

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

Кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
БАКАЛАВР

на тему:

«Толерантність до невизначеності, як чинник життєстійкості»

Студентки 4 курсу групи 41

Спеціальності 053 «Психологія»

Гринько Оксани Вікторівні

Науковий керівник: Дубчак Олена Борисівна

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

кандидат психологічних наук

Київ – 2024

АНОТАЦІЯ

Гринько О. В. Толерантність до невизначеності, як чинник життєстійкості

У дипломній роботі досліджено рівень толерантності до невизначеності та життєстійкості серед студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Основна мета дослідження полягала у визначенні впливу цих факторів на здатність студентів адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно керувати своїм психічним станом.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення психологічних програм та підходів у навчальних закладах, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей студентів. Це сприятиме покращенню їхньої психологічної стійкості та здатності ефективно справлятися зі стресом, що є важливим для успішного навчання та загального благополуччя молоді.

Дослідження підкреслює необхідність подальшого вивчення цих аспектів у контексті освітнього процесу та розробки ефективних стратегій підтримки студентів у їхньому психічному розвитку.

Ключові слова: *Толерантність, інтолерантність, життєстійкість, невизначеність, стресостійкість*

SUMMARY

Hrynko O.V. Tolerance to uncertainty as a factor of vitality

This thesis examines the level of tolerance to uncertainty and resilience among students in the modern educational environment. The main objective of the study was to determine the impact of these factors on students' ability to adapt to stressful situations and effectively manage their mental state.

The results of the study can be used to improve psychological programs and approaches in educational institutions aimed at improving the adaptation capabilities of students. This will contribute to improving their psychological stability and ability to effectively cope with stress, which is important for successful learning and general well-being of young people.

The study emphasizes the need to further explore these aspects in the context of the educational process and develop effective strategies to support students in their mental development.

Keywords: *Tolerance, intolerance, resilience, uncertainty, stress resilience*

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення толерантності до невизначеності

1.2 Життєстійкість як особливий психологічний феномен

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

2.1 Методичні основи емпіричного дослідження толерантності до невизначеності як чиннику життєстійкості

2.2 Аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності як чиннику життєстійкості

2.3 Рекомендації щодо розвитку життєстійкості серед студентської молоді

Висновки до другого розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом останнього століття спостерігається помітне збільшення рівня невизначеності, яку відчуває людина в контексті зростаючої складності, неоднозначності та непередбачуваності оточуючого світу. Ця тенденція відображається в розвитку науки, де інтерес до невизначеності як феномену життя виникає з вивчення квантової фізики (Н. Бор, В. Гейзенберг, Ф. Капра), а також вивчення складних систем, які самоорганізуються і саморозгортаються (І. Р. Пригожин). Це формує розуміння "світу без передбачень" (Н. Талеб).

На сучасний момент невизначеність розглядається як наукова "необхідність" (В.П. Зінченко) та життєва необхідність, що породжує виклики і завдання для розвитку особистості (П. В. Лушин, О. І. Гусев, С. О. Хилько). Зростає важливість підвищення здатності особистості витримувати стан невизначеності та терпіти невизначеність у швидкозмінюючому світі. Збільшується потреба в умінні сприймати та обробляти суперечливу, динамічну інформацію, діяти в умовах невизначеності та відсутності чіткого результату, іноді навіть в умовах відсутності вихідних критеріїв.

Толерантність до невизначеності досліджувалася у різних контекстах, пов'язаних з адаптацією до життєвих умов, життєстійкістю, особистісним розвитком (О. І. Гусев[10]; Д.О. Леонтьєв; П.В. Лушин) [], лідерськими якостями (N. Huber), креативністю (M. Runco; W. Shuhong), політичними переконаннями (V. Hiel), бажанням до самореалізації (P. Foxman), самоспівчуттям (J. Crandall, Ch. Fulton), а також у рамках трансдіагностичної моделі розвитку афективних розладів та посттравматичного стресового розладу (A. Boelen, K. Buhr and M. Dugas, N. Carleton, M. Freeston, A. Mahony, M. McEvoy, A. Sanchez).

Незважаючи на обширний обсяг досліджень щодо толерантності до невизначеності, практично не вивчено зв'язок між цією характеристикою та ставленням до життєстійкості.

На сьогоднішній день, в психології відсутня чітка дефініція поняття "толерантність до невизначеності", а також мало вивчені його структурно-функціональні характеристики та механізми формування. Питання про взаємозв'язок між травматичним досвідом і толерантністю до невизначеності, а також між толерантністю до невизначеності та ставленням до часу залишаються відкритими. Обрана тема дослідження, а саме "Толерантність до невизначеності як чинник життєстійкості", ставить за мету відповісти на ці питання.

Об'єкт дослідження: толерантність до невизначеності.

Предмет дослідження: толерантність до невизначеності як чинник життєстійкості студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично дослідити потенціал толерантності до невизначеності як чинника життєстійкості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел з питань толерантності до невизначеності та життєстійкості.
2. Підібрати діагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження проблеми.
3. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження;
4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості.

Методи дослідження.

-теоретичні методи: для визначення рівня дослідженості проблеми проводився аналіз наукових джерел. Цей аналіз включав порівняння та узагальнення інформації з різних джерел для уточнення основних понять та структурних компонентів теми. Надалі, проведена систематизація та інтерпретація результатів наукових досліджень яка мала на меті опис ролі толерантності до невизначеності у трансформації наслідків особистісної травматизації.

-емпіричні методи: У процесі емпіричного дослідження застосовано ряд інструментів, таких як методика «Толерантність до невизначеності» (С.

Баднера в перекладі й адаптації Т. Корнілової) з метою вимірювання рівня толерантності до невизначеності у досліджуваних осіб; «Шкала толерантності до невизначеності» МакЛейна (бланк версії Луковицької), що дозволить виявити додаткову інформацію про толерантність до невизначеності у вибірці досліджуваних.; «Тест життєстійкості» Мадді (Бланк версії Осина), яка допоможе з'ясувати рівень життєстійкості у досліджуваних та здійснити порівняльний аналіз результатів.

-математично-статистичні методи: Коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона)

Експериментальною базою дослідження виступили учасники, які були обрані з врахуванням критеріїв, таких як вік, стать, освіта та інші релевантні фактори. Учасники брали участь у дослідженні добровільно та з їхнього дозволу, а їх дані були оброблені з дотриманням принципів конфіденційності та етики досліджень.

Практична значущість роботи полягає у виявленні та аналізі рівня толерантності до невизначеності та життєстійкості серед молоді студентського віку в умовах сучасного освітнього середовища. Результати дослідження можуть стати важливим доповненням для розвитку психологічних програм та підходів у навчальних закладах, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей студентів, а також на покращення їхньої психологічної стійкості та здатності ефективно керувати стресом.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінку

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти толерантності до невизначеності

1.1 Визначення толерантності до невизначеності

Введення в концепцію толерантності до невизначеності відіграє ключову роль у розумінні життєстійкості. Академічна спільнота вивчає різні теоретичні підходи до цього питання, намагаючись розробити комплексний підхід до розуміння та вимірювання цього феномену. На сучасному етапі досліджень толерантності до невизначеності спостерігається зростання зацікавленості у роботах, які мають загальний характер. Особливу увагу приділяють аналізу вітчизняних та закордонних досліджень, проведених А. Гусєвим [11] і І. Леоновою [16], які розкривають універсальний характер толерантності до невизначеності як психологічного феномена. Вони розглядають різноманітні тлумачення та підходи до цього поняття і виявляють дві основні протилежні точки зору. Одна з них розглядає толерантність до невизначеності як особистісну рису, яка визначає тенденцію сприймати неясну інформацію як форму психологічного дискомфорту або небезпеки.

Згідно з D. McInain, толерантність до невизначеності представляє собою різноманітність реакцій, від відхилення до притягання, на сприйняття невідомих, складних, динамічно невизначених або суперечливих інтерпретацій, які мають різноманітні стимули. Розуміння цієї риси включає певну модель ситуації, яка активізує "толерантність до невизначеності". З іншого боку, прихильники іншої позиції розглядають толерантність до невизначеності як характеристику, яка розвивається, як динамічну особистісну якість, рівень якої можна змінити за допомогою психотерапії або навчання метакогнітивних навичок. Автори пов'язують це з когнітивною і мотиваційною сприйнятливістю, яка базується на попередніх знаннях. Дослідження показали, що з віком спостерігається зниження рівня толерантності до невизначеності, а також зростає тенденція особистості до прагнення до стабільності у всіх аспектах життя. Ці висловлені думки дозволяють робити припущення щодо структури та ознак ситуації

невизначеності. Вихідним пунктом у розумінні толерантності до невизначеності є визначення простору ознак ситуації невизначеності та усвідомлення суб'єктивного сприйняття цієї ситуації. [28]

Під час аналізу ознак ситуації невизначеності більшість дослідників звертають увагу на значення латентних, "внутрішніх" параметрів, що відображають саму суб'єктивну невизначеність. Другим аспектом є врахування лише тих параметрів невизначеності, які можна виміряти через суб'єктивну самооцінку. Серед виділених параметрів, що відображають основні характеристики невизначеності, слід відзначити: різноманітність виборів та аналізованих варіантів рішень; неможливість контролю; складність, новизну та суперечливість параметрів ситуації, а також пов'язаний з ними високий ризик. Третім аспектом є суб'єктивна оцінка ситуації як невизначеної, яка може базуватися як на мотиваційних потребах у визначеності, так і на когнітивних особливостях особистості. Четвертий аспект полягає в тому, що толерантність до невизначеності може мати різноманітні особистісні наслідки у формі поведінки, емоційного переживання та когнітивних реакцій. П'ятий аспект охоплює оцінку основних характеристик суб'єктивної невизначеності, таких як непередбачуваність, неконтрольованість та множинність варіантів, які утворюють взаємозалежну ситуацію. Оскільки суб'єктивна невизначеність ситуації обумовлена її взаємозалежними характеристиками, а умови дослідження часто є розмитими, будь-які практичні дослідження, спрямовані на розуміння цього явища, є важливими для уточнення його структури та механізмів функціонування.

Толерантність до невизначеності - це поняття, яке вивчається з різних ракурсів і може мати різні трактування. У літературі виділяють кілька підходів до цього явища: розглядання толерантності до невизначеності як властивості особистості; розуміння її як ситуаційно-специфічної настанови; інтерпретація як когнітивного процесу та навички. Більшість досліджень зосереджуються на розгляді толерантності до невизначеності як риси особистості. Однак багато вчених вважають за потрібне розширити це поняття, висвітливши необхідність врахування готовності до прийняття

новизни в контексті оточуючого середовища, що вказує на ситуаційно-специфічний характер цієї настанови.

Вперше Е. Френкель-Брансвік у 1948 та 1949 роках ввів терміни "інтолерантність до невизначеності" та "толерантність до невизначеності" у контексті етнічних стереотипів та антисемітизму. У своїй статті 1948 року "Непереносимість неоднозначності як емоційне сприйняття змінної особистості" вона розглядає, що забобони часто виявляються в дихотомічних уявленнях про статево-рольову поведінку та взаємини батьків і дітей, а також у взаємовідносинах загалом. Люди, схильні до забобонів, мають тенденцію до дихотомічної категоризації (наприклад, слабкий/сильний, чистий/брудний, моральний/аморальний) при оцінці інших, уникнення думок про ймовірності, нездатність до відмови від сформованих настановок при вирішенні інтелектуальних завдань та пошук авторитету. У своїй роботі 1949 року "Толерантність до невизначеності як змінна особистості" вона описує толерантність до невизначеності як емоційну та перцептивну змінну особистості. В сучасній літературі термін "толерантність до невизначеності" відображає здатність особистості до саморегуляції в умовах відсутності зовнішніх орієнтирів та можливості використовувати готові варіанти рішень. Від готовності до продуктивного функціонування у будь-яких умовах до стресового стану в нових ситуаціях та максимального запобігання - це два полюси цього поняття. [40]

У свою чергу, це положення переформується з гуманістичними концепціями, згідно з якими "відкрита, актуалізована особистість прагне до ситуацій, які найбільш розкривають її потенціал, тобто найменш певних". Тобто прийняття невизначеності навколишнього середовища може характеризувати особистість як зрілу, відкриту для нового досвіду. Уникнення ж невизначеності свідчить про протилежну спрямованість особистості й називається інтолерантністю до невизначеності.

Ряд досліджень відомих вчених, як і зарубіжних, так і вітчизняних, приділяє увагу аналізу різних аспектів толерантності до невизначеності. Наприклад, зарубіжні науковці досліджували зміст і структуру толерантності до невизначеності, розглядали її як стабільну рису особистості, ситуаційно-специфічну установку, інтегральну здібність та динамічну характеристику особистості. Важливою є також робота, яка встановлює зв'язок між толерантністю до невизначеності та креативністю, а також її вплив на процеси прийняття рішень та емоційний інтелект.

Наприклад, Т. Корнілова розробила новий опитувальник толерантності до невизначеності, який був успішно протестований. Основні питання таких досліджень охоплюють широкий спектр тем, від розвитку толерантності до

невизначеності у навчальному процесі до впливу цієї якості на професійні навички керівників і різні аспекти життєдіяльності.

Зарубіжні науковці розглядали зміст і структуру ТН (E. Frenkel-Brunswik, K. Durheim, D. Foster, S. Budner, S. Bochner), ТН як стабільну рису особистості (R. Hallman, A. MacDonald, R. Norton, J. Sidanius, N. Rotter і A. O'Connell, J. Ray, D. McLain, F. Hartmann, P. Clampitt, J. Litman), як ситуаційно-специфічну установку (S. Bochner J. Litman, О. Луковицька), як інтегральну здібність особистості (А. Карпов), як динамічну характеристику особистості (V. DeRoma, D. McCollum, K. Merenluoto).

Накопичено певний позитивний досвід у встановленні зв'язку ТН і креативності (Т. Корнілова[18], Д. Смирнов[12], О. Одинцева, Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України К. Stoycheva); ТН і продуктивних та непродуктивних способів прийняття рішень у ситуаціях невизначеності (Т. Корнілова), ТН, копінг-стратегій і емоційного інтелекту (О. Дубук). Зокрема, Т. Корніловою [18] було розроблено новий опитувальник толерантності до невизначеності (НТН), що являє собою апробований варіант для російськомовної вибірки, варіант збірного опитувальника, побудованого А. Фернхемом на основі найвідоміших попередніх.

Зарубіжні дослідники також активно вивчають розвиток толерантності до невизначеності в контексті навчання (J. Nott, K. Crittenden, V. DeRoma, N. Huber), вплив толерантності до невизначеності на професійно важливі характеристики керівників (І. Леонова), а також роль цієї якості у різних сферах життєдіяльності.

Деякі зарубіжні науковці зосереджувалися на створенні шкал для вимірювання толерантності до невизначеності, зокрема, шкал упереджень Гоша (1951), на основі яких подальше дослідження було спрямоване на створення інших спеціалізованих інструментів: Баднера (1962), Ерліха (1965), Райдела і Розена (1966), Мак-Дональда (1970), Нортон (1975), Вігано ля Роса (1986), Натта (1988), МакЛейна (1993) та інших [].

