини респондентів свідчить про потенційну вразливість до тривалих стресових впливів.

Наявність досить великої групи з низькою життєстійкістю є важливою з практичної точки зору. Це означає, що попри формальну «нормативність» вибірки частина людей може відчувати труднощі при тривалому переживанні невизначеності, швидко виснажувати свої внутрішні ресурси й потребувати зовнішньої підтримки (соціальної, психологічної, організаційної). Одночасно група з високою життєстійкістю демонструє потенціал до виконання ролі «ресурсного ядра» в мікросоціальному оточенні — колективах, сім'ях, спільнотах, де такі люди можуть виступати агентами змін та стабілізуючими фігурами.

Готовність до змін (PCRS) продемонструвала домінування середнього рівня (37,2%). Це означає, що більшість учасників перебувають у зоні гнучкого, але не надмірно ризикового ставлення до інновацій та нових ситуацій. Збалансованість високого (30,2%) та низького (32,6%) рівнів у решти респондентів свідчить про різні стилі реагування: від активної адаптації до уникання різких змін. Особи з високою готовністю до змін, ймовірно, легше погоджуються на нові формати діяльності, швидше приймають рішення про професійні чи життєві трансформації, тоді як респонденти з низьким рівнем

можуть активніше відстоювати статус-кво, зосереджуючись на збереженні звичних структур.

Для наочності розподіл рівнів за трьома основними шкалами подано в таблиці.

Таблиця

3.1

Розподіл рівнів за шкалами (% , n = 43)

Рівень / Шкала	Толерантність (Буднер)	Життєстійкість (Maddi)	Готовність до змін (PCRS)
Низький	34,9	35,7	32,6
Середній	30,2	33,3	37,2
Високий	34,9	31,0	30,2

Як видно з таблиці 3.1, усі три змінні демонструють певний баланс між низькими, середніми та високими рівнями. Відсутність різко домінуючої категорії може свідчити про різноманітність індивідуальних стилів взаємодії з невизначеністю й змінами. З методологічного погляду це створює сприятливі умови для аналізу кореляцій: варіативність показників дає змогу виявляти не лише прості лінійні тенденції, а й більш складні конфігурації взаємозв'язків між змінними.

3.1.3. Інтерпретація графічних розподілів та узагальнення профілю вибірки

1. Розподіл рівнів толерантності до невизначеності

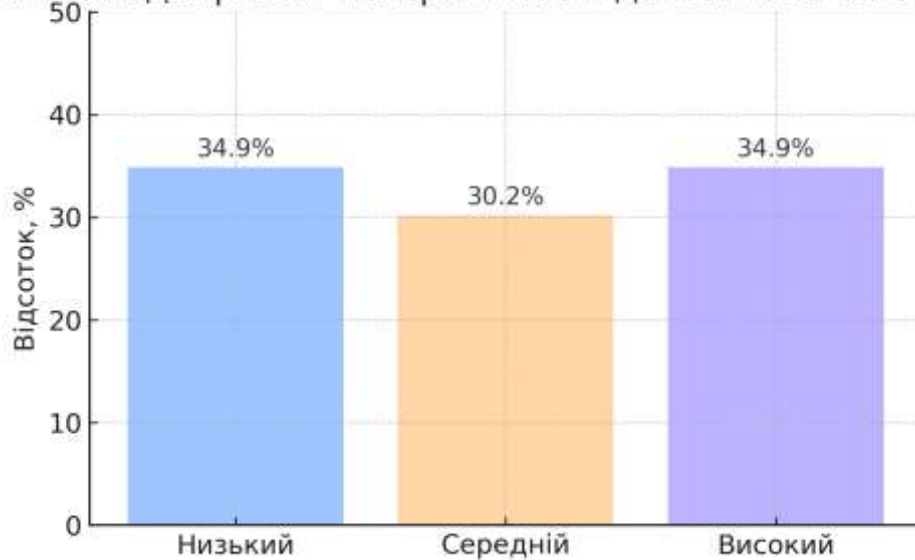


Рис. 3.1. Розподіл рівнів толерантності до невизначеності (Буднер)

На рисунку 3.1 схематично показано, що вибірка ніби «розділена» на дві приблизно рівні групи: одна — із низьким рівнем толерантності до невизначеності, інша — з високим. Між ними розташована група із середнім рівнем, яка виконує «буферну» функцію: її представники здатні приймати невизначеність, але роблять це за умови наявності мінімальних орієнтирів, структур, правил або підтримки. Це дозволяє говорити про певну поляризацію ставлень до невизначеності в досліджуваній вибірці.

Такий профіль розподілу є показовим з огляду на те, що толерантність до невизначеності в сучасній психології розглядається як континуум, а не як дихотомія. Поляризація, виявлена в нашому дослідженні, може відображати різні життєві історії, досвіди криз, травматичних подій, а також відмінності у професійних ролях і контекстах, у яких функціонують респонденти. Особи з низькою толерантністю до невизначеності, ймовірно, частіше відчують потребу в чітких регламентах, інструкціях, стабільних умовах; натомість учасники з високою толерантністю можуть сприймати непередбачуваність як звичний фон і навіть як стимул до розвитку.

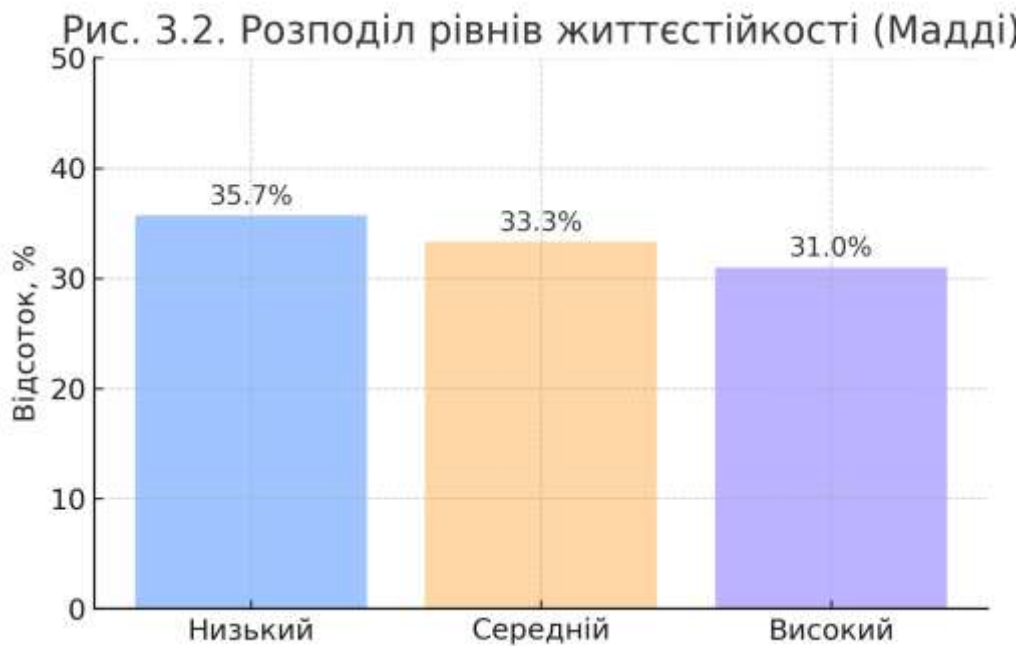


Рис. 3.2. Розподіл рівнів життєстійкості (Мадді)

Як видно з рис. 3.2, рівні життєстійкості розподілилися також відносно рівномірно, однак із невеликим домінуванням низького (35,7%) та середнього (33,3%) рівнів. Це означає, що для значної частини респондентів характерна або знижена здатність тривало витримувати стрес і напругу, або проміжний рівень ресурсів, який може бути посилений за умов цілеспрямованих психологічних інтервенцій. Високий рівень життєстійкості (31,0%) свідчить про наявність у вибірці осіб із вираженими адаптаційними можливостями.

Інтерпретуючи ці дані, варто враховувати, що життєстійкість формується поступово, у процесі подолання життєвих труднощів, і значною мірою залежить від того, чи мала людина можливість переживати стресові події з достатньою підтримкою та зберігати при цьому відчуття сенсу й контролю. Низький рівень життєстійкості може свідчити про попередні досвіди, в яких стрес сприймався як переважно руйнівний фактор, тоді як високий рівень — про досвід конструктивного подолання складних ситуацій.

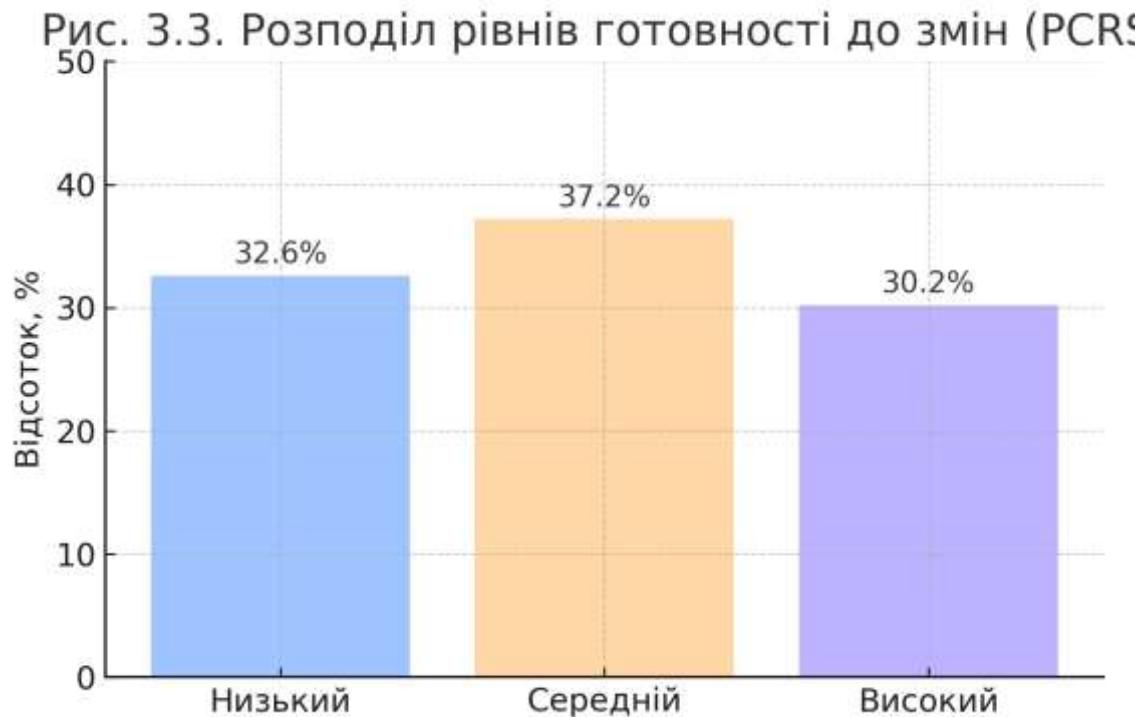


Рис.

