

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ  
У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Назва теми

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр \_\_\_\_\_

Номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-22-1

Підпис

Ольга КОЗЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Наталія СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки,

доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький 2023

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень другий (магістерський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

\_\_\_\_\_ Таїсія КОМАР

Підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Ольги КОЗЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Резильєнтність як чинник толерантності до невизначеності у студентському віці»

Керівник кваліфікаційної роботи:

Наталія СУРГУНД, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 08 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих), методика вимірювання рівня тривожності (Дж. Тейлор), новий опитувальник толерантності/інтолерантності до невизначеності Т.В. Корнілової, а також шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз феномену невизначеності й толерантності до невизначеності, резильєнтності як психологічного явища, і також резильєнтності як чинника толерантності до невизначеності у студентському віці, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей резильєнтності як чинника толерантності до невизначеності у студентів психологічного факультету, вибір та обґрунтування методик дослідження поточних рівнів стресу та тривожності, а також показників толерантності/інтолерантності до невизначеності й рівня резильєнтності у студентів-психологів як важливих складових їх ментального здоров'я під час навчання й майбутньої професійної діяльності, діагностика поточних рівнів стресу та тривожності, а також показників толерантності/інтолерантності до невизначеності й рівня резильєнтності у студентів-психологів, аналіз результатів експерименту, практичні рекомендації студентам, викладачам та

кураторам груп з розвитку резильєнтності у майбутніх психологів, висновки до розділу; висновки, переліз джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	завдання видав/підпис, дата	завдання прийняв/підпис, дата

7. Дата видачі завдання 19 грудня 2022 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта й предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2023 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2023 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2023 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	___ жовтня 2023 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно до графіку)	___ грудня 2023 р.	виконано

Здобувач \_\_\_\_\_ Ольга КОЗЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Наталя СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Резильєнтність як чинник толерантності до невизначеності у студентському віці»

Здобувач Ольга КОЗЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталя СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 73 сторінки, 4 таблиці, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 81 найменування, 5 додатків.

Ключові слова: резильєнтність, толерантність до невизначеності, студентський період, студенти-психологи, стресові ситуації, адаптація.

Об'єкт дослідження: феномен толерантності до невизначеності.

Предмет дослідження: особливості резильєнтності як чинника толерантності до невизначеності у студентів-психологів.

За результатами дослідження розроблено практичні поради студентам, викладачам та кураторам груп з розвитку резильєнтності у майбутніх психологів.

Одержані результати можуть бути використаними викладачами та кураторами студентських академічних груп, в яких навчаються майбутні психологи.

Дипломник \_\_\_\_\_ Ольга КОЗЕНКО

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

## ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАЧКИ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	11
1.1 Невизначеність як психологічний феномен. Толерантність до невизначеності	11
1.2 Резильєнтність як психологічне явище	24
1.3 Резильєнтність як чинник толерантності до невизначеності у студентському віці	34
Висновки до розділу	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	42
2.1 Вибір та обґрунтування методик дослідження	42
2.2 Діагностичний етап дослідження: опис експерименту та аналіз результатів	47
2.3 Рекомендації із розвитку резильєнтності у майбутніх психологів	65
Висновки до розділу	70
ВИСНОВКИ	72
Перелік джерел посилання	74
ДОДАТКИ	82
ДОДАТОК А Тест на визначення рівня стресу	82
ДОДАТОК Б Методика вимірювання рівня тривожності	83
ДОДАТОК В Опитувальник толерантності до невизначеності	84
ДОДАТОК Г Шкала резильєнтності	86
ДОДАТОК Д Практичні рекомендації студентам, викладачам та кураторам груп з розвитку резильєнтності у майбутніх психологів	86