Українські дослідники також приділяли увагу формуванню і розвитку толерантності до невизначеності: П. Лушин досліджував механізми особистісного змінювання та переходу до нової ідентичності; А. Гусєв розглядав її як фактор розвитку ідентичності особистості; також розроблено теоретико-методологічні принципи розвитку толерантності до невизначеності (А. Гусєв, П. Лушин [11]); В. Пічурін [29] вивчав формування цієї якості у процесі фізичного виховання.

На сьогодні китайські психологи активно досліджують цей феномен з різних перспектив: як складову особистісного потенціалу (Лу Сі, Гао Бо, Те

Юа), стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності (Сі Ла, Ме Ні), філософсько-методологічний аналіз принципу невизначеності в психології (Зі На, Ко Ве); взаємозв'язок між особистісними характеристиками і поведінкою в ситуаціях толерантності до невизначеності (Го Сі, Ван Са), стан невизначеності в творчості (Тін Юань, Бе Ва) [35].

В дослідженнях, що вивчають толерантність до невизначеності, можна виокремити кілька тенденцій, які ускладнюють розширення знань про цей феномен:

1. Різноманітність тлумачень самого поняття;
2. Складність відтворення поняття китайською мовою;
3. Залежність вибору методики вимірювання від дизайну;
4. Складність систематичного накопичення даних через; ускладненість порівняння результатів досліджень.

Дослідження взаємозв'язку результатів діагностики толерантності до невизначеності за різними методиками, проведені Ко Ши, виявили такі висновки:

1. Результати, отримані різними діагностичними методиками, не узгоджуються між собою або мають недостатню точність.
2. Існуючі інструменти діагностики цього явища виявили значні труднощі у правильній оцінці.

Труднощі в діагностиці зумовлені різними підходами до розуміння феномену невизначеності та толерантності до невизначеності.

У таблиці 1.1, яку розробила Чжао Хуей [35] представлено різні тлумачення толерантності до невизначеності, які ми виявили під час нашого теоретичного огляду.

Таблиця 1.1

Тлумачення феномену толерантності до невизначеності	Автори
Емоційно-перцептивна змінна, що відіграє значну роль в оцінці ймовірнісних результатів прийняття рішень та опосередковує емоційний фон прийняття рішень.	Е. Френкель Брунсвік
Величина, що відображає рівень недостатньої прозорості (ясності) ситуації або стимулу, який людина може терпіти.	Ребер
Когнітивний стиль, що характеризується нездатністю сприймати без дискомфорту ситуації або стимули, які допускають альтернативну інтерпретацію.	Ко Ле, Лі Ха
Індивідуальна схильність оцінювати невизначені ситуації як	Сі Ба

бажані або загрозливі.	
Схильність сприймати невизначену інформацію як вид психологічного дискомфорту або загрози	Р. Нортон
Здатність приймати конфлікт і напругу, що виникає в ситуації дуальності, протистояти незв'язності та суперечливості інформації, приймати невідоме і не відчувати дискомфорту перед обличчям невизначеності	Р. Холлман
Здатність думати над проблемою, навіть якщо факти та можливі наслідки рішення не відомі	Лі Хао
Культурний компонент, що визначає ставлення до ризику та невизначеності.	Г. Хофстед
Діапазон реакцій, від відрази до потягу, при сприйнятті стимулів, які є невідомими, складними, динамічними, невизначеними або мають суперечливі інтерпретації	Д. Маклейн
Спосіб, у який людина (або група) сприймає та обробляє інформацію про невизначену ситуацію або стимул, коли стикається з набором незнайомих, складних або невідповідних сигналів.	А. Фернем, Т. Рібчестер
Особливості індивідуальної саморегуляції в невизначених ситуаціях, що ґрунтуються на творчих здібностях особистості	Ва По
Окремий випадок толерантності як особистісної характеристики, системи позитивних установок, набору індивідуальних якостей, системи особистісних і групових цінностей.	Ко Не, Лін Га, 2008
Система відносин, що розглядається як ставлення, яке має трикомпонентну структуру, оскільки містить когнітивну оцінку невизначеності, емоційний відгук і певну поведінкову реакцію.	In Hun, 1998
Система відносин, що розглядається як ставлення, яке має трикомпонентну структуру, оскільки містить когнітивну оцінку невизначеності, емоційний відгук і певну поведінкову реакцію особистісна характеристика, що проявляється у здатності переносити ситуації невизначеності: позитивне ставлення до ситуацій невизначеності, неоднозначності, множинності вибору, отримання задоволення від перебування в таких ситуаціях, свідоме бажання пережити їх знову; ставлення до ситуацій невизначеності як до неминучості, яку треба вміти пережити і впоратися з нею.	Са По, 2008
Здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозливі, а як такі, що містять виклик.	Ро Ре, Мао Сі
Здатність переносити тривогу і невпевненість у	Lu Xi

негарантованому і непередбачуваному майбутньому – властивість особистості, що дозволяє їй переносити тривогу і невпевненість у негарантованому і непрогнозованому майбутньому	
Властивість особистості, що дозволяє їй протистояти невизначеності власних смислових основ, яка виникає під час переходу до нової ідентичності.	Ti Yua
Інтелектуальна та особистісна властивість, що означає прийняття людиною невизначеності, новизни або суперечливих умов її дій та рішень; також пов'язана з прийняттям ризику – як здатність приймати умови невизначеності, вміння приймати рішення та діяти в ситуаціях неповної інформації та відсутності контролю над ситуацією.	Ko Ve

На думку Е. Френкель-Брансвік [40], толерантність до невизначеності визначає, як індивід реагує на ситуації з неоднозначною інформацією, яка може викликати тривогу незалежно від її емоційного забарвлення. Особистість з цією рисою бачить у невизначених ситуаціях можливість для розвитку, набуття нового досвіду та відчуває здатність до вибору без деструктивної тривоги. У протилежність, особистість, яка не толерує невизначеність, відчуває значну тривогу в таких ситуаціях, сприймаючи невизначеність як загрозу, особливо якщо вона може призвести до змін у майбутньому.

С. Баднер [37] запропонував визначення інтолерантності як особистісної риси, розробивши відповідний опитувальник. Він вважає, що інтолерантність проявляється в тенденції сприймати незвичні ситуації як загрозові. На противагу цьому, толерантність характеризується здатністю сприймати невизначені ситуації як бажані. Узагальнивши існуючі погляди на інтолерантність до невизначеності, Баднер дійшов висновку, що цей феномен є базовим і впливає на всі емоційні та когнітивні процеси, когнітивні стилі, переконання, систему соціальних настанов, а також на міжособистісну та соціальну поведінку в складних ситуаціях. Інтолерантність до невизначеності також є характеристикою "перцептивного апарату" особистості, тому такі індивіди демонструватимуть подібну перцептивну поведінку при сприйнятті різних об'єктів.

У 1962 році С. Баднер [], критикуючи перетворення толерантності та інтолерантності до невизначеності на елементи політичної теорії авторитаризму, знову порушив питання про психологічний зміст цього конструкту. Він запропонував визначення інтолерантності до невизначеності як особистісної риси, розробивши відповідний опитувальник. Баднер описує інтолерантність до невизначеності як «тенденцію сприймати

(інтерпретувати) невизначені ситуації як джерело загрози». Він виділив такі ознаки невизначених ситуацій:

- Новизна (абсолютно нова ситуація, яка раніше не зустрічалася в досвіді).
- Складність (складна ситуація з великою кількістю змінних).
- Нерозв'язність (різні елементи ситуації породжують суперечливі інтерпретації).

С. Баднер [] зазначає, що у поведінці інтолерантність до невизначеності не реалізується, не включає у себе його конкретних форм, проте поведінка чи перевагу тих чи інших форм активності та соціальних феноменів стає проявом інтолерантності до невизначеності. Так, сама по собі інтолерантність до невизначеності не є безпосередньою причиною переваги, наприклад цензури, проте перевага цензури в більшості ситуацій може бути розглянута як ознака інтолерантності до невизначеності.

Узагальнивши існуючі погляди на інтолерантність до невизначеності, С. Баднер [] у 1965 році дійшов висновку, що цей конструкт має щонайменше два значення. По-перше, інтолерантність до невизначеності виступає як базовий феномен, що впливає на перебіг усіх емоційних і когнітивних процесів, на когнітивні стилі особистості, переконання і систему соціальних установок, а також на міжособистісну і соціальну поведінку, включаючи поведінку в складних ситуаціях. По-друге, вона виступає як характеристика «перцептивного апарату» особистості, тому індивіди, інтолерантні до невизначеності, демонструватимуть ідентичну перцептивну поведінку при сприйнятті об'єктів.

Відповідно, С. Баднер виділив первинні та вторинні характеристики інтолерантної до невизначеності особистості.

До первинних характеристик когнітивного стилю він відніс:

- Ригідну дихотомізацію у фіксовані категорії, назвавши її «потребою в категоризації».
- Пошук визначеності, однозначності та уникнення невизначеності, багатозначності («потреба у визначеності»).
- Неприпустимість співіснування позитивних і негативних аспектів в одного й того ж об'єкта (наприклад, «поганих» і «хороших» рис в однієї людини).
- Прийняття ригідних установок, поглядів на життя за принципом «чорне-біле».
- Перевагу знайомого незнайомому.
- Відкидання всього незвичайного, що відрізняється від звичного.

- Стійкість первинного образу при сприйнятті об'єктів, що змінюються.
- Прийняття рішення на ранніх етапах та відданість йому в перцептивно невизначеній ситуації.
- Передчасні висновки.

До вторинних характеристик він відніс особистісні риси:

- Авторитаризм.
- Догматизм.
- Ригідність.
- Закритість до нового досвіду.
- Етнічні забобони.
- Низька креативність.
- Тривожність.
- Екстрапунітивність.
- Агресивність.

У російськомовних дослідженнях розглядається зв'язок між готовністю до новизни як індивідуальною рисою та загальним поняттям толерантності. М.С. Міріманова і А.С. Обухов включають толерантність до новизни як один з аспектів толерантності, трактуючи її як внутрішню толерантність, а толерантність до інших як зовнішню толерантність. Є.Г. Луковицька [] пропонує розглядати цей феномен як соціально-психологічну настанову з трикомпонентною структурою, оскільки він включає оцінювання невизначеності, емоційне реагування та певне поведінкове реагування.

Ця модель пояснює особливості прояву толерантності до невизначеності в різних контекстах і розбіжності у даних, зібраних за різними методиками вимірювання цього явища. За Є.Г. Луковицькою [], ці аспекти охоплюють різні сторони цієї соціально-психологічної настанови.

А.В. Карпов [16] розглядає толерантність до новизни як інтегральну здібність, що охоплює широкий спектр навичок, таких як цілепокладання, прогнозування, прийняття рішень і самоконтроль. Він визначає толерантність до новизни як "стійкість до впливу факторів невизначеності зовнішнього та внутрішнього середовища, яка є важливою для професійної ефективності керівника".

Додатково, Т.В. Корнілова впроваджує новий термін "міжособистісна інтолерантність до невизначеності" (МІТН). Це означає, що особа може спокійно ставитися до невизначеності у різних сферах свого життя (наприклад, професійній або навчальній), але невизначеність у відносинах з

іншими людьми є джерелом стресу. У міжособистісних відносинах така людина прагне до ясності, прозорості та навіть контролю. Це може свідчити про те, що ступінь дискомфорту, викликаного невизначеністю у відносинах з іншими людьми, залежить від значущості цих відносин для даної особистості. Парадокс полягає в тому, що чим більше людина намагається контролювати свої міжособистісні відносини та іншу людину в цих відносинах, тим менш стабільними вони стають. Такі відносини можуть перетворитися на монолог, мета якого — постійний контроль і відсутність невизначеності та недоречностей. Такі стосунки можуть втратити свою характерну динаміку, стаючи більш статичними, і з часом виникає стагнація. З іншого боку, прийняття невизначеності у міжособистісних відносинах сприяє більшій стабільності і життєздатності. [18]

Це означає, що одна особистість може приймати іншу особистість у всій її природній змінності, непередбачуваності, суперечливості та багатогранності. Елемент невизначеності у таких відносинах вважається неодмінною характеристикою. Незважаючи на значну динаміку цих взаємин, вони можуть залишатися стабільними у довгостроковій перспективі.

В даний час також проводяться дослідження, що досліджують зв'язок між толерантністю до невизначеності та креативністю. Як ми вже згадували, цей феномен спрямований на формування нових оригінальних та адекватних рішень у проблемних ситуаціях, тому зв'язок із креативністю є очевидним. Уся діяльність, пов'язана з креативністю, вимагає від особистості подолання невпевненості, психологічного дискомфорту та стресу, що виникають у процесі. Під час вирішення наступної проблеми толерантність до невизначеності не дозволить повертатися до простіших способів її вирішення. Однак цей феномен є лише ресурсом креативності; важливу роль відіграють також інтелектуальні здібності, знання та навички, вимоги завдання, мотивація та інші особистісні особливості. Відкритість до нового, гнучкість мислення, готовність до розвитку неординарних ідей та інтуїція - це лише деякі з рис, що розглядаються як характеристики креативної особистості. Ми припускаємо, що цей перелік рис є характерним для осіб, що толерантні до невизначеності.

Відома концепція асиметричного впливу підкреслює, що навіть якщо толерантність до невизначеності не сприяє розвитку креативності, то навпаки, інтолерантність може заважати цьому. Сучасні дослідження акцентують увагу на толерантності до невизначеності як важливому аспекті на ринку праці. Компанії, приймаючи нового співробітника, перевіряють, як особистість діє в умовах обмеженої інформації. Природним є те, що працівники, у яких цей аспект є нерозвиненим або недостатньо розвиненим,

звільняються протягом першого місяця роботи. Це пояснюється тим, що безпосередні проблеми, що потребують вирішення, є невизначеними; кожна проблема і проект є зовсім новими.

Згідно з концепцією структури особистості, яку запропонувала О. Саннікова, толерантність можна розглядати на трьох рівнях: формально-динамічному, змістовному і соціально-імперативному. Кожен з цих рівнів має свої характеристики. Зона перетину першого і другого рівнів містить загальні для обох характеристики, що відображають психологічний зміст толерантності. Толерантність до невизначеності є стійкою рисою особистості, яка може змінюватися під впливом нового досвіду або власної активності. Особистість активно залучається до динамічних процесів, пов'язаних з подоланням невизначеності шляхом зміни своїх уявлень. Особистість з високим рівнем інтолерантності до невизначеності характеризується поспішними рішеннями без належного аналізу та небажанням оцінки реального стану речей. Прийняття рішення - це активність особистості, що забезпечує вибір найкращого варіанту для вирішення життєвих ситуацій. У невизначених ситуаціях особистість проявляє толерантність або інтолерантність, що визначає вибір та реалізацію рішень.

1.2 Життєстійкість як особливий психологічний феномен

Життєстійкість є ключовим аспектом психології людини, що визначає його здатність адаптуватися до змін та подолання труднощів. У цьому розділі досліджується поняття життєстійкості з точки зору сучасної психологічної науки. Розглядаються фактори, які впливають на розвиток цього феномену, а також його зв'язок з толерантністю до невизначеності.