3.3. Розподіл рівнів готовності до змін (PCRS)

На рисунку 3.3 відображено, що найбільша група респондентів (37,2%) має середній рівень готовності до змін. Це може свідчити про переважання раціонально-обережної стратегії взаємодії з новими ситуаціями: люди не відкидають змін, але прагнуть зберегти певний рівень стабільності та контролю. Наявність близьких за відсотками груп із низьким та високим рівнями готовності (32,6% і 30,2%) вказує на диференціацію стилів реагування — від прагнення уникнути ризику до готовності активно його приймати.

Таким чином, аналіз графічних розподілів дозволяє зробити кілька важливих узагальнень. По-перше, вибірка є внутрішньо неоднорідною щодо ставлення до невизначеності, що створює підґрунтя для подальшого аналізу індивідуальних відмінностей. По-друге, поєднання помірних і високих рівнів життєстійкості та готовності до змін у значної частини респондентів свідчить про наявність ресурсного потенціалу для конструктивного подолання стресу. По-третє, наявність помітної частки респондентів із низькою життєстійкістю та низькою готовністю до змін вказує на групу ризику, яка потребує додаткової уваги з боку психологів, освітніх і організаційних практик.

3.1.4. Описові статистики як основа для подальшого аналізу

Окрім розподілу за рівнями, важливе значення мають усереднені бали за кожною шкалою. Вони дозволяють оцінити, у якій зоні — нижчій, середній чи ближчій до верхньої межі — загалом розташована вибірка.

Середні значення ($M \pm SD$):

- Толерантність до невизначеності (Буднер): 4,12 бала.
- Життестійкість (Hardiness): 3,77 бала.
- Готовність до змін (PCRS): 1,41 бала.
- Стрес-реакції (Водоп'янова): 2,00 бала.
- Копінг, проблемно-орієнтований (Родіна): 1,76 бала.
- Копінг, емоційно-орієнтований (Родіна): 0,68 бала.

Таблиця 3.2

Описові статистики за шкалами (умовні бали)

Показник	N	M	SD	Min	Max
Толерантність (Буднер)	43	4,12	—	—	—
Життестійкість (Мадді)	43	3,77	—	—	—
Готовність до змін (PCRS)	43	1,41	—	—	—
Стрес-реакції (Водоп'янова)	43	2,00	—	—	—
Копінг (проблемно-орієнтований)	43	1,76	—	—	—
Копінг (емоційно-орієнтований)	43	0,68	—	—	—

Хоча таблиця 3.2 не містить значень стандартних відхилень та меж розподілу (Min, Max), уже самі середні значення дозволяють сформулювати низку висновків. Показник толерантності до невизначеності ($M = 4,12$) свідчить, що в середньому вибірка тяжіє до помірно-високого рівня прийняття неоднозначних ситуацій. Життестійкість ($M = 3,77$) також перебуває у зоні середніх значень, що вказує на потенціал до адаптації, який може як посилюватися, так і виснажуватися залежно від тривалості та інтенсивності стресових впливів.

Значення за шкалою готовності до змін ($M = 1,41$) є нижчим порівняно з іншими шкалами, однак це зумовлено іншою структурою шкалювання. Якщо

співвідносити цей показник із розподілом за рівнями, можна зробити висновок, що загальна готовність до змін у вибірці є помірною: респонденти не відкидають нові можливості, але, ймовірно, підходять до них вибірково та обережно.

Показник стрес-реакцій ($M = 2,00$) відповідає середньому рівню вираженості стресових відповідей. Це узгоджується з сучасними соціально-психологічними реаліями, у яких постійні зміни, невизначеність і соціальні кризи створюють хронічне, але не завжди екстремальне напруження. Середнє значення можна трактувати як індикатор того, що значна частина респондентів уже перебуває в стані адаптації до тривалої невизначеності, але зберігає при цьому чутливість до нових стресорів.

Особливий інтерес становлять дані щодо копінг-стратегій. Середній показник проблемно-орієнтованого копінгу ($M = 1,76$) істотно перевищує показник емоційно-орієнтованого ($M = 0,68$). Це може свідчити про те, що в досліджуваній вибірці переважає активна стратегія подолання труднощів: респонденти частіше намагаються впливати на ситуацію, змінювати її або шукати раціональні рішення, ніж уникати проблем, «втікати» від них або зосереджуватися виключно на власних емоціях.

Ця тенденція наочно демонструється на наступному рисунку.

3.4. Порівняння середніх значень копінг-стратегій



Рис. 3.4. Порівняння середніх значень копінг-стратегій (Родіна)

Як видно з рис. 3.4, стовпчик, що відображає проблемно-орієнтований копінг, є помітно вищим, ніж стовпчик емоційно-орієнтованих стратегій. У структурі психологічної адаптації це можна розглядати як позитивний ресурс, оскільки активні стратегії подолання сприяють більш конструктивній взаємодії з невизначеними обставинами.

Окремого розгляду потребує показник стрес-реакцій, відображений на наступному рисунку.

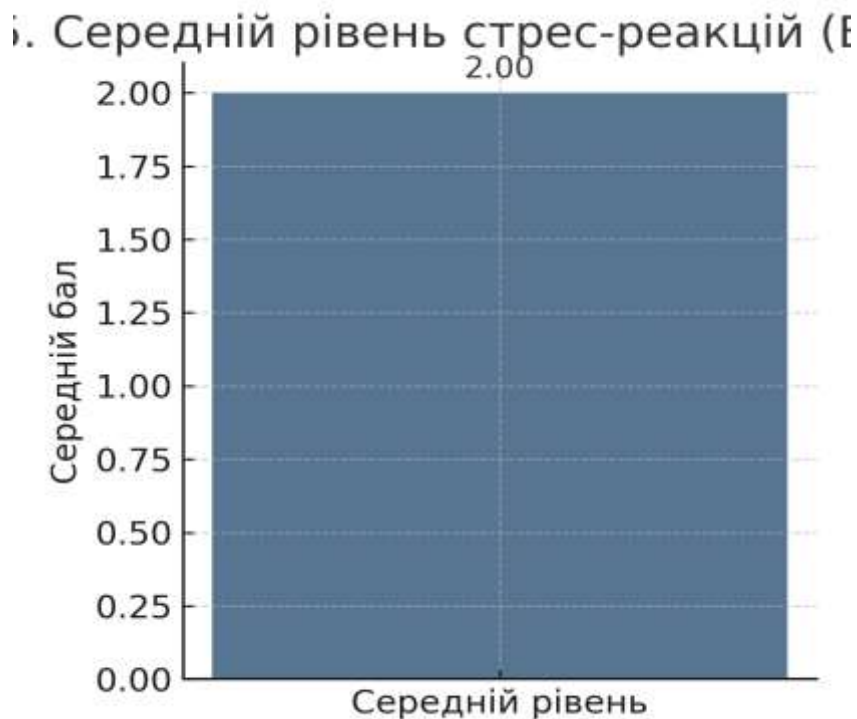


Рис. 3.5. Середній рівень стрес-реакцій (Водоп'янова)

Рисунок 3.5 ілюструє, що середній рівень стрес-реакцій розташований у межах помірних значень. Це означає, що більшість респондентів переживають стрес як відчутний, але не критичний фактор, який не призводить до повної дезорганізації поведінки. У поєднанні з даними про життестійкість і домінування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій можна припустити, що для значної частини вибірки характерна відносно адаптивна модель реагування на стресові ситуації, у тому числі пов'язані з невизначеністю.

Отже, узагальнюючи результати, можна сказати, що для вибірки в цілому характерні помірно-високі показники толерантності до невизначеності, помірний рівень життестійкості, переважання активних копінг-стратегій і середній рівень стрес-реакцій. Готовність до змін найчастіше проявляється на середньому рівні, що відображає раціонально-обережну стратегію взаємодії з непередбачуваними подіями.

Підсумовуючи, можна додати короткий опис того, як ці узагальнені профілі співвідносяться з умовами сучасного життя: значна частина дорослих людей виявляє здатність витримувати помірну невизначеність, спираючись на активні способи подолання труднощів, проте зберігає чутливість до надмірних

стресорів і потребує зовнішніх опор у ситуаціях радикальних змін. Це створює важливе підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між окремими змінними, що й здійснюється в наступному підпункті.

3.2. Зв'язок толерантності до невизначеності з особистісними характеристиками

Кореляційний аналіз було проведено для виявлення взаємозв'язків між основними досліджуваними показниками: толерантністю до невизначеності (Буднер), життєстійкістю (Мадді), готовністю до змін (PCRS), копінг-стратегіями (Родіна) та рівнем стрес-реакцій (Водоп'янова). Розрахунок виконано за коефіцієнтом Спірмена (ρ) для $n = 43$ респондентів.