## **СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАЧКИ**

ХНУ – Хмельницький національний університет

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Останнім часом, стало очевидним те, що українці, та і люди в усьому світі, живуть у надзвичайно стресогенних умовах. Стихійні катастрофи, пандемії, військові конфлікти у багатьох країнах, а також повномасштабна війна із подолання російської агресії в Україні – це для кожного з нас є великими емоційними потрясіннями. В подібних умовах, студенти повинні ще й знаходити необхідні для успішного навчання можливості й ресурси. Саме по собі, студентське життя також є стресовим фактором, так як воно тісно пов'язане із значними змінами у житті молоді, і зокрема, із різними труднощами, котрі виникають протягом цього періоду. Під час виконання академічних завдань, що стають все складнішими на кожному із етапів навчання, адаптуючись в новому середовищі, потребуючи створення нових соціальних зв'язків з викладачами й одногрупниками, а також додаткової самоосвіти, приймаючи на себе нову відповідальність, входячи у нове соціальне та професійне середовище, студенти можуть мати труднощі з адаптацією у подібних умовах. Розвиненість такої якості, як психологічна резильєнтність, може допомогти студентам успішно адаптуватися як до цих складнощів, так і долати різні інші стресогенні труднощі, кризи та проблеми.

Студентський період – це сприятливий час для формування і розвитку у особистості резильєнтності, яка може позитивно вплинути на ментальне здоров'я студентів протягом того, як вони проходять різні кризи, а також сприяти успішному подоланню цих кризових періодів й ефективній реалізації студентів у майбутній професійній діяльності, покращуючи їх ментальне благополуччя, стресостійкість, підвищуючи толерантність до невизначеності в умовах мінливого й нестабільного соціального середовища.

Феномену резильєнтності було присвячено багато наукових праць, зокрема українські вчені досліджували резильєнтність у дитячому віці (І. М. Ющенко), а також, резильєнтність розглядали як фактор, що допомагає запобігати негативним наслідкам, які можуть нести воєнні конфлікти для

молоді (С. Л. Кравчук). Резильєнтність було досліджено також у якості підходу, котрий може бути використаним в умовах різних надзвичайних ситуацій (Н. Гусак та ін.), і буде доцільним згадати дослідження В. Олефіра, котрий розглядав феномен резильєнтності під час вивчення такого поняття, як копінг, котрий є посередником між особистісними ресурсами і психологічним вигорянням у студентів. Також, у нашій роботі ми звертаємо увагу на дослідження понять «невизначеність» і «толерантність до невизначеності». У сучасній психології, толерантність до невизначеності було досліджено такими українськими вченими, як П. Лушин, А. Гусєв, С. Максименко та ін., а також зарубіжними науковцями (E. Frenkel-Brunswik, R. Hallman, S. Badner та ін. )

А. Tesser вивчав у своїх дослідженнях взаємозв'язок між рівнем толерантності до невизначеності у студентів та їхніми схильностями до пошуку об'єктивних джерел інформації, навіть якщо знайдена інформація спростує їх попередні припущення [75].

Дослідження А. Furnham вважає, що у тих студентів, котрі стикаються у навчальному процесі із дуже великою кількістю нової інформації, або з конфліктними ситуаціями під час навчання, виникають сильні негативні емоції та такі реакції, як стрес. Низький рівень толерантності до невизначеності може перешкоджати успішному створенню нових соціальних зв'язків, продуктивній діяльності в неоднозначному середовищі, покращенню здібностей у студентів [43].

З огляду на усе вищезазначене, питання розвитку резильєнтності та підвищення толерантності до невизначеності у студентському віці привертає особливу увагу в контексті дослідження взаємозв'язків між ними. Тому, нами було обрано тему роботи «Резильєнтність як чинник толерантності до невизначеності у студентському віці».

**Об'єктом дослідження** є феномен толерантності до невизначеності.

**Предметом дослідження** є особливості резильєнтності як чинника толерантності до невизначеності у студентів-психологів.

**Мета дослідження:** дослідити резильєнтність як чинник толерантності до невизначеності у студентів-психологів.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання:**

1. Здійснити аналіз науково-психологічних джерел щодо феномену толерантності до невизначеності та її чинників, зокрема, резильєнтності.