У сучасній психології існує безліч понять, пов'язаних з особистістю, її внутрішнім світом та динамікою розвитку, проте досі немає єдиного визначення сутності "життєстійкості". Однак в наукових дослідженнях існує чимало передумов для тлумачення цього поняття. Розглядаючи сучасну особистість як інтегровану, яка володіє цінностями та духовним багатством, стає очевидним, що суспільству потрібна нова особистість - неординарна, самостійна, творча, постійно зайнята саморозвитком та самоосвітою. Можна припустити, що життєстійкість означає соціальну та психологічну зрілість, вміння визначати своє місце у світі та мати стійкий світогляд.

Термін "життєстійкість" увійшов до наукового обігу завдяки дослідникам Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобейс у 1979 році. Він базується на англійському терміні "hardiness", що буквально перекладається як "витривалість". У російськомовній літературі Д. Леонтьєв запропонував

вживати термін "життєстійкість". Цей варіант закріпився у багатьох країнах пострадянського простору як основний.

С. Мадді розглядає "життєстійкість" як інструмент, який допомагає особистості адекватно переживати тривогу, що виникає через постійний вибір у житті, пов'язаний з невизначеністю. Він також розглядає "життєстійкість" як чинник, що впливає на потенціал особистості та здатність регулювати стрес. Таким чином, "життєстійкість" знаходиться на перетині екзистенційної психології та психології стресу.

За словами Мадді, "життєстійкість" базується на переконаннях особистості про себе, світ та їх взаємодію. Вона передбачає включеність, вплив та виклик. [24]

Включеність можна розглядати як впевненість у тому, що кожна подія та ситуація відкривають для особистості нові можливості та цікаві перспективи. Особа з розвинутою включеністю отримує задоволення від своєї діяльності. У той же час, відсутність включеності може породжувати почуття відчуженості та відокремленості від життя. Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ відкриває для вас свої обійми, вам притаманна включеність.

Низький рівень включеності може призвести до стану відчуженості, коли особа не бачить цікавинок у житті, а нічого не викликає у неї емоційного збудження. Для такої людини немає значення, чим займатися, і чи займатися взагалі. Наприклад, хаотична зміна видів діяльності може бути проявом відсутності включеності. Якщо людина протягом року змінює три робочі місця та в кінці кінців залишається безробітною, пояснюючи це тим, що ніхто не може краще неї знати, як правильно працювати, це може бути ознакою відсутності включеності.

К. О. Альбуханова-Славська розглядає життєстійкість як здатність особистості до розвитку "в собі вміння встановлювати оптимальні відносини, ... бути адекватним об'єктивному часу". Це передбачає краще розуміння особистістю власного життєвого шляху та його місця в історичному контексті, а також здатність осмислити своє життя не лише з особистого погляду, а й з точки зору більш широких суспільних процесів.

У Д. Леонтьєва підхід вивчення життєстійкості розглядає цей феномен як міру здатності особистості подолати встановлені обставини та самого себе. Таким чином, життєстійкість визначається як комплексне утворення, що базується на системі переконань, спрямованих на розвиток готовності керувати складними ситуаціями. Ці підходи підкреслюють важливість дослідження життєстійкості в контексті життєвих умов, які мають екзистенційне значення, характеризуються стресогенністю та поставляють

перед особистістю завдання щодо їх подолання та особистісного зростання. Це відповідає актуальним умовам життя, що є характерними для більшості громадян нашої країни.

Життестійкість складається з трьох ключових атиюд, або установок:

Перший компонент - "залученість" - відображає переконаність особистості у тому, що активна участь у житті надає найбільшу можливість знайти щось значуще і цікаве. Це дозволяє переживати задоволення, замість відчуття відторгнення або відчуженості.

Другий компонент - "контроль" - передбачає уявлення особистості про можливість впливу на результати життєвих ситуацій через власні дії та рішення. Хоча успіх не завжди гарантується, ця установка надає відчуття впливу та відповідальності.

Третій компонент - "прийняття ризику" - виражає переконаність у тому, що виклики та невдачі в житті можуть сприяти особистісному розвитку, через отримання досвіду та набуття нових знань. На відміну, прагнення до простого комфорту та безпеки може обмежувати розвиток та викликати почуття нудьги або бездіяльності.

С. Мадді [38] визначив важливість кожного з цих компонентів для збереження психічного здоров'я та ефективності в стресових умовах. Дослідження їх прояву серед студентів у період воєнного стану є актуальним. Аналіз індивідуальних різниць у прояві цих компонентів та їх вплив на загальний рівень життестійкості також має велике значення. Цей підхід буде застосований у нашому дослідженні, де буде вивчено кожен компонент окремо, а також їх взаємозв'язок з загальним рівнем життестійкості у вибірці в цілому, з урахуванням статевих відмінностей респондентів.

Як відомо, процес формування життестійкості є тривалим та поступовим, але найбільш активним та осмисленим він відбувається у підлітковому віці та подальшому стабілізується переважно у юнацькому віці, що пояснює вибір нашої емпіричної вибірки для дослідження. Дослідники також вказують на важливу роль, яку відіграють відносини з оточуючим середовищем у цьому процесі, особливо для кожного з компонентів життестійкості. Зокрема, для розвитку першого компонента, "залученість", ключове значення має прийняття та підтримка соціальним оточенням; для другого компонента, "контроль", важливою є підтримка ініціативності особистості у володінні новими інструментами, моделями та ресурсами; для розвитку третього компонента, "прийняття ризику", значимою є різноманітність отриманих вражень, динаміка та різноманітність зовнішнього середовища, а також супровід їх інтелектуального аналізу, оцінки, контролю та прийняття.

Отже, важливість соціального оточення та різних форм взаємодії для розвитку та виявлення життєстійкості очевидна, і ми врахуємо цей аспект у нашому дослідженні, зосереджуючись на таких аспектах, як міжособистісна інтолерантність та соціальні складові психологічного благополуччя. Ці показники доповняють наше розуміння та поглиблюють нашу картину прояву життєстійкості студентської молоді у складних умовах воєнного часу.

Цікавим є також погляди А. Фомінової на аналіз проблематики життєстійкості, який можна розділити на три напрями.

По-перше, це вивчення впливу життєстійкості на фізичне та психічне здоров'я, що досягається через здатність адекватно оцінювати та переоцінювати актуальні ситуації, стимулювання мотивації до їх подолання та здатність знаходити активну соціальну підтримку.

По-друге, це аналіз взаємозв'язку життєстійкості з різними моделями поведінки, що базуються на оптимізмі та вірі в власні здібності.

По-третє, це акцент на встановленні кореляцій між компонентами життєстійкості та складовими смислового сприйняття, а також показниками психологічного благополуччя. Це останнє зауваження також має важливе значення для нашого емпіричного дослідження, оскільки дозволяє розглядати особливості виявлення життєстійкості у контексті психологічного благополуччя.

Розглядаючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості з системного підходу, ми розглянули її як трирівневий конструкт - метасистему, систему та підсистему. Цей підхід включає рівні, що відповідають ієрархічній структурі властивостей особистості. (див. рис. 1.1) [34]

Метасистема ↕	Ціннісне середовище ↕
Метасистема ↕	Особистість ↕
Метасистема ↕	Самодетермінація особистості ↕
Система ↕	Життєстійкість особистості ↕
Підсистема ↕	Особистісний потенціал життєстійкості ↕

Підсистеми	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Цілі	Цінності	Смисли	Самоставлення	Автономія	Мотивація самореалізації
------------	----------	-------------	------------------	------	----------	--------	---------------	-----------	--------------------------

Рис.1.1 Життєстійкість особистості як системний феномен

Системний підхід відрізняється тим, що об'єктом аналізу є динамічні системи - системи, що розвиваються з часом і характеризуються такими специфічними властивостями, як цілеспрямованість і самоорганізація, що означає їх здатність до самостійної зміни власної структури. У системному аналізі ієрархічних структур використовується методологічний принцип макро- і мікропідходу. На макрорівні виявляються властивості системи, тоді як на мікрорівні розкривається їх природа та сутність. Життєстійкість розглядається як сукупність елементів, що взаємодіють між собою, утворюючи певну єдність.

У роботах вітчизняних психологів виділяють три наукові підходи до аналізу поняття «життєстійкість»:

- 1) життєстійкість трактується як внутрішній ресурс потенціалу особистості, прояв якого може відбуватися у різноманітних життєвих ситуаціях і відповідно може мати свою специфіку прояву у них;
- 2) життєстійкість розглядається як інтегральна, системна психологічна властивість особистості, що розвивається у контексті її активної взаємодії з різними життєвими ситуаціями;
- 3) життєстійкість визначається як здатність особистості до соціальної та психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції.

У працях вітчизняних авторів щодо аналізу структури життєстійкості є різні підходи: і як до поліструктурного поняття, усі компоненти якого мають рівноцінне значення, і як до поліструктурного поняття, окремі компоненти якого мають визначальне значення.

Наприклад, доволі поширеним є підхід, в рамках якого виділяють наступні компоненти життєстійкості: когнітивний (осмислення і оцінка ситуації), поведінковий (навички подолання), мотиваційний (мотив активності), емоційний (емоційне реагування).

О. Ларіна представила детальний аналіз складових життєстійкості, включеність як компонент дає можливість не лише враховувати схеми планування часу з конкретними термінами реалізації певних завдань, але й дає можливість особистості рухатися за плином подій, планувати власне

майбутнє з врахуванням актуальної життєвої ситуації, тобто, не обмежувати себе лише конкретним планами на майбутнє. Контроль як компонент представляє собою установку віри в те, що особистість може упоратися з тими проблемами, котрі виникають на її шляху, віру в власну ефективність на основі прояву здатності до впливу на перебіг життєвих подій. Прийняття ризику як компонент життєстійкості забезпечує психологічну готовність діяти у ситуаціях ризику, невизначеності, готовність набувати життєвий досвід, як позитивний, так і негативний.

Разом з тим існують підходи, в рамках яких життєстійкість аналізується також як поліструктурне поняття, яке з точки зору системного підходу представлено як трирівневий конструкт, що включає складові: метасистема, система, підсистема, які відповідають ієрархічній структурі властивостей особистості. Чиханцова О.А. [34] представила власну модель життєстійкості, яка представлена на рисунку 1.2.

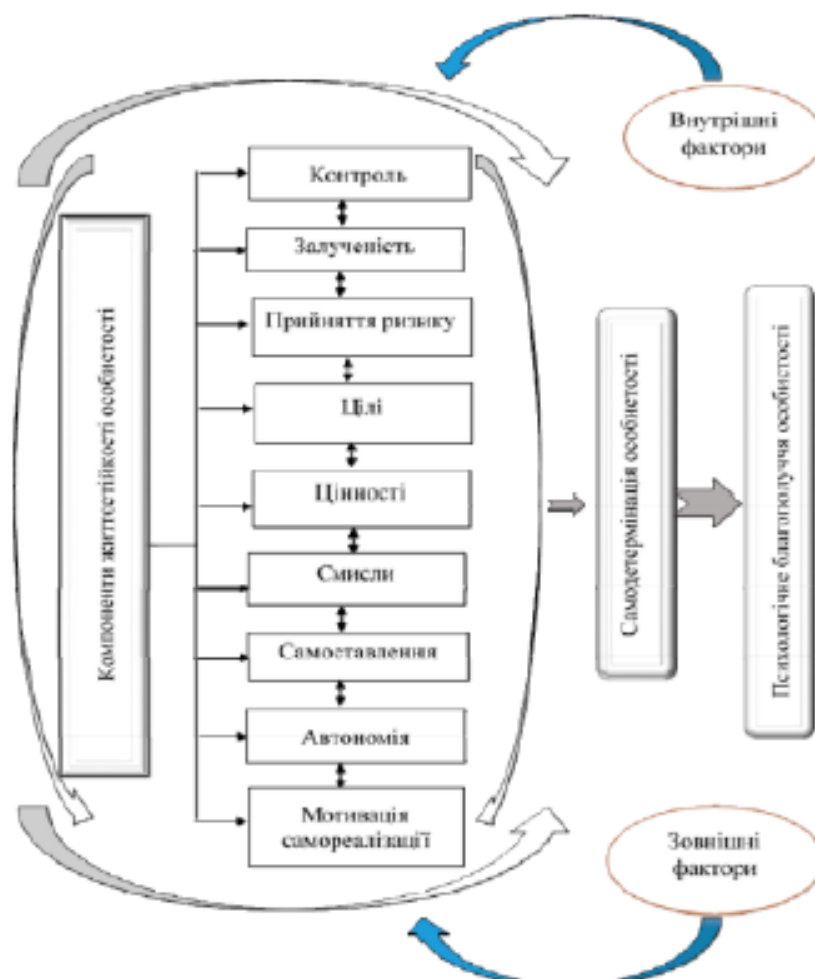


Рис. 1.2. Модель життєстійкості особистості

У даній концепції, крім звичайних елементів, таких як цілі, цінності, самопринципи, смисли, автономія, та мотивація до самореалізації, життєстійкість розглядається як комплексне утворення, що визначає

налаштування, які мотивують особу перетворювати стресові ситуації в нові можливості, що, в свою чергу, призводить до самоорганізації особистості.

У деяких дослідженнях акцентується на важливості певних компонентів життєстійкості, таких як мотиваційна направленість, які розглядаються як ресурс життєвої енергії, або на поведінковому компоненті, що асоціюється з самоефективністю, комбінуванням налаштувань та навичок, які дозволяють перетворювати проблеми на нові можливості.

Згідно з класифікацією, запропонованою О. М. Кокун, ресурси життєстійкості можна розділити на такі типи: фізичні (такі як рівень фізичної працездатності, стан психічного здоров'я), психологічні (включаючи інтелектуальні здібності, емоційну та вольову саморегуляцію), особистісні (такі як самооцінка, самоповага, життєві цінності), матеріальні (що відображають доступ до різних ресурсів) та соціальні (базуючись на соціальних зв'язках та підтримці). [8]

Зазначається, що існує різноманітність підходів до вивчення життєстійкості, включаючи диспозиційний, ситуативний, екзистенційний, когнітивний та біхевіористичний. Окрім традиційних аспектів, життєстійкість вважається важливою для комунікації, соціального та професійного життя, що забезпечує їхню стабільність і перспективність та є основою для самоефективності.

О. Хованець вказує на різноманітність підходів до дослідження життєстійкості, зокрема, диспозиційний, ситуативний, екзистенційний, когнітивний та біхевіористичний. Крім традиційних аспектів, вчений розглядає роль цього феномена в комунікації, соціальному та професійному житті, яке забезпечує стабільність та перспективи, виступаючи основою для самоефективності.

Поміж понять, які часто використовуються разом з життєстійкістю в українській психологічній науці, можна виділити особистісний адаптаційний потенціал, життєздатність та життєтворчість.

Дослідження життєстійкості також відбувається у контексті різних аспектів професійної діяльності. Наприклад, його розглядають як психологічний ресурс професійного становлення особистості, що допомагає протистояти труднощам професійної дезадаптації. Цікаво, що життєстійкість може впливати на студентську молодь як медіатор між конформністю та психологічним благополуччям. У даному контексті життєстійкість виступає інструментом, яким молодь забезпечує баланс між очікуваннями оточення та власними бажаннями, інтересами, шукаючи гармонію між груповим тиском та власним психологічним комфортом.