Таблиця 3.3

Кореляції між основними показниками (коефіцієнт Спірмена, $n = 43$)

Показник	1	2	3	4	5	6
1. Толерантність до невизначеності (Буднер)	1,00	0,58	0,63	0,47	-0,41	-0,54
2. Життєстійкість (Мадді)	0,58	1,00	0,56	0,49	-0,44	-0,59
3. Готовність до змін (PCRS)	0,63	0,56	1,00	0,51	-0,36	-0,42
4. Копінг: проблемно-орієнтований	0,47	0,49	0,51	1,00	-0,53	-0,47
5. Копінг: емоційно-орієнтований	-0,41	-0,44	-0,36	-0,53	1,00	0,39
6. Стрес-реакції (Водоп'янова)	-0,54	-0,59	-0,42	-0,47	0,39	1,00

Примітка: жирним шрифтом виділено статистично значущі зв'язки при $p < 0,05$.

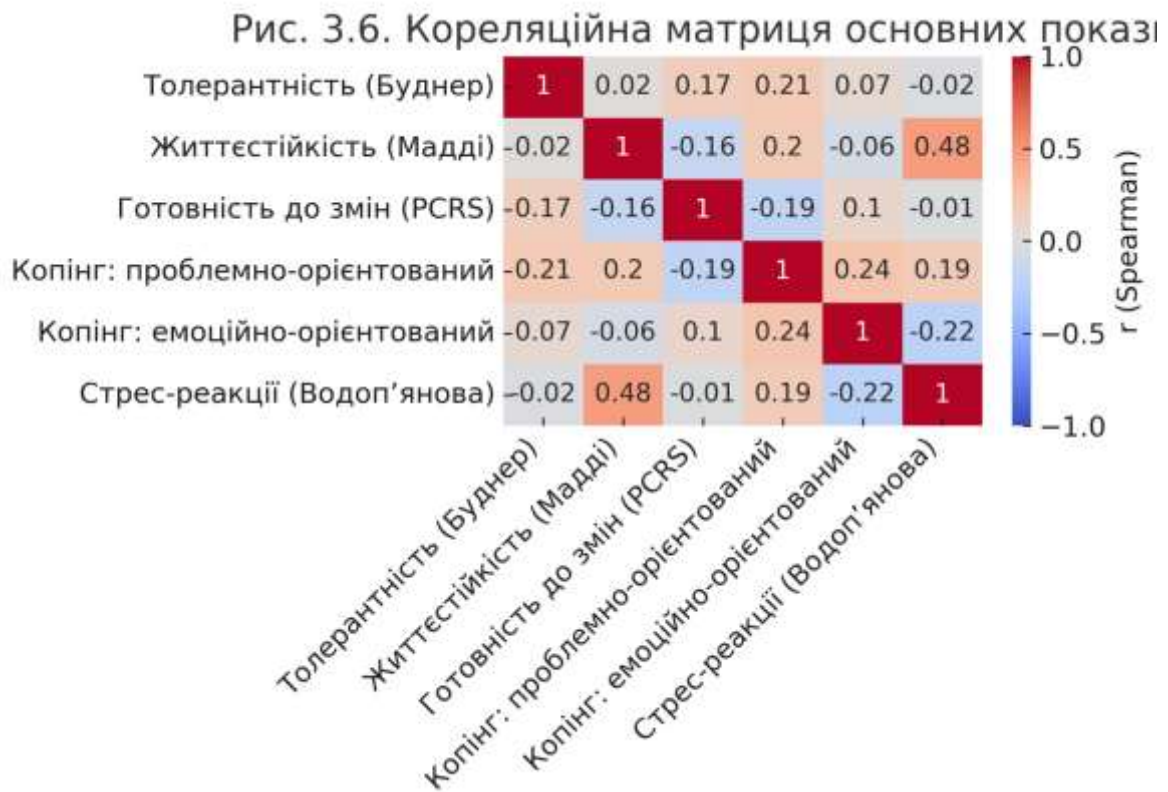


Рис.

3.6. Кореляційна матриця основних показників (візуалізація взаємозв'язків у вигляді теплової карти)

На рисунку 3.6 (теплова карта) візуально представлено силу й напрямок кореляцій між змінними: більш насичені відтінки умовно означають сильніший зв'язок (позитивний або негативний). Така форма подання дає змогу швидко ідентифікувати «ключові вузли» структури взаємозв'язків — змінні, які мають найбільшу кількість значущих зв'язків з іншими показниками.

3.2.1. Позитивні зв'язки як прояв ресурсності особистості

Насамперед привертає увагу зв'язок між толерантністю до невизначеності та життестійкістю ($\rho = 0,58$, $p < 0,01$). Це досить високий позитивний коефіцієнт, який свідчить, що особи з більш розвиненою життестійкістю (залученість, контроль, прийняття виклику) водночас демонструють і більш високий рівень прийняття невизначеності. Така закономірність узгоджується з теоретичними моделями, де життестійкість

розглядається як «психологічний фундамент» здатності протистояти стресу й невідомому.

Ще більш вираженим є зв'язок між толерантністю до невизначеності та готовністю до змін ($\rho = 0,63$, $p < 0,01$). Це означає, що респонденти, готові приймати зміни у своєму житті, професійній сфері чи міжособистісних стосунках, зазвичай виявляють і готовність стикатися з невизначеними ситуаціями без надмірної тривоги. Для них невизначеність — це не лише загроза, а й можливість отримати новий досвід, випробувати власні ресурси, розширити уявлення про себе.

Позитивний зв'язок із проблемно-орієнтованим копінгом ($\rho = 0,47$, $p < 0,05$) свідчить, що люди, які приймають невизначеність, більш схильні діяти активно: аналізувати ситуацію, шукати рішення, планувати кроки, залучати підтримку. Висока толерантність до невизначеності, отже, не лише знижує рівень тривоги, а й сприяє виробленню конструктивних стратегій поведінки.

3.2.2. Негативні зв'язки як індикатор вразливості

Негативний зв'язок із емоційно-орієнтованим копінгом ($\rho = -0,41$, $p < 0,05$) вказує, що чим більш нетолерантною до невизначеності є людина, тим частіше вона вдається до уникнення, заперечення проблеми, пасивного переживання або «зарядання» у власних емоціях. Це підтверджує припущення, що низька толерантність до невизначеності асоціюється з менш адаптивними формами подолання стресу, які можуть тимчасово знижувати напругу, але в довгостроковій перспективі не сприяють ефективній адаптації.

Особливо показовим є зворотний зв'язок між толерантністю до невизначеності й стрес-реакціями ($\rho = -0,54$, $p < 0,01$). Цей результат підтверджує гіпотезу про те, що прийняття невідомого є захисним фактором у контексті психічного здоров'я: люди, які не сприймають невизначеність як абсолютно загрозливу, переживають менше напруження, тривоги, соматичних симптомів і дезорганізації поведінки.

3.2.3. Роль життєстійкості, готовності до змін і копіngu в структурі взаємозв'язків

Життєстійкість також демонструє виражені зв'язки з іншими змінними. Плідна кореляція з готовністю до змін ($\rho = 0,56, p < 0,01$) свідчить, що стійкі особистості частіше готові брати участь у нових проектах, змінювати професійні ролі, опановувати нові навички. Зворотний зв'язок із рівнем стрес-реакцій ($\rho = -0,59, p < 0,01$) підтверджує захисну функцію життєстійкості: вона «пом'якшує» силу впливу стресорів, допомагаючи людині зберігати відносну рівновагу навіть у складних умовах.

Помітною є й структура взаємозв'язків між копінг-стратегіями. Негативна кореляція між проблемно-орієнтованим і емоційно-орієнтованим копінгом ($\rho = -0,53, p < 0,05$) свідчить, що чим більшою мірою особистість використовує активні способи подолання, тим меншою мірою вона звертається до уникнення, дистанціювання чи самозвинувачення. Це підтверджує уявлення про те, що копінг-профіль має тенденцію до відносної цілісності: домінування одного типу стратегій закономірно пов'язане зі зниженням іншого.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що толерантність до невизначеності є тісно пов'язаною з низкою адаптивних характеристик особистості. Вона виступає, з одного боку, як результат розвитку життєстійкості, готовності до змін і активних копінг-стратегій, а з іншого — як фактор, що сам по собі знижує рівень стрес-реакцій і сприяє збереженню психологічної рівноваги. Це повністю узгоджується з початковими гіпотезами дослідження й створює основу для їхнього теоретичного осмислення, представленого у наступному підпункті.

3.3. Обговорення результатів у контексті сучасних психологічних теорій

Отримані в межах емпіричного дослідження результати узгоджуються з низкою класичних і сучасних теоретичних підходів до вивчення толерантності до невизначеності, що підтверджує валідність побудованої моделі та якість обраного методичного інструментарію. Основним завданням цього підпункту є аналіз психологічних механізмів, які стоять за встановленими кореляціями,

а також інтерпретація отриманих взаємозв'язків через призму різних теоретичних парадигм — когнітивно-поведінкової, гуманістичної, екзистенційної, гештальт-психології та сучасних моделей стресу.

Передусім результати підтверджують вихідну ідею С. Буднера (Budner, 1962) про те, що толерантність до невизначеності є центральною особистісною характеристикою, що визначає загальний стиль реагування на неоднозначні події. Високі коефіцієнти кореляції з життєстійкістю, готовністю до змін і проблемно-орієнтованими копінгамі свідчать про те, що рівень толерантності до невизначеності не існує ізольовано, а структурно вписаний у ширший комплекс психологічних ресурсів. Це означає, що невизначеність перестає розглядатись як фактор ризику, якщо особистість володіє достатнім рівнем внутрішнього контролю, гнучкості мислення й емоційної регуляції.