Також зазначається, що життєстійкості не є константа характеристика, вона має власну динаміку чи відповідні чинники, які можуть її варіювати як у бік зростання, так і бік зниження. Зокрема, відмічають дослідники, життєстійкість значимо від широти та різноманітності життєвого досвіду, що доводить можливість та необхідність тренінгової роботи з даним психологічним феноменом.

Ми вважаємо, що життєстійкість особистості полягає не тільки у глибоких знаннях та навичках, але, головним чином, у розвитку якостей, що дозволяють їй успішно функціонувати в суспільстві. До цих якостей можна віднести наступне:

- Широкий спектр інтересів і розвиненість інтелектуальних, емоційних і вольових здібностей, які стимулюють активну діяльність.
- Здатність виявляти зацікавленість та увагу до потреб інших.
- Розуміння міжособистісних взаємин та внутрішнього життя.
- Концентрація на головному, ефективне витрачання енергії і творчий підхід до роботи, навчання та спільних проектів.
- Досягнення важливих особистісних цілей з урахуванням власних потреб і мотивів, що стосуються саморозвитку та внутрішнього зростання, спрямованих на духовне збагачення, підвищення культури та поліпшення взаємин.

У суті, життєстійкість є "ядерним принципом", який визначає напрямок усієї життєдіяльності особистості, реалізуючи її вищі цілі, спрямовані на внутрішній розвиток. Для конкретизації поняття "життєстійкість" та визначення критеріїв, показників і індикаторів цієї якості, ми звернемося до досліджень психологів, які розглядають розвиток особистості як цілісний процес саморозвитку.

Представники гуманістичного підходу розглядають людину як цілісну, творчу особистість, яка прагне до самореалізації та розуміє сенс свого існування. Вони встановлюють критерії оцінки життєздатної особистості, що ґрунтуються на різних підходах до цього питання. Серед них можуть бути такі показники, як здатність до самопізнання і самовираження, готовність до саморозвитку і росту, емпатія та вміння будувати гармонійні міжособистісні стосунки. Також важливими можуть бути показники внутрішньої мотивації, творчого потенціалу та вміння адаптуватися до змін у житті. Ці критерії відображають не лише здатність особистості пристосовуватися до навколишнього середовища, але й її здатність до активного саморозвитку та досягнення внутрішньої гармонії.

Г. Олпорт, звертаючи увагу на соціальний аспект життєстійкості, стверджує, що вона не може розвиватися без контактів з навколишнім середовищем, взаємодія з яким приносить взаємне збагачення. Він виділяє «ядро» особистості як потужний стимул для поведінки, оскільки воно є основою для розвитку життєздатних якостей. Зокрема, соціальні взаємодії включають у себе спілкування з різними людьми, участь у групових діях та колективних проектах, що дозволяє особистості вчитися взаємодіяти з різними характерами, культурами та ідеями. Це сприяє розвитку соціальної компетентності та емоційного інтелекту, що є важливими аспектами життєстійкості. Крім того, через соціальні контакти особистість знаходить підтримку, визнання та підтримку в складних життєвих ситуаціях, що сприяє підвищенню її самооцінки та віри у власні сили. Таким чином, соціальне оточення впливає на формування і зміцнення основних характеристик життєстійкості.

Визначенням особистості як "повноцінно функціонуючої" за К. Роджерсом можна зрозуміти її потенціал для життєстійкості. За цією концепцією, основні характеристики життєздатної особистості включають відкритість до власних переживань, що виражається у вмінні відчувати себе; усвідомлення неповторності кожного моменту життя, яке відображає екзистенційний підхід до життя; органічну довіру до власних почуттів і поглядів, а також емпіричну свободу в прийнятті рішень та житті згідно з власними бажаннями і настроями. У працях А. Адлера [1] життєстійкість означає соціальну розвиненість людини, яка виступає як зріла особистість, усвідомлюючи, що подолання життєвих проблем вимагає співпраці, мужності і готовності витратити власну енергію заради благоденства інших людей. Якщо головним для людини є рішення трьох життєвих питань – роботи, дружби і любові, то можна говорити про неї як про зрілу особистість.

Ще одним способом набуття життєстійкості, з точки зору розвитку особистості, є самоактуалізація. За А. Маслоу, цей процес спрямований на максимальне використання здібностей людини та розвиток її життєздатних якостей, що визначаються як важливі для повноцінного людського існування.

Відповідно до А. Маслоу, основні ознаки життєздатної особистості включають у себе ефективне сприйняття реальності, прийняття себе та інших, незалежність, почуття приналежності до спільноти, міцні міжособистісні зв'язки, гумор і креативність. Крім цього, він також наголошував на важливості самореалізації, або потреби в самовдосконаленні та досягненні внутрішнього потенціалу. Особистість, яка розвивається відповідно до цих принципів, зазвичай виявляється більш адаптивною до життєвих ситуацій та здатною до досягнення високого рівня задоволення від життя.

Українські психологи вважають, що розвиток життєстійкості вимагає також розвитку самої особистості, пов'язаного з реальністю, суспільними процесами та особистісними здібностями. Це вимагає від людини уміння свідомо керувати своїм життєвим шляхом, враховуючи власний психічний розвиток.

Згідно з Н.О. Логіною, життєстійкість пов'язана з творчістю, яка дозволяє людині розкрити свої потенціали і внести свій унікальний внесок у суспільство. Таким чином, будь-яке явище в житті молодої людини може бути розглянуте як фактор розвитку життєстійкості, який допомагає їй будувати свою долю, долаючи труднощі та використовуючи можливості для соціального розвитку. Наприклад, здатність шукача нових ідей і рішень або здійснення творчих експериментів може впливати на рівень життєстійкості, оскільки це допомагає особистості адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та швидше реагувати на виклики життя. Такий підхід до розвитку життєстійкості сприяє формуванню у молоді позитивного ставлення до перешкод як до можливостей для особистісного зростання.

Найбільш розробленою закордонною теорією життєстійкості є концепція С. Мадді та С. Кобейсі. Згідно з їхніми поглядами, життєстійкість - це особистісна якість, що включає в себе установки, спрямовані на позитивне подолання стресових ситуацій і є показником психічного здоров'я. Ця якість визначає атитюди, які мотивують людину адаптуватися до стресу та навчається долати складнощі.

Л. Александрова [2] розглядає життєстійкість як здатність особистості адаптуватися до негативних умов і подолувати труднощі. Для цього важливі розвинені стратегії копіngu, сенси, які визначають життєвий шлях особистості, і гуманістична етика, яка визначає цілі та значення її життя.

Закордонні дослідження життєстійкості часто зосереджуються на чутливості до стресу, фізичному та психічному здоров'ї, стратегіях копіngu та особистісних рисах. Рідше досліджуються аспекти, пов'язані з цінностями, мотивацією, автономією та іншими особистісними змінними.

У роботах А. Г. Асмолова[4], Б. Братуся [6], Ф. Василюка, В. Чудновського [33] система смислових орієнтацій особистості розглядається як складне психологічне утворення, яке регулює поведінку і визначає її цілі, об'єднує особистість і соціальне середовище.

У їхніх роботах зазначається, що смисложиттєві орієнтації – це цілісна система свідомих і вибіркових зв'язків, що відображає спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, осмисленість виборів і оцінок, задоволеність життям і здатність брати за нього відповідальність, впливаючи на його перебіг.

В. Чудновський вважає, що смислові орієнтації мають сприяти позитивному розвитку особистості і бути продуктивними. У цьому контексті Г. Вайзер підкреслює актуальність проблеми пошуку смислу життя для людини у будь-якому віці, зокрема, важливість цього процесу у юнацькому віці. Той період є часом формування активної життєвої позиції, переосмислення цінностей та визначення цілей [33].

С. Мадді зауважує, що хоча самоефективність, тобто впевненість у своїх можливостях, є важливою характеристикою особистості, зв'язок цієї якості з різними аспектами життєстійкості неоднозначний і потребує додаткових досліджень. Він наголошує, що самоефективність специфічна для конкретної діяльності, тоді як життєстійкість охоплює більш широкий спектр ситуацій. [24]

Українські психологи, такі як О. Бацилева, Г. Дубчак, О. Кокун та інші, також активно вивчають ці питання. Вони досліджують, як особистість опановує складні ситуації та проявляє психологічну стійкість, розглядають питання знаходження смислу життя, самореалізації та адаптації. Ці дослідження сприяють розумінню та підтримці психологічного благополуччя та розвитку особистості. [8,12]

Дослідження, проведені такими вченими, як С. Агусцотір, С. Бернад, М. Раш, Ф. Родевальт, В. Шьоель та С. Хуанг, розглядають життєстійкість у різних аспектах. Наприклад, М. Шайер та Ч. Карвер вивчали вплив очікування результату на фізичне благополуччя людини, тоді як М. Мікулінсер, О. Таубман та В. Флоріан зосереджувалися на його впливі на психічне здоров'я. Згідно з дослідженнями Г. Ліка та Д. Вільямса, існує зв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя та психологічною якістю життєстійкості.

Багато з цих досліджень показують, що певні характеристики життєстійкості можуть мати значний вплив на різні аспекти життя людини. Наприклад, виявлено, що люди з вираженим почуттям контролю та здатністю до прийняття ризику частіше досягають успіху в різних сферах свого життя. Крім того, високий рівень життєстійкості може допомагати людині ефективно керувати стресом та виконувати рішення в складних ситуаціях. Такі відомості стають корисними для розробки програм та стратегій підтримки та розвитку життєстійкості у різних соціальних та психологічних контекстах.

С. Кобейс вважає, що стійкість складається з трьох компонентів: відданості собі та роботі, відчуття особистого контролю та сприйняття, що змінюється викликом. Вона трактує життєстійкість як можливість для розвитку особистості.

Деякі дослідники, наприклад С. Агусцотір, С. Бернанд, М. Раш, Ф. Родевальт, А. Ла Грека, В. Шьоель, С. Хуанг, зосереджуються на аспектах життєстійкості, пов'язаних із подоланням стресу та адаптацією до суспільства. Вони досліджують, як і чому деякі люди успішно пристосовуються до стресових ситуацій та змін у своєму оточенні, тоді як інші можуть мати труднощі з цим процесом.

Інші вчені, такі як Т. Титаренко, звертають увагу на якість життя особистості під час пристосування до складних життєвих ситуацій. Вони досліджують, які аспекти життя можуть залишатися стійкими або змінюватися під впливом стресу та викликів, та як це відображається на загальній життєстійкості особистості.

Життєстійкість визначається не лише як здатність пережити труднощі, але й як здатність до активної адаптації та подолання життєвих викликів.

Поняття "hardiness" було введено Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді, які виявили, що реакція людей на стрес різниться: деякі знаходять внутрішні ресурси для подолання, тоді як інші відчувають апатію та байдужість. "Hardiness" - це не лише стійкість перед стресом, але й здатність зберігати психічний баланс, не втрачаючи продуктивності.

Контроль відображає переконання людини у своїй здатності впливати на результати своєї діяльності, навіть якщо успіх не гарантований абсолютно. Відчуття контролю призводить до переконання, що власні дії і рішення визначають події в її житті, і це дозволяє йому реагувати на ситуації та шукати рішення, намагаючись активно впливати на події, а не залишатися пасивним. Прийняття ризику відображає віру людини в те, що кожна подія, навіть якщо вона негативна, є можливістю для здобуття досвіду та розвитку. Такий підхід сприяє активному використанню життєвих ситуацій для саморозвитку та відкриттю нових можливостей.

Усі структурні елементи, які визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям, приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей і проблем. Людина з вираженою життєстійкою позицією схильна переживати події, що з нею відбуваються, як "цікаві та радісні, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового". Така людина здатна до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а і в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя. Життєстійка людина використовує "гнучку" саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі. Тому життєстійка людина частіше відчуває задоволеність своєю працею і як наслідок демонструє високу ефективність

діяльності у різних сферах життя. А це забезпечує їй не лише успіх, але й внутрішню гармонію та задоволення від життя.

Таким чином, життєстійкість може бути описана як складна система переконань, які формують уявлення особистості про себе, світ та їх взаємодію. Ці переконання визначають здатність особистості подолати випробування, з якими вона зіштовхується, а також впоратися з власними обмеженнями у ситуаціях складності, невизначеності або загрози.

Висновок до першого розділу

У першому розділі дипломної роботи було проведено теоретичний аналіз життєстійкості як ключового психологічного поняття, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих умов та стресових ситуацій. Проведений аналіз висвітлює різноманітні аспекти життєстійкості, включаючи її компоненти, фактори впливу та зв'язок з іншими психологічними поняттями.

Зокрема, встановлено, що життєстійкість складається з різних ресурсів, таких як фізичні, психологічні, особистісні, матеріальні та соціальні, які взаємодіють між собою і впливають на здатність особистості подолати труднощі та досягти своїх цілей. Крім того, виявлено, що соціальне оточення, різноманітність досвіду та рівень толерантності до невизначеності є важливими факторами формування життєстійкості.

У результаті теоретичного аналізу життєстійкості та толерантності до невизначеності стало очевидним, що обидва ці поняття мають важливе значення для розвитку особистості та її успішної адаптації до життєвих викликів. Життєстійкість, яка виявляється у здатності протистояти стресу та подолати труднощі, є ключовою для досягнення особистісного зростання та успіху у різних сферах життя. У свою чергу, толерантність до невизначеності відіграє важливу роль у формуванні життєстійкості, забезпечуючи гнучкість, адаптивність та вміння приймати рішення в умовах невизначеності.

Аналіз різноманітних досліджень та теоретичних підходів вказує на тісний зв'язок між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності. Особистості з високим рівнем життєстійкості часто виявляють високу толерантність до невизначеності, що дозволяє їм ефективно реагувати на зміни у навколишньому середовищі та швидко адаптуватися до нових умов. З іншого боку, низький рівень толерантності до невизначеності може ускладнити процес розвитку життєстійкості та спричинити відчуття стресу та невпевненості у власних силах.

Отже, розуміння та розвиток якостей життєстійкості та толерантності до невизначеності є важливим завданням для підтримки психологічного

благополуччя та успішного функціонування особистості. Для майбутніх досліджень важливо подальше дослідження взаємозв'язку між цими двома конструктами та розробка програм інтервенції з метою підвищення рівня життєстійкості та толерантності до невизначеності у різних груп населення.

Також розглянуто різні підходи до аналізу життєстійкості, включаючи диспозиційний, ситуативний, екзистенційний, когнітивний та біхевіористичний підходи. Ці підходи допомагають зрозуміти різні аспекти життєстійкості та її взаємодію з іншими психологічними явищами.

Загальний аналіз та узагальнення проведених досліджень підкреслюють важливість розуміння життєстійкості для підвищення рівня психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості в сучасному суспільстві.