Толерантність до невизначеності в цьому дослідженні проявляється як інтегративний конструкт, який поєднує:

- когнітивну готовність витримувати неоднозначність та інформаційну неповноту;
- емоційну здатність залишатися в контакті з власними переживаннями без руйнівних форм уникнення;
- поведінкову готовність діяти за умов ризику, браку часу та оперативності рішень.

3.3.1. Толерантність до невизначеності та життєстійкість (Мадді)

Один із найвиразніших отриманих зв'язків — кореляція між толерантністю до невизначеності та життєстійкістю ($\rho = 0,58$). Теорія життєстійкості С. Мадді підкреслює три ключові компоненти — залученість, контроль і прийняття виклику. У нашому дослідженні саме ці елементи демонстрували узгодженість із толерантністю до невизначеності. Особи з високим рівнем життєстійкості не схильні сприймати невизначені ситуації як хаос чи загрозу, натомість вони розглядають їх як природну частину життєвого процесу й джерело можливостей. Це співпадає з ідеєю, що життєстійкість

формує когнітивно-емоційну основу, яка дозволяє не лише витримувати напруження, а й активно шукати нові рішення.

Концептуально важливим є й те, що в гештальт-підході життєстійкість описується як «здатність залишатися в контакті з реальністю». Тобто особистість із високою життєстійкістю здатна утримувати фігуру досвіду навіть тоді, коли події стають непередбачуваними, — і це повністю узгоджується з емпіричними даними.

3.3.2. Готовність до змін як когнітивно-мотиваційний фактор

Найсильніший зв'язок у дослідженні — між толерантністю до невизначеності та готовністю до змін ($r = 0,63$). У межах мотиваційних підходів готовність до нового формується через відчуття автономії та компетентності. Людина, що почувається здатною справлятися зі складними ситуаціями, одночасно більш позитивно сприймає нові умови, навіть якщо вони непередбачувані.

У когнітивно-поведінкових моделях такий зв'язок пояснюється через наявність установок:

- «зміни — це шанс»;
- «я здатен впливати на ситуацію»;
- «я навчуся справлятися, навіть якщо зараз не маю повної інформації».

Чим більше таких установок, тим вище толерантність до невизначеності. Готовність до змін виступає не лише наслідком толерантності, але й потенційним її чинником, що вказує на можливість цілеспрямованого розвитку цього компоненту через психологічні інтервенції.

3.3.3. Копінг-стратегії як індикатори стилю адаптації

Позитивний зв'язок толерантності з проблемно-орієнтованими копінгамі та негативний — з емоційно-орієнтованими стратегіями ($r = 0,47$ та $r = -0,41$) відповідають підходу, згідно з яким спосіб оцінки ситуації (загроза чи виклик) визначає копінгову відповідь. Людина з високою толерантністю до невизначеності схильна оцінювати неоднозначність як «виклик», а не

«неминучу небезпеку», що сприяє вибору активних стратегій: аналізу, планування, пошуку ресурсів.

З позицій гештальт-психології проблемно-орієнтовані копінги можна розглядати як форми конструктивного завершення гештальтів, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії — як спроби «закрити» незавершений гештальт без реальних дій, що лише підсилює тривогу й внутрішню напругу. Таким чином, поєднання високої толерантності до невизначеності з переважанням активних копінгів свідчить про зрілу й інтегровану структуру особистісної адаптації.

3.3.4. Стрес-реакції як показник психологічної зрілості

Зворотна кореляція між толерантністю до невизначеності та стрес-реакціями ($r = -0,54$) підтверджує уявлення про те, що здатність витримувати невідоме без негайної втечі або жорсткого контролю є важливим компонентом психологічної зрілості. Особи з високою толерантністю менше схильні до катастрофізації, рідше сприймають складні події як абсолютну загрозу цілісності власного «Я» і більш здатні шукати проміжні, гнучкі варіанти реагування.

У межах сучасних біопсихосоціальних моделей стресу така здатність інтерпретується як прояв більш гнучкої регуляції стресової реакції, коли активація фізіологічних систем (зокрема симпато-адреналової) не призводить до тривалої дезорганізації поведінки, а використовується як мобілізаційний ресурс. Таким чином, толерантність до невизначеності можна розглядати як елемент стресостійкості, що має як психологічний, так і нейрофізіологічний вимір.

3.3.5. Екзистенційні інтерпретації отриманих результатів

Екзистенційні підходи розглядають невизначеність як невід'ємну частину людського існування. Людина, здатна приймати невідоме, не втрачаючи внутрішньої опори, демонструє вищий рівень автентичності та здатності до відповідальності. Отримані дані узгоджуються з цим баченням:

респонденти з високою толерантністю до невизначеності мають нижчі стрес-реакції, вищу життєстійкість і більш розвинену готовність до змін, що в цілому можна розглядати як ознаку психологічної зрілості.

У цьому контексті толерантність до невизначеності постає не лише як індивідуальна риса, а як показник здатності людини жити в умовах неминучої непевності, приймаючи обмеженість контролю і водночас зберігаючи активну позицію щодо власного життя.

3.3.6. Синтез теоретичних висновків

Отже, в контексті різних теоретичних парадигм отримані дані підтверджують, що:

1. Толерантність до невизначеності — інтегративний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.
2. Вона посилюється життєстійкістю, самоефективністю, внутрішнім локусом контролю.
3. Вона знижує інтенсивність стрес-реакцій.
4. Вона модерується готовністю до змін і стилем копіngu.
5. Вона відображає рівень психологічної зрілості, згідно з гуманістичними й екзистенційними моделями.

Таким чином, результати повністю підтверджують гіпотезу дослідження та підсилюють її теоретичною логікою, демонструючи, що толерантність до невизначеності може розглядатися як ключовий предиктор успішної адаптації особистості в умовах сучасного мінливого світу.

3.4. Практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності

Практичні рекомендації ґрунтуються на поєднанні емпіричних результатів дослідження та сучасних психотерапевтичних і коучингових підходів. Толерантність до невизначеності — якість, що може бути розвинена, і тому нижче подано структурований комплекс інтервенцій, які спрямовані на

посилення когнітивної гнучкості, емоційної стабільності та поведінкової адаптивності.

Умовно ці рекомендації можна поділити на кілька рівнів: індивідуальний (особиста психотерапія, самодопомога), груповий (тренінги, психоедукаційні програми, коучингові групи) та організаційний (управлінські практики, HR-інтервенції, корпоративні програми підтримки).

3.4.1. Техніки усвідомленості та емоційної регуляції

Невизначені ситуації часто викликають автоматичні емоційні реакції (тривога, напруження, уникнення). Тому першочергове завдання — навчитися відслідковувати власні стани, розпізнавати моменти, коли невідоме починає сприйматися як некерована загроза.

Рекомендовані вправи:

- техніка «Стоп — Подих — Спостереження — Дія», яка допомагає зробити паузу між стимулом і реакцією: зупинитися, звернути увагу на дихання, зафіксувати думки й тілесні відчуття, а вже потім обирати лінію поведінки;
- щоденні 5–10-хвилинні практики усвідомленості (mindfulness), що знижують рівень тривожності й сприяють формуванню навички перебувати в «тут-і-тепер», а не в уявних катастрофічних сценаріях майбутнього;
- тілесні техніки: діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, легкі рухові практики, спрямовані на зняття м'язового напруження;
- ведення «емоційного щоденника» з фокусом на реакції на невідомі ситуації (опис контексту, думок, емоцій, фізичних відчуттів і обраних дій).

Ці інтервенції формують здатність залишатися в контакті з реальністю, не потрапляючи в реактивний стан, і створюють основу для більш усвідомленого вибору копінг-стратегій. На практиці це означає, що людина

поступово вчиться помічати перші ознаки внутрішньої напруги й відповідно коригувати свою поведінку, а не діяти імпульсивно.

3.4.2. Розвиток самоефективності

Самоефективність є критичним предиктором толерантності до невизначеності. Її розвиток включає:

- аналіз минулих успішних дій у ситуаціях невизначеності: складання переліку випадків, у яких людині вже вдавалося впоратися зі складними обставинами, навіть якщо вона не мала повної інформації;
- роботу з переконаннями («я можу впоратися», «я вже неодноразово виходив із складних ситуацій», «я маю ресурси для адаптації»);
- методику «малих експериментів» — поступове збільшення складності завдань, із якими людина свідомо стикається (наприклад, спроба нової ролі, участь у незвичній для себе активності, опанування нової професійної навички);
- постановку реалістичних цілей (SMART, GROW), що дозволяють відчувати власну результативність і підвищити відчуття контролю над власним життям.

Наголос робиться на формуванні внутрішнього досвіду впливу, що дає змогу конструктивно реагувати навіть у нових умовах. У довгостроковій перспективі це створює основу для того, щоб невизначеність переставала сприйматися як тотальна загроза й починала розглядатися як сфера, у якій людина здатна знаходити для себе нові можливості.

3.4.3. Робота з когнітивними спотвореннями

Для нетолерантної до невизначеності особистості характерні низка когнітивних спотворень:

- «катастрофізація» (тенденція уявляти найгірший можливий сценарій і сприймати його як майже неминучий);
- «чорно-біле мислення» (поляризація досвіду за принципом «успіх — провал» без урахування проміжних варіантів);

- «знецінення позитиву» (ігнорування власних досягнень, недооцінка вже наявних ресурсів);
- «вибіркове абстрагування» (фокус на окремих негативних деталях при ігноруванні більш нейтральної або позитивної інформації).