Окрім того, висвітлено роль життєстійкості у професійній діяльності та соціальному житті, де вона виступає ключовим фактором для успішної адаптації та досягнення успіху.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

2.1. Методичні основи емпіричного дослідження толерантності до невизначеності

Для проведення емпіричного дослідження на тему "Толерантність до невизначеності як чинник життєстійкості" був ретельно обраний набір методик, спрямованих на виявлення та аналіз взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та рівнем життєстійкості у респондентів.

Першим кроком було ухвалення рішення про включення до дослідження шкали життєстійкості із відомого опитувальника "Тест життєстійкості" С. Мадді. Ця шкала була обрана через свою широту використання і визнану достовірність у вимірі рівня життєстійкості у піддослідних.

Для виміру толерантності до невизначеності в рамках опитувальника "Шкала толерантності до невизначеності" МакЛейна та "Опитувальник толерантності до невизначеності" Баднера були включені такі шкали: Ці шкали у вас були в адаптації інших психологів, це потрібно вказувати

Шкала толерантності (МакЛейн): Ця шкала призначена для вимірювання загального рівня толерантності до невизначеності у респондентів. Вона охоплює широкий спектр ситуацій, де респонденти можуть виявляти свою толерантність чи нетерпимість до невизначеності.

Перевага невизначеності (МакЛейн): Ця шкала вимірює рівень переваги респондентами невизначених або ризикованих ситуацій. Вона дозволяє визначити, наскільки людині комфортно перебувати у ситуаціях, де результат невідомий чи непередбачуваний.

Ставлення до новизни (МакЛейн): Ця шкала оцінює, наскільки респонденти відкриті до нових та несподіваних ситуацій. Вона допомагає виявити ступінь готовності респондентів до адаптації до нових умов та змін.

Ставлення до складних завдань (МакЛейн): Ця шкала вимірює, наскільки респонденти впевнені у своїй здатності впоратися з труднощами та складними ситуаціями. Вона дозволяє оцінити рівень впевненості та рішучості учасників дослідження.

Відношення до невизначених ситуацій (МакЛейн): Ця шкала призначена для вимірювання реакції респондентів на невизначені ситуації в житті. Вона допомагає визначити, наскільки респонденти здатні адаптуватися до мінливих умов та знаходити вихід із невизначених ситуацій.

Шкала інтолерантності до невизначеності (Баднер): Ця шкала, розроблена Баднером, призначена для виміру рівня інтолерантності до невизначеності у респондентів. Вона включає серію тверджень або питань, спрямованих на визначення того, наскільки людина відчуває тривогу, занепокоєння або незадоволення в ситуаціях невизначеності. Респонденти оцінюють свої відповіді за шкалою, яка зазвичай представлена від "цілком не згоден" до "повністю згоден". Високі показники у цій шкалі вказують більш виражену інтолерантність до невизначеності в респондентів.

Шкала толерантності до невизначеності (Баднера): Ця шкала, також розроблена Баднером, спрямована на вимір рівня толерантності до невизначеності у респондентів. На відміну від шкали інтолерантності, вона оцінює ступінь впевненості та здатності респондентів адаптуватися до невизначених ситуацій. Респонденти можуть оцінити свої відповіді за шкалою від "цілком не згоден" до "повністю згоден". Високі показники у цій шкалі вказують більш виражену толерантність до невизначеності в респондентів.

В рамках нашого дослідження ці шкали були використані для вимірювання індивідуальних відмінностей щодо невизначеності у респондентів. Аналіз результатів цих шкалах дозволив виявити як рівень толерантності чи інтолерантності до невизначеності загалом, а й зрозуміти, які конкретні аспекти невизначеності можуть викликати в респондентів більше тривоги чи, навпаки, є більш прийнятними.

Використання цих шкал у рамках нашого дослідження дозволило провести більш глибокий аналіз ставлення респондентів до невизначеності та виявити важливі патерни та взаємозв'язки між толерантністю до невизначеності та іншими змінними, такими як життєстійкість чи ставлення до новизни.

Вибір цих конкретних шкал обумовлений їх широким використанням попередніх дослідженнях та їх здатністю достовірно вимірювати відповідні конструкти толерантності до невизначеності. Використання даних шкал дозволяє отримати більш глибоке та всебічне розуміння толерантності до невизначеності в учасників дослідження.

Таким чином, вибір методик для даного емпіричного дослідження було здійснено з урахуванням наукової обґрунтованості, практичної застосовності та здатності забезпечити достовірні результати, що дозволило досягти цілей

дослідження та розширити наше розуміння взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та життєстійкістю.

2.2. Аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності як чиннику життєстійкості

Дослідження проводились у дистанційному форматі. У дослідженні брали участь молоді люди віком від 18 до 25 років, які є студентами різних вищих навчальних закладів м. Києва, зокрема ТНУ ім. Вернадського, КПІ ім. Сікорського, та Національного авіаційного університету 1-4 курсів бакалаврату та 1-2 курсу магістратури.

У нашому дослідженні були використані онлайн-методики[5,25,26], які дозволили автоматично підрахувати результати. Ці методики були застосовані для отримання числових показників та аналізу даних, спрощуючи процес обробки інформації та забезпечуючи об'єктивність та точність результатів.

Кожному досліджуваному було надіслано лист з проханням взяти участь у дослідженні через соціальні мережі. У самому листі містились інструкції для проходження тестування та посилання на самі тести у електронному форматі.

Усі результати нашого дослідження представлені у вигляді таблиці 2.1, яка містить **сирі дані це сирі бали чи відсотки?**, отримані за допомогою методик. В таблиці містяться шкали, які ми використовували у нашому дослідженні. **А яка це методика? Чи це узагальнюючі результати за всіма методиками?**

Таблиця 2.1

№	Життєстійкість	Інтолерантність до невизначеності	Толерантність до невизначеності	Перевага невизначеності	Ставлення до новизни	Ставлення до складних задач	Ставлення до невизначених ситуацій
1	34	24	26	51	12	27	36
2	28	31	28	50	9	25	29
3	51	9	29	61	13	40	49
4	40	21	25	60	17	40	46
5	45	16	31	64	15	41	56

6	10	18	22	38	3	10	26
7	38	16	25	69	13	37	45
8	57	6	38	65	19	48	54
9	12	37	25	44	5	20	28
10	54	8	31	66	17	39	54
11	43	16	29	63	18	45	52
12	36	17	22	49	13	34	38
13	40	16	28	61	14	39	48
14	24	29	21	51	8	19	26
15	58	13	32	66	15	50	54
16	63	16	34	64	20	20	59
17	32	21	23	62	14	37	41
18	16	30	18	40	9	15	25
19	38	17	23	62	11	32	44
20	44	12	31	65	19	40	48
21	39	19	24	60	14	25	39
22	24	21	23	53	9	15	26
23	28	23	22	54	13	19	28
24	66	19	34	71	20	41	54
25	32	27	25	44	13	20	28

За результатами методики «Тест життєстійкості» С. Мадді (табл. 2.2) визначено, що серед досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості (52%). Тоді як високий (12%) та низький (36%) показники рівню життєстійкості мають лише невелика частина досліджуваної групи.

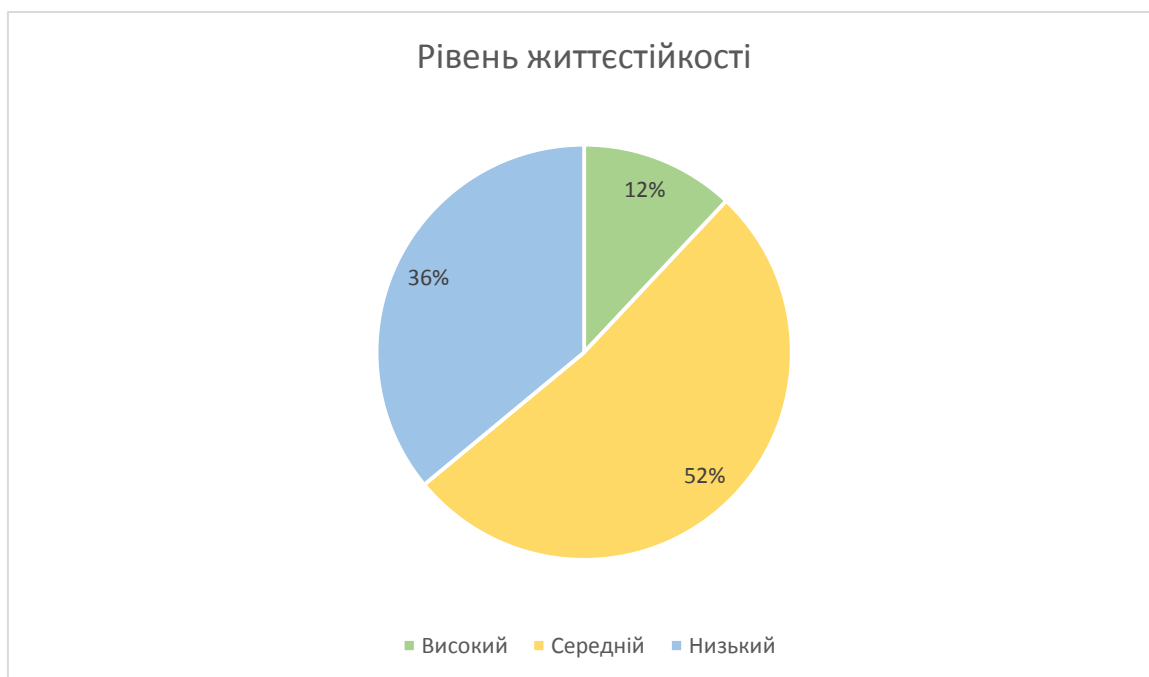
Таблиця 2.2

Показники Шкала	Високий		Середній		Низький	
	К-сть респондентів	% досліджуваних	К-сть респондентів	% досліджуваних	К-сть респондентів	% досліджуваних
Рівень життєстійкості	3	12%	13	52%	9	36%

Такі результати свідчать про те, що у досліджуваній групі переважає середній рівень життєстійкості. Це означає, що досліджуванні перебувають в середовищі, яке сприяє помірному рівню стресу. Також це може бути ознакою того, що більшість респондентів (52%) мають достатню гнучкість та ресурси, щоб впоратися зі стресом і виходити зі складних ситуацій.

У діаграмі 2.1 ми можемо спостерігати групові результати дослідження рівню життєстійкості за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді. У даній діаграмі наочно показано, що у респондентів переважає середній рівень життєстійкості.

Діаграма 2.1 Групові результати дослідження рівня життєстійкості за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді



Отже, можемо зробити висновок, що середня життєстійкість учасників дослідження свідчить про їхню здатність ефективно впоратися зі стресом та складними ситуаціями. Це важливий показник, який вказує на наявність у них гнучкості та ресурсів для подолання життєвих труднощів. Підвищення життєстійкості може стати важливим кроком у підтримці психологічного та емоційного благополуччя учасників та сприяти їхньому загальному самовдосконаленню.

Наступним кроком нашого дослідження стало аналізування результатів методики «Шкала толерантності до невизначеності» Баднера (табл. 2.3), а саме результатів за шкалою «Інтолерантність до невизначеності».

У таблиці 2.3 ми можемо побачити, що переважно досліджувані мають середній (32%) та нижче середнього (36%) рівні інтолерантності до невизначеності. Такі результати вказують нам на те, що серед респондентів переважає середній та близький до низького рівень здатності адаптуватися до ситуацій, де існує невизначеність. Це може означати, що досліджувані в цій групі мають певний рівень стабільності та гнучкості, але одночасно можуть відчувати певний рівень тривожності у невизначених ситуаціях.

Зокрема, 32% респондентів із середнім рівнем інтолерантності до невизначеності можуть виявляти помірну здатність справлятися з новими чи непередбачуваними подіями, але в той же час можуть зазнавати труднощів у ситуаціях з високим ступенем невизначеності. 36% респондентів із нижчим за середній рівнем інтолерантності можуть бути більш схильними до уникнення ситуацій, що викликають невизначеність, і відчувати значний дискомфорт або тривогу в таких умовах.

Ці дані свідчать про необхідність подальшого дослідження механізмів подолання тривожності та розвитку адаптаційних стратегій у відповідь на невизначеність. Це може включати розвиток психологічних навичок, таких як стресостійкість, гнучкість мислення та здатність до швидкого прийняття рішень у змінних умовах. Додатково, такі результати можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на підвищення толерантності до невизначеності серед різних груп населення.

Відсоткове співвідношення рівнів компонентів толерантності студентської молоді за субшкалами методики «Шкала толерантності до невизначеності» Баднера

Таблиця 2.3

Показники Шкала	Високий		Вище середнього		Середній		Нижче середнього		Низький	
	К-сть досліджуваних	% досліджуваних	К-сть досліджуваних	% досліджуваних	К-сть досліджуваних	% досліджуваних	К-сть досліджуваних	% досліджуваних	К-сть досліджуваних	% досліджуваних
Інтолерантність до невизначеності	0	0	3	12	8	32	9	36	5	20
Толерантність до невизначеності	0	0	1	4	10	40	8	32	6	24

Таким чином, аналіз результатів методики «Шкала толерантності до невизначеності» Баднера надає цінну інформацію про рівень інтолерантності до невизначеності серед респондентів та підкреслює важливість розвитку адаптаційних стратегій для ефективного управління невизначеністю.

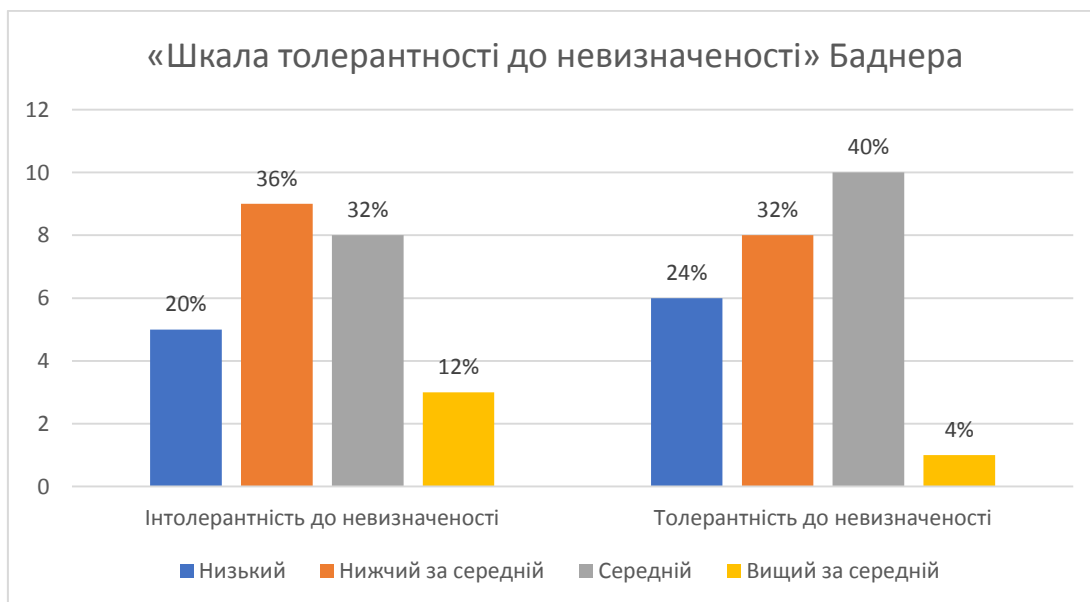
За результатами методики «Шкала толерантності до невизначеності» Баднера у шкалі «толерантності до невизначеності» (табл. 2.3) ми спостерігаємо наступне: 40% респондентів мають середній та 32% досліджуваних нижчий за середній рівень толерантності до невизначеності.