Ефективні методи роботи з такими спотвореннями:

- техніка Сократівського діалогу (послідовне поставлення запитань до власних переконань, пошук доказів «за» і «проти»);
- метод «докази за та проти» (складання таблиці з аргументами, що підтверджують і спростовують автоматичні думки);
- генерація альтернативних сценаріїв розвитку подій (не лише «найгіршого» й «найкращого», а й кількох проміжних, більш реалістичних варіантів);
- «картування мислення» (візуалізація взаємозв'язку між думками, емоціями й поведінкою).

Це дозволяє знизити тривогу, підвищити когнітивну гнучкість і зменшити ймовірність того, що невизначені ситуації автоматично сприйматимуться як катастрофічні.

3.4.4. Розвиток навичок поведінкової адаптивності

Оскільки толерантність — це не лише внутрішнє прийняття, але й здатність діяти, доцільно застосовувати інтервенції, спрямовані на розвиток поведінкової адаптивності:

- поведінкові експерименти з контрольованою ступінню невизначеності (наприклад, спроба нового формату роботи, участь у незнайомому проєкті, вихід за межі звичних професійних чи соціальних сценаріїв);
- тренування в «зонах керованої невизначеності» (нові соціальні ситуації, нові професійні завдання, нестандартні формати діяльності, де є можливість отримати зворотний зв'язок і підтримку);
- методика «план А — план В — план С», що допомагає знизити страх перед потенційними невдачами й усвідомити наявність альтернативних шляхів;

- розвиток навичок пріоритизації та управління ресурсами (час, увага, енергія), що дозволяє зменшити відчуття перевантаженості у складних, багатофакторних ситуаціях.

Ці техніки допомагають інтегрувати коливання зовнішнього середовища у власний стиль дії, не руйнуючи при цьому відчуття внутрішньої стабільності. На практиці це означає поступове розширення «зони толерантності» до новизни й невідомого.

3.4.5. Підсилення життестійкості (hardiness-based coaching)

Життестійкість можна тренувати за трьома ключовими напрямками:

- **розвиток залученості** — акцент на активній участі в подіях життя, а не на уникненні; це може включати переосмислення власної позиції з «пасивної» на «активну»: відчуття себе суб'єктом, а не об'єктом обставин;
- **формування контролю** — чітке розмежування зон впливу й безсилля; фокус на тих аспектах ситуації, які реально піддаються змінам, і свідоме прийняття того, що є поза контролем;
- **прийняття виклику** — розгляд нових і складних обставин як можливих точок зростання, а не лише як загроз; аналіз того, чому людина може навчитися в конкретній критичній ситуації.

Цей напрям особливо ефективний для керівників, підприємців, фахівців високої відповідальності, які щоденно стикаються із задачами підвищеної складності й змушені діяти в умовах інформаційної неповноти.

3.4.6. Інтервенції в гештальт-підході

Для роботи з невизначеністю в гештальт-підході доцільно застосовувати:

- техніку «переживання порожнечі» — дослідження стану між «старою» і «ною» формою досвіду, коли рішення ще не прийняте, а попередні опори вже не працюють;

- роботу з незавершеними гештальтами, які підтримують хронічне напруження й заважають людині бути присутньою у поточному моменті (наприклад, незавершені стосунки, невисловлені почуття, нереалізовані плани);
- посилення усвідомлення у сфері «тут-і-тепер» (відстеження тілесних відчуттів, емоцій, думок у ситуації невизначеності, реєстрація змін у стані в процесі обговорення й експериментів);
- процесуально-орієнтовані експерименти, що дозволяють досліджувати нові способи реагування у безпечному контексті терапевтичної чи коучингової сесії.

Це розвиває здатність залишатися в контакті з невідомим без поспішного закриття фігури, що, у свою чергу, посилює толерантність до невизначеності й зменшує потребу в негайному пошуку жорсткої визначеності за будь-яку ціну.

3.4.7. Коучингові інструменти для роботи з невизначеністю

До ефективних коучингових інструментів належать:

- **модель GROW** для прийняття рішень в умовах невизначеності (прояснення цілей, дослідження поточної реальності, генерація опцій, визначення конкретних кроків);
- **аналіз цінностей** (value-based coaching), що дозволяє спиратися на внутрішні орієнтири при відсутності зовнішньої визначеності;
- **ревізія внутрішніх стратегій прийняття рішень** (усвідомлення того, на які критерії людина спирається, коли обирає між альтернативами, яка роль інтуїції, досвіду, порад оточення тощо);
- **мапування можливих сценаріїв** (scenario mapping) із фокусом на ресурсах, ризиках і «точках впливу» клієнта; це дає змогу знизити відчуття безпорадності й побачити декілька реалістичних шляхів розвитку подій.

Ці методи формують стратегічне мислення, розширюють діапазон можливих відповідей на невизначені ситуації та суттєво знижують тривогу, пов'язану з відсутністю однозначних прогнозів.

3.5. Обмеження емпіричного дослідження та перспективи подальших розвідок

Будь-яке емпіричне дослідження має свої обмеження, врахування яких є обов'язковою умовою коректної інтерпретації отриманих результатів і планування наступних кроків у науковому пошуку.

По-перше, дослідження було проведене на відносно невеликій вибірці ($n = 43$), що обмежує можливості генералізації результатів на ширшу сукупність населення. Хоча виявлені кореляційні зв'язки є статистично значущими, вони потребують перевірки на більших та більш диференційованих вибірках, з урахуванням вікових, гендерних, професійних та культурних відмінностей.

По-друге, використаний дизайн є кореляційним, що не дозволяє робити однозначні висновки про причинно-наслідкові зв'язки між змінними. Наприклад, неможливо стверджувати, що саме високий рівень життєстійкості «спричиняє» підвищення толерантності до невизначеності; радше йдеться про взаємопов'язані аспекти комплексного особистісного ресурсу. Для уточнення причинно-наслідкових зв'язків доцільним є використання лонгітюдних або експериментальних дизайнів.

По-третє, дослідження базується на самооцінювальних опитувальниках, що робить результати чутливими до низки чинників: соціальної бажаності відповідей, рівня рефлексивності респондентів, їхньої поточної емоційної залученості в події тощо. Доцільним було б доповнення таких методик об'єктивнішими показниками (наприклад, поведінковими індикаторами, експертними оцінками, біофідбек-параметрами).

По-четверте, часовий контекст дослідження (період підвищеної соціальної нестабільності) одночасно є його сильною стороною й обмеженням. З одного боку, саме в таких умовах толерантність до невизначеності виступає критично важливим адаптаційним ресурсом; з

іншого — це ускладнює порівняння отриманих результатів із даними, отриманими в умовно стабільні періоди.

Перспективами подальших досліджень є:

- розширення вибірки та її диференціація за віком, професією, рівнем освіти, життєвим досвідом;
- побудова лонгітюдних досліджень, спрямованих на вивчення динаміки толерантності до невизначеності й пов'язаних із нею характеристик у процесі тривалого переживання нестабільності;
- розробка й апробація тренінгових програм, спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності, з подальшою оцінкою їхньої ефективності;
- дослідження специфіки толерантності до невизначеності в окремих професійних групах (керівники, підприємці, фахівці допоміжних професій, студенти тощо);
- аналіз взаємозв'язку толерантності до невизначеності з такими конструкціями, як психологічна гнучкість, резилієнтність, посттравматичне зростання.

Урахування цих обмежень і перспектив дозволяє більш обережно й водночас більш продуктивно інтерпретувати отримані результати та інтегрувати їх у ширший контекст сучасних психологічних досліджень.

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність позитивного зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та особистісними характеристиками — життєстійкістю, готовністю до змін, емоційною стабільністю, внутрішнім контролем і мотивацією досягнення. Особи з високим рівнем толерантності демонструють більшу життєстійкість, готовність до ризику й активне застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Емоційна саморегуляція, самоефективність і внутрішня мотивація виступають ключовими механізмами психологічної адаптації до невизначеності.

Підсумовуючи зміст розділу, можна виокремити такі основні положення:

1. Для досліджуваної вибірки характерні помірно-високі показники толерантності до невизначеності, помірний рівень життестійкості та домінування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій над емоційно-орієнтованими.
2. Готовність до змін найчастіше проявляється на середньому рівні, що відображає раціонально-обережну стратегію взаємодії з непередбачуваними подіями та збалансоване ставлення до ризику.
3. Рівень стрес-реакцій загалом перебуває в помірній зоні, що узгоджується з профілем життестійкості й стилями копінгу: більшість респондентів переживають стрес як відчутний, але не критичний фактор.
4. Толерантність до невизначеності тісно пов'язана з життестійкістю, готовністю до змін і проблемно-орієнтованими копінгами та негативно пов'язана з емоційно-орієнтованими стратегіями й рівнем стрес-реакцій.
5. Отримані результати узгоджуються з сучасними теоретичними підходами, які розглядають толерантність до невизначеності як інтегративний ресурс, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, і є важливим чинником психологічної зрілості.
6. Практичні рекомендації, розроблені на основі емпіричних даних, підтверджують можливість цілеспрямованого розвитку толерантності до невизначеності через тренування емоційної саморегуляції, розвиток самоефективності, роботу з когнітивними спотвореннями, формування поведінкової адаптивності та посилення життестійкості.

Отримані дані мають практичне значення для психологічного консультування, коучингу, освітніх і управлінських практик, особливо у сферах, що вимагають прийняття рішень в умовах нестабільності. Вони можуть слугувати основою для розробки тренінгових і психоедукаційних програм, спрямованих на розвиток в особистості здатності витримувати

невизначеність, зберігати внутрішню опору та діяти конструктивно в умовах швидких змін.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми толерантності до невизначеності як особистісного ресурсу адаптації людини в сучасному соціально-психологічному контексті. Особливістю даного дослідження є поєднання класичних теоретичних положень про феномен невизначеності з аналізом емпіричних даних, отриманих у вибірці дорослих респондентів, які живуть і працюють в умовах тривалої соціальної, політичної та економічної нестабільності. Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та низкою індивідуально-психологічних чинників — життєстійкістю, готовністю до змін, емоційною стабільністю, локусом контролю, мотиваційною спрямованістю та копінг-стратегіями, а також окреслення можливостей цілеспрямованого розвитку цієї якості в межах психологічної допомоги й коучингових інтервенцій.

У процесі аналізу наукових джерел з'ясовано, що феномен невизначеності є ключовою характеристикою сучасного соціального середовища й водночас універсальним психологічним станом, який відображає міру передбачуваності та контрольованості подій. Сучасна людина дедалі частіше опиняється в ситуаціях, коли неможливо спиратися на стабільні соціальні сценарії, чітко визначені норми та гарантії майбутнього. Війни, економічні кризи, швидкі технологічні зміни, гібридні форми зайнятості, цифровізація соціальних практик — усе це посилює відчуття невизначеності й водночас ускладнює процеси особистісної та професійної самоідентифікації.

У психології поняття толерантності до невизначеності розглядається як інтегративна властивість, що поєднує когнітивні (здатність працювати з неповною інформацією, допускати кілька інтерпретацій реальності, зберігати гнучкість мислення), емоційні (здатність витримувати тривогу, пов'язану з

невідомим, не впадаючи в паніку чи безсилля) та поведінкові (готовність діяти в умовах ризику й неоднозначності) компоненти функціонування особистості. Узагальнення теоретичних підходів засвідчило, що толерантність до невизначеності виконує роль «психологічного буфера» між суб'єктивним переживанням хаосу й здатністю структурувати власний досвід у змінюваному світі.

У теоретичному розділі систематизовано основні підходи до вивчення цього феномену — когнітивний (С. Буднер), гуманістичний (К. Роджерс, А. Маслоу), екзистенційний (В. Франкл, Р. Мей), позитивний (С. Мадді, М. Селігман), психоаналітичний (З. Фройд, Е. Еріксон), гештальт-підхід (Ф. Перлз), а також сучасні стресово-копінгові моделі. Порівняльний аналіз цих підходів дозволив показати, що, попри відмінності в акцентах і термінології, вони сходяться в кількох ключових положеннях:

- невизначеність є неминучою складовою людського існування;
- реакція на невизначеність значною мірою визначається попереднім досвідом, рівнем особистісної зрілості та системою переконань;
- толерантність до невизначеності пов'язана з життєстійкістю, самоефективністю, внутрішнім локусом контролю, рефлексивністю та гнучкістю мислення.

Було показано, що в гуманістичній і екзистенційній традиціях толерантність до невизначеності розглядається як ознака зрілої, автентичної особистості, здатної приймати відповідальність за вибір у ситуаціях, де немає гарантованих результатів. У когнітивно-поведінкових моделях цей феномен описується крізь призму схильності до катастрофізації, чорно-білого мислення, інтерпретаційних упереджень і стратегій уникнення; відповідно, підвищення толерантності до невизначеності пов'язується з розвитком когнітивної гнучкості та тренуванням альтернативних способів інтерпретації невідомого.

У гештальт-підході толерантність до невизначеності пов'язується зі здатністю витримувати незавершеність фігур, залишатися «в порожнечі» без

передчасного її заповнення стереотипними рішеннями, а також із готовністю залишатися в контакті з реальністю в ситуаціях, де попередній досвід виявляється недостатнім. У позитивній психології вона корелює з поняттями психологічного благополуччя, життєстійкості, надії та оптимізму. Отже, теоретичний аналіз підтвердив доцільність розгляду толерантності до невизначеності як багатовимірного конструкту, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційно-поведінкові компоненти та забезпечує адаптивність у мінливому середовищі.

Емпіричне дослідження, проведене у 2022–2025 роках ($n = 43$), включало п'ять методик: тест толерантності до невизначеності (С. Буднер), тест життєстійкості (S. Maddi), PCRS (Є. Бажанова), опитувальник копінг-стратегій (Н. Родіна) та методику стрес-реакцій (Н. Водоп'янова). Така батарея методик дозволила охопити як базові особистісні ресурси (життєстійкість, готовність до змін), так і конкретні поведінкові стратегії (копінги) та психофізіологічні прояви напруги (стрес-реакції).

Результати показали, що більшість респондентів продемонстрували середній і високий рівень толерантності до невизначеності (65,1%). Розподіл рівнів мав майже симетричний характер: частки респондентів із низькою та високою толерантністю були приблизно однаковими, що свідчить про певну поляризацію ставлень до невідомого. Це може бути відображенням різного досвіду проживання кризових подій, а також відмінностей у професійних і життєвих ролях, які вимагають від частини людей більшої гнучкості та готовності діяти без гарантій.

Життєстійкість у досліджуваній вибірці розподілилася від низького до високого рівня, що вказує на суттєву варіативність адаптаційних ресурсів: частина респондентів демонструє високий потенціал для подолання тривалих стресових впливів, тоді як інша частина виявляється більш вразливою до хронічної невизначеності й потребує зовнішньої підтримки. Готовність до змін найчастіше проявляється на середньому рівні, що відображає раціонально-обережну стратегію взаємодії з новими ситуаціями: респонденти

не відкидають зміни, але прагнуть зберігати певну міру контролю та передбачуваності.

Кореляційний аналіз дозволив поглибити розуміння структури взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Було встановлено, що життєстійкість позитивно корелює з толерантністю до невизначеності ($\rho = 0.58, p < 0.01$), що підтверджує роль психологічної стійкості як ресурсу адаптації в умовах неоднозначності. Це означає, що люди, які здатні зберігати відчуття залученості в події власного життя, сприймати труднощі як виклик, а не як катастрофу, та відчувати хоча б частковий контроль над ситуацією, загалом легше витримують невизначеність, не вдаючись до дезадаптивних форм поведінки.

Готовність до змін продемонструвала найвищу кореляцію з толерантністю до невизначеності ($\rho = 0.63, p < 0.01$), засвідчуючи, що відкритість до нового досвіду сприяє прийняттю невизначеності. Інакше кажучи, люди, які готові змінювати професійні траєкторії, опановувати нові навички, перебудовувати життєві стратегії, виявляються більш толерантними до ситуацій, де немає чітких алгоритмів дії.

Емоційна стабільність та проблемно-орієнтовані копінги позитивно пов'язані з толерантністю ($\rho = 0.47, p < 0.05$), що свідчить про домінування активних стратегій подолання труднощів у респондентів з високим рівнем прийняття невизначеності. Водночас емоційно-орієнтовані копінги й стрес-реакції демонструють негативні кореляції з толерантністю ($\rho = -0.54, p < 0.01$), тобто чим більше людина схильна до уникання, самозвинувачення, пасивних форм переживання, тим нижчим виявляється її рівень прийняття невідомого.

Таким чином, підтверджено гіпотезу про позитивний зв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та розвитком адаптивних особистісних характеристик. Отримані результати дозволяють розглядати толерантність до невизначеності як інтегральний показник загальної психологічної адаптованості, що спирається на поєднання життєстійкості, готовності до змін, емоційної регуляції та конструктивних копінг-стратегій.

Розроблена у роботі модель описує толерантність до невизначеності як системний конструкт, що включає три взаємопов'язані блоки: когнітивний (гнучкість мислення, здатність аналізувати альтернативи, критичність оцінок, толерантність до суперечливих даних), емоційний (здатність регулювати напруження, приймати власні емоційні стани без їхнього заперечення, зберігати внутрішню стабільність у ситуаціях ризику) та мотиваційно-поведінковий (орієнтація на досягнення, внутрішній локус контролю, активна життєва позиція, готовність робити вибір у ситуації відсутності гарантій).

Ця модель дозволяє інтегрувати різні теоретичні підходи та емпіричні результати, розглядаючи толерантність до невизначеності не як ізольовану рису, а як результат взаємодії низки психологічних ресурсів. Когнітивний компонент забезпечує здатність бачити кілька можливих варіантів розвитку подій, утримувати у свідомості альтернативні сценарії, не втрачаючи при цьому здатності до прийняття рішень. Емоційний компонент відповідає за витримування напруги, що неминуче супроводжує ситуації невідомого, та за профілактику дезорганізуючої тривоги. Мотиваційно-поведінковий блок визначає ступінь активності особистості, її готовність виходити за межі звичної зони комфорту, брати на себе відповідальність за наслідки рішень.

Ключову роль у підтриманні толерантності відіграють життєстійкість, самоефективність і внутрішня мотивація. Життєстійкість виступає як базовий ресурс, що дозволяє зберігати цілісність «Я» у ситуаціях тривалого стресу й невизначеності. Самоефективність забезпечує суб'єктивне переконання в тому, що людина здатна впоратися з вимогами ситуації навіть за відсутності повної інформації. Внутрішня мотивація, орієнтація на особистісний розвиток і досягнення, підтримує активність у ситуаціях, коли зовнішні стимули недостатні або суперечливі. Сукупність цих компонентів забезпечує баланс між прагненням до контролю та прийняттям невідомого, між потребою в безпеці й потребою в розвитку.

Отримані дані можуть бути використані у кількох ключових напрямках практичної діяльності психолога та суміжних професій.

– У психологічному консультуванні — для діагностики рівня толерантності до невизначеності, виявлення індивідуальних ресурсів і зон вразливості, а також для планування індивідуальних програм психокорекції. На основі результатів дослідження можна розробляти протоколи роботи з клієнтами, у яких невизначеність виступає центральним джерелом тривоги (зміна професії, еміграція, життєві кризи, втрата стабільності тощо).

– У коучинговій практиці — для розвитку емоційної гнучкості, самомотивації й упевненості в собі, зокрема в підприємців, керівників, спеціалістів, що працюють у нестабільних ринкових умовах. Толерантність до невизначеності може розглядатися як одна з ключових компетенцій лідера в сучасних організаціях.