Середній рівень толерантності до невизначеності (40%) може свідчити про те, що досліджувані особи мають середню схильність адаптуватися до ситуацій невизначеності. Такий рівень толерантності до невизначеності може свідчити про здатність людини бути спокійною та об'єктивною у вирішенні проблем, які виникають у невизначених ситуаціях. Люди з таким рівнем можуть відчувати помірну тривожність, але здатні ефективно справлятися з нею, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси.

Рівень толерантності до невизначеності нижчий за середній у 32% респондентів може свідчити про те, що досліджувані відчувають деякі труднощі при переживанні невизначених ситуацій. Вони можуть частіше стикатися з підвищеним рівнем стресу та тривожності, мати труднощі з прийняттям рішень у нових чи непередбачуваних обставинах, а також можуть потребувати додаткової підтримки та розвитку навичок адаптації.

Для наочності результатів методики «Шкала толерантності до невизначеності» Баднера дані з таблиці 2.3 було занесено у вигляді діаграми 2.2. Це дозволяє візуально порівняти рівні толерантності до невизначеності серед респондентів та краще зрозуміти їхні адаптаційні можливості у різних ситуаціях. Діаграма наочно демонструє розподіл респондентів за рівнями толерантності до невизначеності, що допомагає більш чітко уявити загальну картину та виявити можливі тенденції та особливості у досліджуваній групі.

Діаграма 2.2



На діаграмі 2.2 добре помітно, як показники нижчі за середні та середні переважають у цих двох шкалах. Це свідчить про те, що значна частина респондентів демонструє рівень толерантності до невизначеності, який коливається від середнього до нижчого за середній. Така картина вказує на те, що більшість досліджуваних мають певні труднощі з адаптацією до

невизначених ситуацій, що може призводити до підвищеного рівня тривожності та стресу.

Детальний аналіз діаграми 2.2 також показує, що інші категорії, такі як високий рівень толерантності до невизначеності, представлені меншою кількістю респондентів, що підкреслює необхідність подальшого вивчення та підтримки тих, хто має складнощі з адаптацією до змінних умов.

Ці результати є важливими для розробки програм психологічної підтримки, які можуть допомогти людям покращити їхню здатність справлятися з невизначеністю, зменшуючи таким чином негативний вплив стресу та тривоги на їхнє життя.

Далі розглянемо дані, які ми отримали у результаті проведення методики «Шкала толерантності до невизначеності» МакЛейна (табл. 2.4). Ця методика дозволяє оцінити здатність респондентів переносити невизначеність та непередбачувані обставини, що є важливим показником їхньої психологічної стійкості та адаптаційних можливостей.

У таблиці 2.4 ми можемо побачити, що результати дослідження за цією шкалою виявляють більш детальний розподіл респондентів за рівнями толерантності до невизначеності. Результати допоможуть нам краще зрозуміти, як респонденти справляються з невизначеністю в різних ситуаціях, і дозволять порівняти ці дані з результатами інших методик, таких як шкала Баднера.

Це порівняння допоможе виявити закономірності та відмінності у толерантності до невизначеності серед різних груп респондентів, що може бути корисним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та навчальних програм, спрямованих на підвищення рівня адаптивності та стресостійкості.

Аналіз результатів методики МакЛейна також дасть змогу визначити специфічні фактори, що впливають на рівень толерантності до невизначеності, і допоможе створити більш індивідуалізовані підходи до роботи з різними категоріями населення.

Таблиця 2.4

Відсоткове співвідношення рівнів компонентів толерантності до невизначеності студентської молоді за субшкалами методики «Шкала толерантності до невизначеності» МакЛейна

Показники	Високий		Середній		Низький	
	К-сть респонденті	% досліджуваних	К-сть респонденті	% досліджуваних	К-сть респонденті	% досліджуваних

Шкала	В	ИХ	В	ИХ	В	ИХ
Перевага невизначеності	9	36	12	48	4	16
Ставлення до новизни	5	20	13	52	7	28
Ставлення до складних задач	2	8	13	52	10	40
Ставлення до невизначених ситуацій	8	32	9	36	8	32

Проаналізуємо дані шкали «Перевага невизначеності» (табл. 2.4). Ми можемо спостерігати доволі цікаві результати у порівнянні з минулими шкалами. Більшість респондентів мають середній (48%) та високий (36%) рівні переваги до невизначеності.

У 48% респондентів визначено середній рівень надання переваг невизначеності, що репрезентує студентську молодь як здатну покладатися на себе у більшості ситуацій невизначеності. Ця група іноді надає перевагу вже знайомим шляхам вирішення задач, а іноді вибирає нові, невідомі раніше. Це свідчить про певний баланс між бажанням стабільності та готовністю до інновацій, що є позитивним показником адаптивності.

Високий рівень переваги до невизначеності у 36% опитуваних свідчить про те, що респонденти відчують себе комфортно в умовах невизначеності. Вони можуть бути більш відкритими до нових ідей, здатними приймати ризики та експериментувати, а також легше адаптовуватися до змін. Такий рівень толерантності до невизначеності вказує на високу психологічну стійкість і гнучкість цих респондентів. У даних шкали «Ставлення до новизни» (табл. 2.4), ми спостерігаємо помірні показники у 52% респондентів та низькі у 28%.

Середні показники по шкалі «Ставлення до новизни» у більшій частині (52%) учасників дослідження свідчать про те, що ця частина групи студентів має помірний рівень відкритості до нових інновацій та ідей. Вони можуть бути відкриті для нових можливостей і готові випробувати нові ідеї, але при цьому не завжди віддають перевагу ризикуванню або експериментам. Це може свідчити про баланс між консервативним та інноваційним підходом до життя, коли вони готові розглядати нові ідеї, але можуть бути обережні у впровадженні їх у практичне застосування. Такий підхід дозволяє їм адаптуватися до змін, не втрачаючи при цьому почуття безпеки та стабільності.

Низькі ж показники по шкалі «Ставлення до новизни» у 28% студентської молоді можуть свідчити про те, що ця група не дуже відкрита до нових ідей. Це може бути пов'язано з консервативним підходом до життя, відсутністю інтересу до експериментів або страхом перед невідомим. Такі студенти можуть віддавати перевагу відомим і зрозумілим рішенням і уникають ризику, який часто супроводжує нові ідеї чи процеси. Низький рівень ставлення до новизни може також вказувати на консервативний підхід до навчання та роботи, коли вони віддають перевагу вивченню та використанню тільки того, що вже знайоме і перевірене.

Високі показники по шкалі «Ставлення до новизни» у решти 20% респондентів демонструють, що ці студенти мають високий рівень відкритості до нових ідей та інновацій. Вони схильні до ризику, люблять експериментувати і активно шукають нові можливості. Такий підхід сприяє творчості, інноваційності та здатності швидко адаптуватися до змін. Ці студенти можуть бути рушійною силою для нововведень та змін як у своєму навчанні, так і в майбутній професійній діяльності.

Загальний аналіз показників за шкалою «Ставлення до новизни» допомагає зрозуміти, які підходи до інновацій переважають серед студентської молоді, і може бути корисним для розробки програм навчання та підтримки, спрямованих на розвиток відкритості до нових ідей та підвищення адаптивності в умовах швидкозмінного світу.

Узагальнені результати по шкалі «Ставлення до складних задач» свідчать про те, що лише невелика частина групи респондентів (8%) має високі показники ставлення до складних задач, більшість (52%) має середні показники, тоді як інші 40% мають низькі показники за цим чинником. Такий розподіл результатів говорить про те, що більшість респондентів ставляться до складних задач середньо, і лише дуже мало з них виявили високий рівень такої толерантності.

Також слід зазначити, що значна кількість респондентів - 40%, має низькі показники ставлення до складних задач. Це може вказувати на можливі проблеми зі ставленням до викликів і складнощів у їхній діяльності або ж на недостатню готовність вирішувати складні завдання. Такі результати можуть викликати зацікавленість у подальшому дослідженні причин такого ставлення та розробці програм або підходів для покращення цієї ситуації.

Діаграма 2.3 надає узагальнені результати за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» МакЛейна. На ній можна побачити розподіл студентів за рівнем толерантності до невизначеності. Згідно з даними, більшість студентів (48%) демонструють середній рівень

толерантності до невизначеності. Це може свідчити про те, що вони можуть ефективно адаптуватися до ситуацій з невизначеністю, хоча і можуть відчувати певний рівень тривожності.

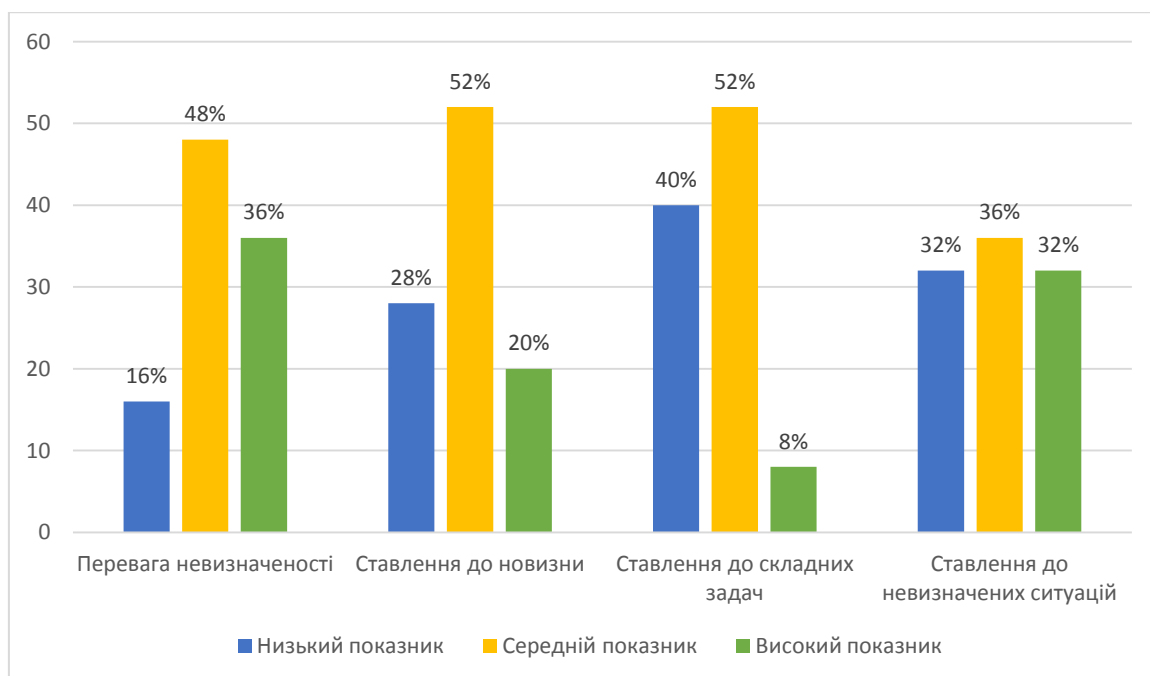
Далі, 36% студентів мають високий рівень толерантності до невизначеності. Це свідчить про те, що ці студенти відносно легко справляються зі ситуаціями, де немає чітких правил чи результатів. Вони можуть бути більш гнучкими та відкритими до змін, що дозволяє їм ефективно пристосовуватися до непередбачуваних обставин.

Нарешті, 16% студентів виявили низький рівень толерантності до невизначеності. Це може свідчити про те, що вони відчувають значну тривогу та дискомфорт у ситуаціях, де відсутні чіткі вказівки або стандарти. Їм може бути важко приймати рішення та діяти в умовах невизначеності.

Ця діаграма допомагає візуалізувати розподіл студентів за рівнем толерантності до невизначеності і робить можливим аналіз впливу цього фактора на їхню поведінку та рішення.

Діаграма 2.3

Відсоткове співвідношення рівнів компонентів толерантності до невизначеності студентської молоді за субшкалами методики «Шкала толерантності до невизначеності» МакЛейна



Після проведення лінійного регресійного аналізу для визначення статистично значущої залежності між життєстійкістю студентів та рівнем їхньої толерантності до невизначеності ми використали коефіцієнт кореляції

Пірсона. Цей аналіз дозволив нам виявити взаємозв'язки між цими двома змінними.

Отримані значення кореляційних коефіцієнтів були представлені в табличному вигляді у таблиці 2.5. Ця таблиця містить інформацію про статистичну значущість зв'язку між життєстійкістю та різними аспектами толерантності до невизначеності, виміряними за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» Баднера.

Аналіз цих значень дозволив нам зробити висновок про наявність або відсутність статистично значущих зв'язків між життєстійкістю та рівнем толерантності до невизначеності з використанням даної методики. Це допомагає нам краще зрозуміти, наскільки сильно ці дві змінні пов'язані між собою та як це може впливати на поведінку та рішення студентів.

Таблиця 2.5

Значимі кореляції між компонентами толерантності до невизначеності та життєстійкістю (Баднер)

Толерантність та її компоненти	Життєстійкість
Інтолерантність до невизначеності	-,717(**)
Толерантність до невизначеності	,832 (**)

** Кореляція значима на рівні 0.01

Результат кореляційного аналізу для інтолерантності до невизначеності ($r = -0.71747$, $p \leq 0.01$) свідчить про наявність статистично значущого зворотного зв'язку між цією змінною та іншими факторами, які досліджуються (наприклад, життєстійкістю чи іншими аспектами толерантності до невизначеності).

Це означає, що інтолерантність до невизначеності має від'ємний зв'язок з іншими змінними. Іншими словами, коли інтолерантність до невизначеності зростає, значення інших змінних, зменшується. У цьому випадку, ймовірно, більша інтолерантність до невизначеності пов'язана зі зменшенням рівня життєстійкості чи іншими аспектами толерантності до невизначеності.

Значення $p \leq 0.01$ вказує на те, що отриманий зв'язок є статистично значущим на рівні значущості 0.01, що є досить низьким рівнем значущості. Це підтверджує, що імовірність того, що отриманий результат випадковий, дуже мала, і ми можемо впевнено припустити, що знайдений зв'язок є реальним.