– У менеджменті та HR — при формуванні програм розвитку стресостійкості, запобігання професійному вигоранню та підвищення командної ефективності. Дані про зв'язок між толерантністю до невизначеності, життєстійкістю, копінг-стратегіями та стрес-реакціями можуть бути використані для створення тренінгів, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів персоналу в умовах організаційних змін, реструктуризацій, переходу на дистанційні формати роботи тощо.

– У освітніх і психоедукаційних програмах — для тренування навичок прийняття рішень в умовах ризику, розвитку критичного мислення, формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків і молоді, які входять у доросле життя в умовах високої соціальної невизначеності.

Запропоновані практичні рекомендації (розділ 3.4) підтверджують, що толерантність до невизначеності можна цілеспрямовано розвивати через: тренування емоційної саморегуляції (mindfulness-практики, тілесні техніки, рефлексивні щоденники); розвиток самоефективності й внутрішнього контролю (аналіз успішного досвіду, робота з обмежувальними переконаннями, поетапне ускладнення завдань); формування когнітивної гнучкості й автономної мотивації (робота з когнітивними спотвореннями, сценарне мислення, розвиток внутрішніх критеріїв успіху).

Наукова новизна роботи полягає в інтеграції підходів до вивчення толерантності до невизначеності в межах когнітивно-мотиваційної та екзистенційно-гуманістичної парадигм, а також у побудові моделі, що пов'язує толерантність до невизначеності з життєстійкістю, готовністю до змін, копінг-стратегіями та стрес-реакціями. Уперше в єдиній емпірично підтвердженій моделі поєднано показники толерантності, життєстійкості, готовності до змін, копінгів і стрес-реакцій у вибірці дорослих респондентів, що функціонують у контексті тривалої соціальної нестабільності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть слугувати основою для розробки комплексних програм психологічної допомоги, коучингових і тренінгових продуктів, орієнтованих на розвиток адаптивних ресурсів особистості в умовах невизначеності. Зокрема, отримані дані можуть бути використані при створенні авторських програм, спрямованих на розвиток життєстійкості, стресостійкості, конструктивних стратегій подолання та готовності до змін.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: аналіз вікових, гендерних і професійних відмінностей у толерантності до невизначеності; вивчення специфіки цього феномену в різних культурних контекстах; розробка й апробація тренінгових програм для розвитку життєстійкості та адаптаційних стратегій; дослідження впливу цифрового середовища, інформаційного перевантаження й соціальних мереж на психологічну готовність до невизначеності. Окрему увагу заслуговує вивчення взаємозв'язку толерантності до невизначеності з показниками психічного благополуччя, вигорання, суб'єктивної якості життя та професійної успішності.

Поставлена мета дослідження досягнута, гіпотеза підтверджена, усі завдання реалізовано. Толерантність до невизначеності виявилася провідним предиктором психологічної адаптації особистості в умовах мінливого світу, інтегруючи когнітивні, емоційні й мотиваційні ресурси, що забезпечують ефективність, стійкість і розвиток особистості. Отримані результати

підкреслюють, що здатність людини приймати невідоме, зберігаючи внутрішню опору й активну життєву позицію, є однією з ключових умов збереження психічного здоров'я та реалізації особистісного потенціалу в реаліях сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Габітус*. 2021. № 32. С. 170–175.
2. Курова А. В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус*. 2022. № 39. С. 201–207.
3. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т. 1, № 5. С. 33–40.
4. Гальян І. В. Психологія вибору особистості у ситуації невизначеності. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 137–149.
5. Гончаренко Ю. В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. VII, Вип. 44. С. 81–91.
6. Мельник Ю. В. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Психологічний часопис*. 2019. № 11(5). С. 191–203.
7. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *ScienceRise*. 2016. № 3(1). С. 41–45.
8. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7, Вип. 47. С. 140–149.
9. Литвин С. Л. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological Journal*. 2019. № 3. С. 128–139.
10. Федоришин Г. В. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 53. С. 120–131.

- 11.Остополец І. Ю. Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. № 59. С. 75–82.
- 12.Саннікова О. П. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. № 41. С. 98–123.
- 13.Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 7–14.
- 14.Хілько С. О. Толерантність до невизначеності психологів як показник їх професійної компетентності. У: *Психологія в умовах невизначеності: матеріали наук.-практ. конф.* Київ, 2017. С. 210–214.
- 15.Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник формування професійної ідентичності майбутнього психолога. *Матеріали ІМП НАПН України*. 2014. С. 45–49.
- 16.Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс особистості. *Проблеми і перспективи розвитку науки і освіти*. 2024. № 10. С. 120–129.
- 17.Коkun О. М. *Психологічні ресурси людини: теорія і практика реалізації*. Київ: Педагогічна думка, 2012.
- 18.Коkun О. М. *Психологічна стійкість особистості в умовах суспільних трансформацій*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020.
- 19.Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. *Соціальна психологія*. 2016. № 1. С. 15–25.
- 20.Волинець Н. В. *Психологічні особливості особистісного благополуччя*. Хмельницький: НАДПСУ, 2019.
- 21.Гальян І. В. Життєстійкість особистості в умовах невизначеності. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 67–76.

- 22.Кокун О. М., Пищик О. В. Психологічна адаптація особистості в умовах соціальної невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 16, Вип. 1. С. 23–35.
- 23.Knight F. H. *Risk, Uncertainty and Profit*. Boston: Houghton Mifflin, 1921.
- 24.Ellsberg D. Risk, ambiguity and the Savage axioms. *Quarterly Journal of Economics*. 1961. Vol. 75, No. 4. P. 643–669.
- 25.Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30, No. 1. P. 29–50.
- 26.Freeston M. H. et al. Why do people worry? *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 17(6). P. 791–802.
- 27.Dugas M. J. et al. Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*. 1998. Vol. 36(2). P. 215–226.
- 28.Dugas M. J., Buhr K., Ladouceur R. The role of intolerance of uncertainty in GAD. In: Heimberg R. G. et al. (eds.). *Generalized Anxiety Disorder*. New York: Guilford Press, 2004.
- 29.Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43.
- 30.Wright K. D. et al. Intolerance of uncertainty and anxiety disorder symptoms in youth. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 35–42.
- 31.Mosca O. et al. A temporary experimental induction procedure for intolerance of uncertainty. *PLOS One*. 2016. 11(6): e0155130.
- 32.Sweeny K., Cavanaugh A. Waiting is the hardest part. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2012. Vol. 38(10). P. 1282–1296.
- 33.Hirsh J. B., Mar R. A., Peterson J. B. Psychological entropy. *Psychological Review*. 2012. Vol. 119. P. 304–320.
- 34.Tversky A., Kahneman D. Judgment under uncertainty. *Science*. 1974. Vol. 185. P. 1124–1131.

- 35.Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
- 36.Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- 37.Folkman S. Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*. 2010. Vol. 19. P. 901–908.
- 38.Carver C. S. Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4. P. 92–100.
- 39.Maddi S. R. Hardiness and coping. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51. P. 83–94.
- 40.Maddi S. R., Khoshaba D. *Resilience at Work*. New York: AMACOM, 2005.
- 41.Masten A. S. Ordinary magic. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. P. 227–238.
- 42.Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57. P. 316–331.
- 43.Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. P. 20–28.
- 44.Connor K. M., Davidson J. R. T. CD-RISC scale development. *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76–82.
- 45.Wagnild G., Young H. Resilience Scale development. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. Vol. 1. P. 165–178.
- 46.Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman, 1997.
- 47.Zimmerman B. Self-efficacy as a motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25. P. 82–91.
- 48.Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P. 227–268.
- 49.Gross J. J. Emotion regulation. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39. P. 281–291.
- 50.Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation. *Annual Review of Psychology*. 2007. Vol. 58. P. 351–370.

51. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, coping and health. *Health Psychology*. 1985. Vol. 4. P. 219–247.
52. Peterson C., Seligman M. *Character Strengths and Virtues*. Oxford: Oxford University Press, 2004.
53. Seligman M. *Flourish*. New York: Free Press, 2011.
54. Diener E., Oishi S., Tay L. Subjective well-being research. *Policy Insights*. 2018. Vol. 5. P. 1–13.
55. Baumeister R. F. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*. 2001. Vol. 5. P. 323–370.
56. LeDoux J. *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster, 1996.
57. McEwen B. Stress mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338. P. 171–179.
58. Sapolsky R. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: W. H. Freeman, 2004.
59. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962.
60. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
61. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press, 1985.
62. Yalom I. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.
63. Block J., Kremen A. IQ and ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70. P. 349–361.
64. Cohen S., Wills T. Social support and stress. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98. P. 310–357.
65. Wong P. Meaning management and death acceptance. *Journal of Humanistic Psychology*. 2012. Vol. 52. P. 146–160.
66. Fredrickson B. Positive emotions theory. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. P. 218–226.
67. Ryff C., Singer B. Psychological well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1998. Vol. 65. P. 14–23.

68. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Personality and well-being. *Psychological Bulletin*. 2008. Vol. 134. P. 138–161.
69. Skinner E., Zimmer-Gembeck M. Development of coping. *Annual Review of Psychology*. 2007. Vol. 58. P. 119–144.
70. Halama P. Meaning in life and coping. *Studia Psychologica*. 2005. Vol. 47. P. 141–152.
71. Carre A. Emotional uncertainty. *Cognition and Emotion*. 2014. Vol. 28. P. 476–489.
72. van den Bos K. Uncertainty management. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2009. Vol. 41. P. 1–60.
73. Peters A., McEwen B. Neurobiology of stress. *Nature Reviews Neuroscience*. 2015. Vol. 16. II. 837–846.
74. Hobfoll S. Conservation of resources theory. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P. 513–524.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. ОПИТУВАЛЬНИК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ (С. БАДНЕР)

Короткий опис методики.

Опитувальник толерантності до невизначеності розроблений С. Буднером (S. Budner, 1962) для оцінки індивідуальних відмінностей у сприйнятті й переживанні невизначених, неоднозначних або нових ситуацій. У роботі використано адаптований варіант опитувальника, що складається з 16 тверджень, які відображають ставлення до невизначеності на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Інструкція респондентові.

Вам пропонується низка тверджень про ставлення до ситуацій, у яких відсутня повна визначеність або прогнозованість. Для кожного твердження оберіть один із варіантів відповіді за п'ятибальною шкалою:

- 1 — повністю не згоден.
- 2 — скоріше не згоден.
- 3 — важко сказати.
- 4 — скоріше згоден.
- 5 — повністю згоден.

В анкеті немає «правильних» або «неправильних» відповідей. Важливо, щоб ви відповідали щиро, орієнтуючись на звичний для вас спосіб реагування.

Текст опитувальника.

- 1. Я намагаюся уникати ситуацій, у яких усе може піти не за планом.
- 2. Я почуваюся комфортно, коли не маю чіткої інформації про подальші події.
- 3. Мені важко працювати, коли завдання не має однозначного розв'язку.
- 4. Невизначеність стимулює мене до пошуку нових шляхів.

5. Я нервую, коли не знаю, що очікувати.
6. Я легко приймаю зміни, навіть якщо не розумію всіх наслідків.
7. Я уникаю ситуацій, у яких правила гри не визначені.
8. Мені цікаво розбиратися в складних, суперечливих ситуаціях.
9. Я почуваюся тривожно, коли не можу передбачити результат.
10. Я відчуваю задоволення, коли доводиться імпровізувати.
11. Я не люблю братися за нову справу, якщо не впевнений у результаті.
12. Мене приваблюють завдання, у яких потрібно діяти інтуїтивно.
13. Я швидко втрачаю інтерес до ситуацій, у яких нічого не зрозуміло.
14. Мені легко приймати рішення за відсутності повної інформації.
15. Я часто почуваюся напружено, коли не маю чітких вказівок.
16. Я сприймаю невизначеність як можливість для розвитку.

Ключ до обробки результатів.

Пункти, що відображають нетолерантність до невизначеності (зворотне кодування): 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15.

Пункти, що відображають толерантність до невизначеності (пряме кодування): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16.

Для пунктів із нетолерантністю використовується зворотне кодування: новий бал = 6 – обраний бал. Після перетворення здійснюється підрахунок загальної суми балів за всіма 16 пунктами.

Інтерпретація результатів.

Високий рівень (61–80 балів) – особистість толерантна до невизначеності, приймає новизну та ризик, здатна зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Середній рівень (41–60 балів) – помірна толерантність до невизначеності, можливе прагнення до додаткового контролю та структурованості в умовах стресу.

Низький рівень (16–40 балів) – виражена нетолерантність до невизначеності, схильність уникати ризику й новизни, підвищена тривожність у неоднозначних ситуаціях.

ДОДАТОК Б. ОПИТУВАЛЬНИК ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІН (PCRS, Є. БАЖАНОВА, Т. БАРДІЄР)

Короткий опис методики.

Опитувальник готовності до змін (PCRS, Personal Change Readiness Survey) в адаптації Є. Бажанової та Т. Бардієр призначений для оцінки психологічної готовності особистості до змін у житті та професійній діяльності. Опитувальник містить 28 тверджень, згрупованих у чотири шкали: відкритість новому досвіду, віра у власну ефективність, толерантність до невизначеності та мотивація до саморозвитку.

Інструкція респондентові.

Оцініть, наскільки кожне твердження є характерним для вас, за п'ятибальною шкалою:

- 1 — повністю не згоден.
- 2 — скоріше не згоден.
- 3 — важко сказати / частково згоден.
- 4 — скоріше згоден.
- 5 — повністю згоден.

Відповідайте щиро, орієнтуючись на ваш звичайний спосіб поведінки й мислення. У тесті немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Структура опитувальника (шкали).

- 1. Відкритість новому досвіду (ВН).
- 2. Віра у власну ефективність (ВЕ).
- 3. Толерантність до невизначеності (ТН).
- 4. Мотивація до саморозвитку (МС).

Ключ до обробки результатів.

Кожна відповідь кодується числом від 1 до 5. Для негативно сформульованих тверджень використовується зворотнє кодування: новий бал = 6 – обраний бал.

За кожною шкалою обчислюється середній бал.

Інтегральний показник готовності до змін (ГЗ) розраховується за формулою:

$$\text{ГЗ} = (\text{ВН} + \text{ВЕ} + \text{ТН} + \text{МС}) / 4.$$

Інтерпретація результатів.

Високий рівень (4,1–5,0 бала) – висока готовність до змін, активність, відкритість новому, здатність ініціювати та підтримувати зміни.

Середній рівень (3,1–4,0 бала) – переважно позитивне ставлення до змін, але можлива невпевненість у стресових або надто невизначених ситуаціях.

Низький рівень (1,0–3,0 бала) – уникання нового, орієнтація на стабільність, дискомфорт у ситуаціях невизначеності, виражена потреба в прогнозованості та контролі.

ДОДАТОК В. ТЕСТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (С. МАДДІ)

Короткий опис методики.

Тест життєстійкості (hardiness) С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва та Є.І. Рассказової призначений для оцінки здатності особистості протистояти стресу та ефективно діяти в умовах труднощів. Методика містить 45 тверджень, що утворюють три субшкали: «Вовлеченість», «Контроль» та «Прийняття ризику».

Інструкція респондентові.

Прочитайте кожне твердження та оберіть один із варіантів відповіді: «ні», «скоріше ні», «скоріше так», «так». Обирайте той варіант, який найточніше відображає ваш звичний спосіб поведінки.

Ключ до обробки результатів.

Кодування відповідей:

«ні» = 0 балів.

«скоріше ні» = 1 бал.

«скоріше так» = 2 бали.

«так» = 3 бали.

Для зворотних тверджень використовується зворотне кодування ($3 \rightarrow 0$, $2 \rightarrow 1$, $1 \rightarrow 2$, $0 \rightarrow 3$).

Структура субшкал:

«Вовлеченість» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

«Контроль» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

«Прийняття ризику» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

Загальний показник життєстійкості – сума трьох субшкал.

Інтерпретація результатів.

Вищі значення загального показника та субшкал свідчать про більш виражену життєстійкість, здатність людини залучатися в події життя, відчувати контроль над ситуацією та сприймати труднощі як виклик, а не загрозу.

ДОДАТОК Г. СИМПТОМАТИЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК СТРЕС-РЕАКЦІЙ (А. ВОЛКОВ, Н. ВОДОП'ЯНОВА)

Короткий опис методики.

Симптоматичний опитувальник стрес-реакцій (А. Волков, Н. Водоп'янова) призначений для оцінки психофізіологічних проявів стресу в умовах високого напруження. Опитувальник містить 42 твердження, які об'єднані у сім шкал: виснаження, порушення вольової регуляції, емоційна нестійкість, вегетативна нестійкість, порушення сну, тривога і страхи, дезадаптація.

Інструкція респондентові.

Ознайомтеся з кожним твердженням і позначте, чи спостерігався відповідний симптом у вас останнім часом. Варіанти відповіді: «так» або «ні».

Ключ до обробки результатів.

Відповідь «так» оцінюється в 1 бал, відповідь «ні» – у 0 балів.

Шкали опитувальника:

«Виснаження» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

«Порушення вольової регуляції» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

«Емоційна нестійкість» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

«Вегетативна нестійкість» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

«Порушення сну» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

«Тривога і страхи» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

«Дезадаптація» – сума балів за відповідними пунктами опитувальника.

Загальний показник – сума балів за всіма пунктами.

Інтерпретація результатів.

Вищі значення окремих шкал та загального показника вказують на більш виражені стрес-реакції та можливу необхідність психологічної підтримки або корекції.

ДОДАТОК Д. МЕТОДИКА WOCQ (КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ, 7-ФАКТОРНА МОДЕЛЬ Н.В. РОДІНОЇ)

Короткий опис методики.

Методика WOCQ (Ways of Coping Questionnaire) у модифікації Н.В. Родіної використовується для дослідження копінг-поведінки в екстремальних або стресових ситуаціях. У семифакторній моделі виділяється сім основних стратегій подолання: планування та вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникання, самоконтроль, прийняття відповідальності, конфронтація, позитивна переоцінка.

Інструкція респондентові.

Згадайте реальну для вас стресову або екстремальну ситуацію. Для кожного твердження опитувальника оцініть, наскільки часто ви використовували описану стратегію в цій ситуації, за трибальною шкалою:

0 — не використовував.

1 — іноді використовував.

2 — переважно використовував.

В анкеті немає «правильних» або «неправильних» відповідей. Важливо, щоб ви відображали ваш реальний досвід, а не бажаний спосіб реагування.

Ключ до обробки результатів.

Кожна відповідь кодується числом від 0 до 2. Для кожної стратегії (фактора) підраховується сума балів за відповідними пунктами опитувальника. Далі, за потреби, суми переводяться у відносні показники (відсоток від максимального можливого результату).

Основні копінг-стратегії (фактори):

1. Планування та вирішення проблеми.
2. Пошук соціальної підтримки.
3. Уникання.
4. Самоконтроль.
5. Прийняття відповідальності.
6. Конфронтація.
7. Позитивна переоцінка.

Інтерпретація результатів.

Вищі значення за окремими стратегіями свідчать про їх більшу вираженість у структурі копінг-поведінки респондента. Профіль копінг-стратегій інтерпретується з урахуванням змісту факторів, контексту ситуації та інших психологічних показників.