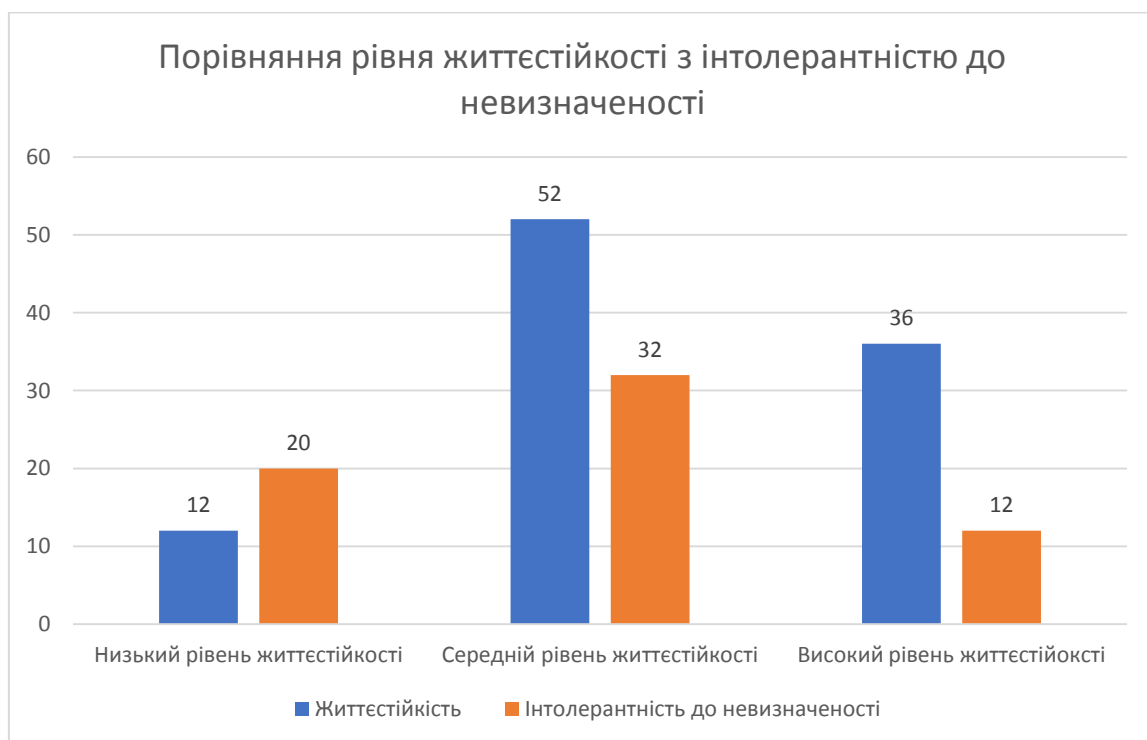
На діаграмі 2.4, наведеної нижче, відображено результати порівняльного аналізу шкали життєстійкості та шкали Інтолерантності до

невизначеності, отримані в рамках нашого дослідження. Ці дві змінні є ключовими аспектами, які впливають на стійкість та адаптацію.

Діаграма 2.4 демонструє взаємозв'язок між цими двома змінними та показує, як рівень інтолерантності до невизначеності корелює з рівнем життєстійкості. Ми можемо побачити, що існує статистично значущий зворотний зв'язок між цими двома показниками: чим вищий рівень інтолерантності до невизначеності, тим нижчий рівень життєстійкості, і навпаки.

Зв'язок інтолерантності до невизначеності та життєстійкості

Діаграма 2.4



На наступному етапі нашого дослідження ми перейшли до аналізу взаємозв'язку між показниками життєстійкості та толерантності до невизначеності.

Отримані значення коефіцієнтів кореляції були відображені у вигляді табличних даних у таблиці 2.6. Ця таблиця містить інформацію про статистичну значущість зв'язку між життєстійкістю та різними аспектами толерантності до невизначеності, вимірними за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» МакЛейна.

Табл. 2.6

Значимі кореляції між компонентами толерантності до невизначеності та життєстійкістю

Перевага невизначеності	,844(**)
Ставлення до новизни	,892(**)
Ставлення до складних задач	,685(**)
Ставлення до невизначених ситуацій	,900(**)

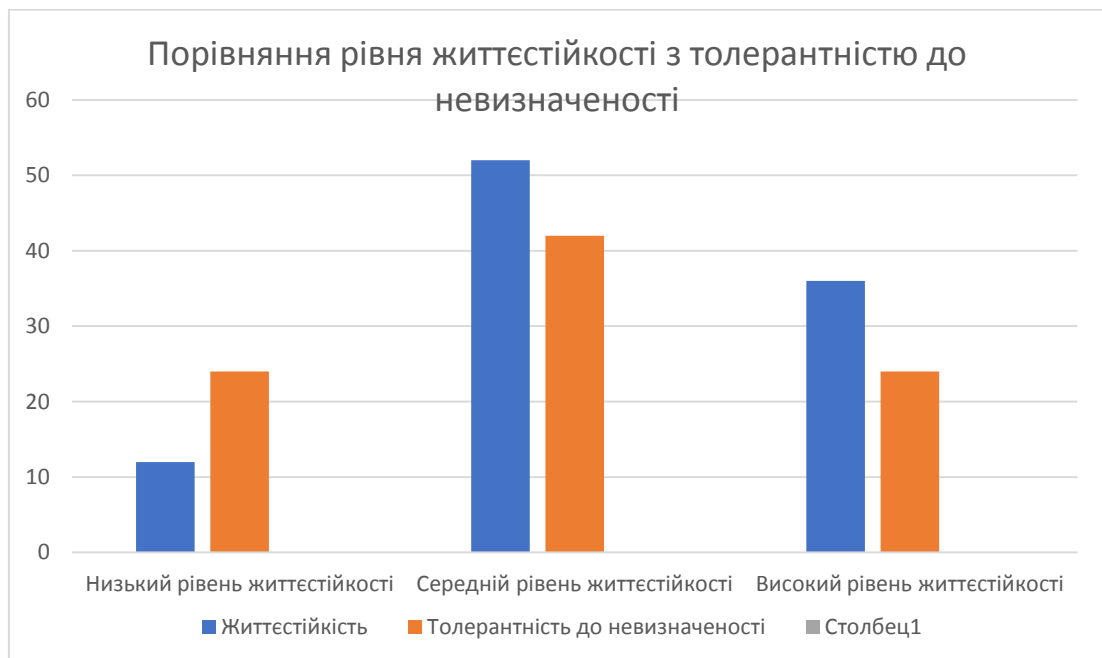
** Кореляція значима на рівні 0.01

Коефіцієнт кореляції показує, що між шкалою толерантності до невизначеності та шкалою життєстійкості існує сильний позитивний зв'язок. Це означає, що зміна однієї змінної майже завжди супроводжується зміною іншої, і у цьому випадку зі збільшенням рівня толерантності до невизначеності зростає і рівень життєстійкості.

Рівень значущості ($p \leq 0,01$) вказує на те, що виявлений зв'язок є статистично значущим на дуже високому рівні значущості. Це означає, що ймовірність випадкового виявлення такого зв'язку дуже низька, і результатам можна довіряти. Загальні результати свідчать, що у студентів з вищим рівнем толерантності до невизначеності, як правило, спостерігається також вищий рівень життєстійкості. Це може вказувати на те, що особи з більшою толерантністю до невизначеності можуть бути більш адаптивними та стійкими у різних ситуаціях, які характеризуються невизначеністю або складністю.

Зв'язок толерантності до невизначеності та життєстійкості

Діаграма 2.5



Отриманий результат кореляційного аналізу ($r = 0.90807$, $p \leq 0.01$) свідчить про існування дуже сильного позитивного зв'язку між шкалою життєстійкості та шкалою толерантності до невизначеності. Це означає, що зі

зростанням рівня життєстійкості спостерігається також і зростання рівня толерантності до невизначеності, і навпаки.

Такий високий рівень кореляції (близький до 1) вказує на те, що зміни в одній змінній (наприклад, збільшення життєстійкості) майже завжди супроводжуються відповідними змінами в іншій (збільшенням толерантності до невизначеності). Цей зв'язок є статистично значущим, оскільки $p \leq 0.01$, що означає, що ймовірність такого зв'язку виявленого випадково дуже мала.

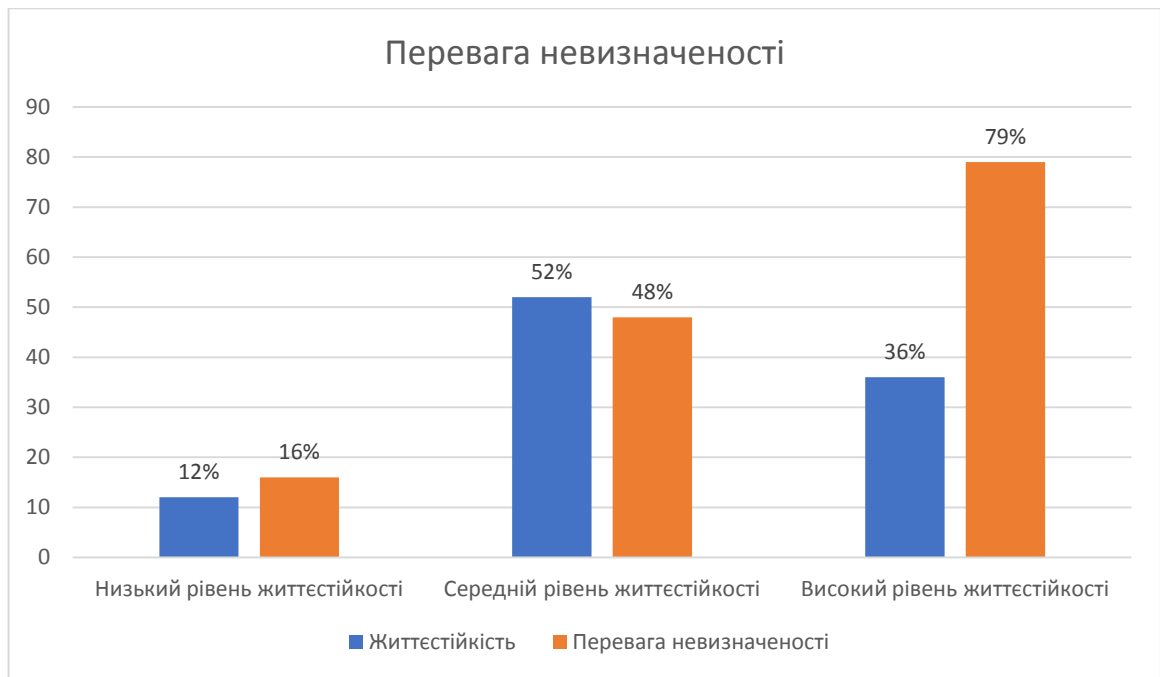
Такий результат дослідження підтверджує важливість розвитку як життєстійкості, так і толерантності до невизначеності у студентському середовищі. Студенти, які проявляють високий рівень життєстійкості, ймовірно, мають також вищий рівень толерантності до невизначеності, що може сприяти їхньому успішному адаптивному функціонуванню в умовах невизначеності та стресу.

Результати порівняльного аналізу між шкалою життєздатності та шкалою «переваги невизначеності» показали, що існує статистично значуща позитивна кореляція з коефіцієнтом кореляції $r = 0.91823$ ($p \leq 0,01$). Це свідчить про високий ступінь узгодженості між рівнями стійкості та готовністю до невизначеності, що вимірюється шкалою переваг невизначеності.

Шкала переваги невизначеності вимірює рівень комфорту людини в ситуаціях, коли результат невизначений або ризикований. Чим вище значення цієї шкали, тим більша готовність індивіда зіткнутися з невизначеністю, і навпаки. Таким чином, високі рівні переваги невизначеності вказують на те, що суб'єкти почуваються комфортніше та впевненіше в умовах невизначеності та ризику.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність позитивного зв'язку між динамічністю та готовністю до невизначеності, що важливо в контексті нашого дослідження.

Діаграма 2.6



Результати порівняльного аналізу між шкалою життєстійкості та шкалами "Ставлення до новизни", "Ставлення до складних задач" та "Ставлення до невизначених ситуацій" вказують на наявність статистично значущого позитивного зв'язку між цими змінними.

Перший показник, "Ставлення до новизни", вимірює рівень готовності особистості до прийняття та адаптації до нових ситуацій чи ідей. Отримане значення коефіцієнта кореляції $r = 0.88564$ ($p \leq 0.01$) свідчить про високу ступінь узгодженості між цим показником та рівнем життєстійкості. Це означає, що особистості з більшою життєстійкістю мають більшу готовність до зустрічі з новими ситуаціями та ідеями, що може свідчити про їхню відкритість до змін та бажання розвиватися.

Другий показник, "Ставлення до складних задач", вимірює готовність особистості до вирішення складних проблем та завдань. Незважаючи на те, що значення коефіцієнта кореляції $r = 0.6851$ ($p \leq 0.01$) вказує на статистично значущий позитивний зв'язок, воно менше, ніж для інших шкал. Це може вказувати на те, що готовність особистості до вирішення складних завдань не завжди прямо пов'язана з її життєстійкістю, але все ж може мати певний вплив на неї.

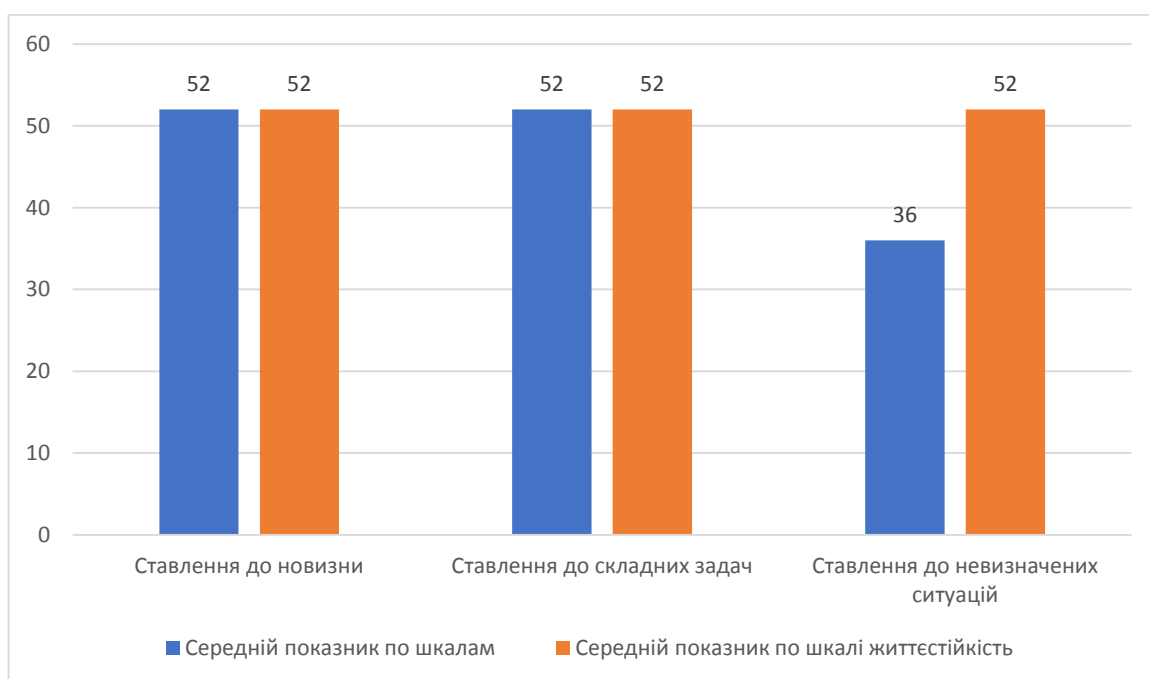
Третій показник, "Ставлення до невизначених ситуацій", вимірює рівень готовності особистості до управління невизначеністю та ризиком. Значення коефіцієнта кореляції $r = 0.90032$ ($p \leq 0.01$) свідчить про високий позитивний зв'язок між цим показником та рівнем життєстійкості. Це означає, що особистості з більшою життєстійкістю мають більшу готовність

до управління невизначеністю та ризиком, що може вказувати на їхню здатність ефективно реагувати на непередбачувані ситуації.

У діаграмі 2.7 наведено порівняння середніх показників по шкалах "Ставлення до новизни", "Ставлення до складних задач" та "Ставлення до невизначених ситуацій" до середнього показника по шкалі життєстійкості.

Порівняння показника життєстійкості зі шкалами "Ставлення до новизни", "Ставлення до складних задач", "Ставлення до невизначених ситуацій"

Діаграма 2.7



2.3 Рекомендації щодо розвитку життєстійкості серед студентської молоді

Зважаючи на завдання нашого емпіричного дослідження та враховуючи результати, нами було розроблено тренінг розвитку толерантності до невизначеності та життєстійкості серед студентської молоді.

Мета тренінгової програми: сприяння розвитку життєстійкості студентської молоді через підвищення рівнів внутрішньої мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми; здатності віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях; здатності регулювати власні емоції. Також метою програми є зниження рівнів виразності таких складових вигорання, як: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

Завдання програми:

- Ознайомлення учасників з поняттями «життестійкість»
- Ознайомлення з методами діагностики життестійкості і проведення дослідження.
- Підвищення рівня внутрішньої мотивації.
- Ознайомлення зі способами психічної саморегуляції і з методами зниження рівня емоційної напруги.
- Сприяння здатності спонтанно і безпосередньо виражати свої емоції і почуття та регулювати їх.
- Сприяння активізації особистісних ресурсів життестійкості.
- Формування установки на збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я.
- Зниження рівнів виразності емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Структура програми.

Програма підтримки життестійкості для студентської молоді розрахована на двадцять одну академічну годину, що складається з семи занять по три години кожне. Вона включає чотири основні блоки: організаційний, діагностичний, формувально-розвивальний і контрольний. Зустрічі відбуваються один раз на тиждень, і участь в них приймає 10–15 осіб. Кожне заняття включає такі складові: актуалізація проблеми, ритуал вітання («Перше коло»), основний зміст, рефлексія над проведеним заняттям і ритуал прощання («Останнє коло»). Крім того, обов'язковою частиною кожного заняття є надання домашнього завдання, щоб учасники могли продовжити працювати над собою власними силами і вдома. Це допомагає усвідомити власні емоції, відобразити отриманий досвід у своєму житті та зміцнити власну самосвідомість..

Для зручності уся структура тренінгової програми розвитку життестійкості серед студентської молоді була занесена у таблицю 2.2

Таблиця 2.2

Структура загального етапу програми розвитку життестійкості серед студентської молоді

Блок	№ заняття	Зміст	Тривалість (год.)
Блок № 1. Організаційний	1. Визначення особливостей студентського життя та управління викликами	Пояснення важливості розвитку життестійкості для студентського життя.	3
Блок № 2.	2. Знайомство.	Знайомство	

Діагностичний	Групова психодіагностика	Міні-лекція "Розвиток життєстійкості серед студентської молоді" Групова психодіагностика	3
Блок № 3. Формувально-розвивальний	3. Прийоми саморегуляції	«Перше коло» «Список Робінзона» «Дихання “ха”» «Створення банку природних способів саморегуляції емоцій» «Останнє коло»	3
	4. Регуляція і саморегуляція емоцій	«Перше коло» «Безпечне місце» «Глибоке дихання» «Побажання» «Останнє коло»	3
	5. Контактність і гнучкість поведінки	Актуалізація проблеми «Перше коло» "Перетин Життєвих Шляхів" Вправа «Творче життя» «Останнє коло»	3
Блок № 4. Контрольний	6. Проведення повторної групової психодіагностики.	Групова психодіагностика.	3
	7. Завершення програми.	«Перше коло». Вправа «Рефлексивна мішень». Вправа «Гора». Прощання.	3

Висновки до другого розділу

Результати дослідження показують, що існує значний позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та життєстійкістю. Студенти з вищим рівнем толерантності до невизначеності також мають вищий рівень життєстійкості, що означає більшу адаптивність та стійкість до низки складних ситуацій. Ці дослідження свідчать про те, що розвиток толерантності до невизначеності може сприяти підвищенню рівня життєстійкості. Тут мають бути продемонстровані значимі показники мат. статистики.

Після аналізу результатів емпіричного дослідження, було розроблено тренінгову програму для розвитку життєстійкості серед студентської молоді. Ця програма має важливе значення для подальших досліджень у галузі толерантності до невизначеності та її впливу на життєстійкість.

Тренінгова програма складається з чотирьох основних блоків: організаційного, діагностичного, формувально-розвивального та контрольного. Кожен з цих блоків має свою специфіку та виконує важливі функції у розвитку життєстійкості серед учасників.

Особливу увагу слід звернути на формувально-розвивальний блок, в рамках якого були запропоновані різноманітні вправи та техніки для розвитку саморегуляції. Цей блок має ключове значення для студентів, оскільки сприяє формуванню вмінь та навичок, необхідних для ефективного управління стресом та власними емоціями у навчальних та життєвих ситуаціях.

Таким чином, тренінгова програма може стати важливим кроком у вивченні та підвищенні рівня життєстійкості серед молоді. Вона може слугувати основою для подальших досліджень у цій області та розробки ефективних методів психологічної підтримки студентів у процесі їхнього освітнього та особистісного розвитку.

У висновках до другого розділу вам потрібно було більше уваги приділити отриманим результатам дослідження, адже саме ним присвячений цей розділ, а тренінг лише рекомендація.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження, було отримано наступні результати.

Здійснено теоретичний аналіз проблеми, який розкриває сутність толерантності до невизначеності, що розглядається з різних перспектив. Цей феномен досліджується як когнітивний процес, особистісна риса, а також як соціально-психологічна установка. Зазвичай його вивчають у контексті порівняння з інтолерантністю до невизначеності. Інтollerантність проявляється у відторгненні невідомого на користь знайомого, у неможливості прийняти як позитивні, так і негативні аспекти, у односторонньому сприйнятті інших та в наявності жорстких переконань і умовиводів, що зосереджені на перших враженнях і об'єктивних оцінках.

Було визначено, що у різних дослідженнях життєстійкість аналізується через різні підходи, такі як диспозиційний, ситуативний, екзистенційний, когнітивний, біхевіористичний. Життєстійкість виявляє велике значення для комунікації, соціального та професійного життя, що допомагає забезпечити стабільність та перспективність у цих сферах. У вітчизняній психологічній науці також використовуються поняття особистісного адаптаційного потенціалу, життєздатності, життєтворчості. Дослідження також показують важливість життєстійкості для студентства як медіатора між конформністю та психологічним благополуччям. Життєстійкість є змінною та її можна тренувати та розвивати через різноманітний життєвий досвід. Вона є "керівним ядром" особистості, що визначає напрямок її життєдіяльності та сприяє самореалізації.

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано рівні толерантності до невизначеності серед студентської молоді. Виявлено, що більшість опитаних проявляє середній рівень толерантності, що свідчить про їхню схильність до ситуацій невизначеності, але при цьому може виникати складність у рефлексії та прийнятті неоднозначних ситуацій. Деякі студенти схильні до спрощення реальності до «чорного-білого» формату, що може вказувати на прагнення уникати складних та багатограних ситуацій, зводячи їх до простих категорій.

Також були вивчені рівні окремих компонентів толерантності до невизначеності. Виявлено, що третина респондентів характеризується низьким рівнем уникнення невизначеності, тобто вони не відчувають страху у таких ситуаціях і, навпаки, впевнено та самостійно діють. Це свідчить про їхню здатність зберігати спокій і раціонально підходити до вирішення проблем, навіть коли обставини невизначені або непередбачувані. Такі студенти можуть бути більш відкритими до нових можливостей та змін, що

позитивно впливає на їхню здатність адаптуватися до різноманітних життєвих викликів.

Ці дані підкреслюють важливість розвитку толерантності до невизначеності як ключової компетенції для студентської молоді, оскільки вона сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій, підвищенню впевненості у власних силах та загальному психологічному благополуччю. Подальші дослідження можуть зосередитися на розробці та впровадженні програм, спрямованих на підвищення рівня толерантності до невизначеності, що дозволить студентам краще справлятися з викликами сучасного світу.

Було доведено що кореляційний зв'язок між толерантністю до невизначеності та життєстійкістю існує. Виявлено, що студенти з високим рівнем життєстійкості мають позитивне ставлення до ситуацій невизначеності, високо оцінюють свої перспективи у вирішенні складних задач.

Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність значущого зв'язку між толерантністю до невизначеності та рівнем життєстійкості. Зокрема, виявлено, що студенти з високим рівнем життєстійкості виявляють позитивне ставлення до ситуацій невизначеності. Вони відчують більшу впевненість у своїх можливостях та ефективніше впорядковують свої дії в умовах невизначеності.

Крім того, студенти з високим рівнем життєстійкості проявляють схильність до вирішення складних задач, оцінюючи свої перспективи як високі. Це свідчить про їхню здатність ефективно реагувати на виклики та проблеми, які виникають у невизначених або складних ситуаціях, та знаходити оптимальні рішення.

На основі емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів було розроблено комплексну тренінгову програму з метою підвищення рівня життєстійкості та толерантності до невизначеності серед студентської молоді. Ця програма включає в себе різноманітні практичні завдання, тренувальні вправи та методики, спрямовані на розвиток психологічних та емоційних навичок, необхідних для успішного подолання стресу та складних життєвих ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер, А. (1997). Зрозуміти природу людини (Є.А. Ципіна, Пер.). Санкт-Петербург: Академічний проект.
2. Александрова, Л.А. (2005). До осмислення поняття «життестійкість особистості» в контексті проблематики психології здібностей. В Л.А. Александрова (Ред.), Психологія здібностей; сучасний стан та перспективи досліджень: матеріали наукової конференції, присвяченої пам'яті В.Н. Дружинина (с. 16-22). Москва: Інститут психології РАН.
3. Асмолов, А.Г. (1988). Личность как предмет психологического исследования. Москва.
4. Бабатіна, С. І., & Кудрявченко, Г. В. (2016). Емпіричний аналіз стресостійкості й життестійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 3(1), 16-21.
5. Баднер, С. (1962). IAS. Адаптація: Т. В. Корнилова, М. А. Чумакова (2014). Режим доступу: <https://psyttests.org/trait/ias-run.html>
6. Братусь, Б. С. (1988). Аномалії особистості. Москва: Думка.
7. Василюк, Ф.Е. (1984). Психологія переживання. Москва: Видання МГУ.
8. Войтович, М. В. (2018). Основні заходи, методи та техніки психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення практичних психологів закладів середньої освіти. В О. М. Кокун (Ред.), Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія (с. 238-241).
9. Германський, І. Ю., & Кондратюк, С. М. (2016). Теоретичні підходи до розуміння сутності життестійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 12, 129-132.
10. Гусєв, А. І. (2015). Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. Актуальні проблеми психології, 12(21), 105-114.
11. Гусєв, А. І. (2009). Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Андрій Ігоревич Гусєв; наук. кер. П. В. Лушин; Ун-т менеджменту освіти АПН України. Київ.
12. Дубчак, Г. (2019). Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. Психологія особистості, 10(1), 74-80.
13. Зінченко, В. П., & Смирнов, С. Д. (1982). Методологічні питання психології. Москва: Видання Моск.
14. Карпов, А.В. (2005). Психологія управління: тренінг. керівництво [Електронний ресурс]. Москва: Гардарики. Режим доступу: <http://spb100.narod.ru/new/psihologiya/karpov.pdf>

15. Кіосєва, О. В. (2016). Особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації. Український вісник психоневрології, 24(3), 55-61.
16. Карпов, А. В. (2003). Рефлексивність як психологічний чинник та методика її діагностики. Психологічний журнал, 24(5), 45-57.
17. Кравчук, С. Л. (2014). Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 25, 152-167.
18. Корнілова, Т. В. (2002). Експериментальна психологія: теорія та методи: підручник для вищів. Москва: Аспект Пресс.
19. Корнілова, Т. В., Чумакова, М. А., Корнилов, С. А., & Новикова, М. А. (2010). Принцип неопределенности: Единство интеллектуально-личностного потенциала человека. Москва: Смысл.
20. Леонова, І. М. (2015). Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2015(4), 94-100. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_18
21. Лук'янова, Т. (2012). Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 42(1), 151-162.
22. Луковицька, О.Г. (1998). Соціально-психологічне значення толерантності до невизначеності: автореф. дис. на заявку отримання научного ступеня психол. наук. «Соціальна психологія». Санкт-Петербург.
23. Лушин, П. В. (2016). Невизначеність та типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія, 1(5), 33-40.
24. Мадді, С. (2005). Смыслоутворення в процесі прийняття рішень. Психологічний журнал, 26(6), 87-99.
25. Мадді, С. (2001). Тест життєстійкості. Адаптація: Е. Н. Осін, Е. И. Рассказова (2013). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://psytests.org/exist/pvs3rB-run.html>
26. МакЛейн, Д. (1993). MSTAT-I. Адаптація: Е. Г. Луковицької (1998); Е. Н. Осін (2004). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://psytests.org/trait/mstati-run.html>
27. Омельченко, Л.М. (2015). Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, (230), 282-288. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2015_230_45

28. Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти : посібник / П. В. Лушин, Н. Ю. Волянчук, О. В. Брюховецька та ін.; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. – Київ, 2014. – 222 с.
29. Пічурін, В. В. (2015). Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (3(57)15), 260–264.
30. Титаренко, Т.М. (2007). Поняття потенціалу в історичному ракурсі. В Т.М. Титаренко (Ред.), Життєві домагання особистості (с. 456). Київ: Педагогічна думка.
31. Франкл, В. (1990). Людина у пошуках сенсу. Москва: Прогрес.
32. Хілько, С. О. (2015). Модель формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / Ун-т менедж. освіти НАПН України; редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. (15(28)), 254–263. Київ: АТОПОЛ ГРУП.
33. Чудновский, Б.Э. (2004). Проблема оптимального сенсу життя. В А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер (Ред.), Сенс життя та акме: 10 років пошуку (Ч. 1, с. 6-22). Москва: Смысл.
34. Чиханцова, О. А. (2021). Модель життєстійкості особистості. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 6, 8.
35. Чжао, Хуей. (2023). Дослідження толерантності до невизначеності. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 23-24.
36. Bayer, S., Lev-Wiesel, R., & Amir, M. (2007). The Relationship Between Basic Assumptions, Posttraumatic Growth, and Ambiguity Tolerance in an Israeli Sample of Young Adults: A Mediation-Moderation Model. *Traumatology*, 13, 4–15.
37. Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29–50.
38. Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. В Н. S. Friedman (Ред.), *Encyclopedia of Mental Health* (с. 323–335). San Diego, CA: Academic Press.
39. McLane, D. (2017). Psychological intelligence in the structure of intellectual and personal potential (questionnaire adaptation). *Psychological Journal*, 34(6), 63.
40. Frenkel-Brunswick, E. (1948). Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*, 3, 268.