2. Провести діагностику особливостей прояву резильєнтності як чинника толерантності до невизначеності у студентів-психологів.

3. Розробити практичні поради для студентів, викладачів та кураторів груп, котрі працюють зі студентами психологічних факультетів, щодо підвищення рівня толерантності до невизначеності через розвиток рівня їх резильєнтності.

**Гіпотеза дослідження:** підвищення рівня резильєнтності у студентів-психологів сприяє підвищенню рівня їхньої толерантності до невизначеності.

Для реалізації поставлених завдань нами були використані наступні **методи дослідження:** *теоретичні* (аналіз, порівняння й узагальнення наукових джерел, що стосуються проблеми дослідження); *емпіричні* (тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих), методика вимірювання рівня тривожності (Дж. Тейлор), новий опитувальник толерантності/інтолерантності до невизначеності Т.В. Корнілової, а також шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 ); *методи кількісної та якісної обробки даних.*

**Практичне значення дослідження** проявляється в можливості використання кураторами, а також викладачами студентських груп, практичних порад з розвитку резильєнтності у майбутніх психологів, що сприятиме підвищенню рівня толерантності до невизначеності.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження збуло здійснене на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр». До участі в дослідженні були залучені 30 студентів спеціальності «Психологія», а саме 14 студентів стаціонарної форми навчання другого курсу, 8 студентів-магістрів стаціонарної форми навчання першого курсу та 8 студентів-магістрів заочної форми навчання другого курсу.

**Структура роботи:** робота містить вступ, два розділи, висновки та перелік джерел посилання (81 найменування). Загальний обсяг дипломної роботи складає 90 сторінок машинописного тексту (основна частина - 73 сторінки)

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1 Невизначеність як психологічний феномен. Толерантність до невизначеності

Кожен із нас, протягом життя потрапляє у такі ситуації, які можна назвати «невизначеними». У буденному житті люди, зазвичай, розуміють це слово як «невпевненість, нерозуміння того, як діяти далі, який шлях обрати».

З початком повномасштабного вторгнення росіян на територію України ми можемо спостерігати за тим, як проблема невизначеності стає іще більш актуальною та гострою. Ми, наші родичі, друзі, сусіди та інші українці вимушені жити, працювати й приймати рішення в умовах щоденної небезпеки й невизначеності.

Але, явище невизначеності – це постійно присутня частина людського життя, а не лише стан, у якому ми опиняємося під час криз. Невизначеність не може зникнути разом із завершенням війни, вона постійно присутня у нашому житті.

Ситуації невизначеності можуть викликати в людей занепокоєння, стрес, можуть перешкоджати особистості розсудливо діяти. Непередбачені події частіш за все сприймаються людьми негативно, як ситуації, у котрих вони переживають відчуття безсилля та безпорадності. І, звісно ж, довготривала невизначеність заважає людям позитивно мислити, викликаючи у них страх та тривогу, наприклад, науковці спостерігали підвищення зростання цих тенденцій у суспільстві після початку пандемії Ковід-19 [71].

Невизначеність, як поняття, досить часто використовують у різноманітних галузях науки. Даний феномен було розглянуто і філософами античних часів, й науковцями сучасності, котрі вивчають біологію,

математику, кібернетику, економіку, соціологію, психологію та інші науки [5]. Проблему невизначеності науковці розглядають із різних боків – N. Norton, E. Луковицька та інші, наприклад, займаються вивченням проявів різних особливостей у особистостей, котрі перебувають у ситуаціях невизначеності, Курова А. В. розглядає феномен невизначеності на тлі сучасних викликів суспільства [12], Р. Foxman та Н. Коваль активно вивчають механізми, за допомогою яких можна подолати невизначеність. Також, у сучасній психології займалися дослідженням *толерантності до невизначеності* такі зарубіжні вчені, як S. Badner, E. Frenkel-Brunswik, R. Brislin, R. Hallman, та українські вчені (А. Гусев, П. Лушин, Л. Бурлачук, М. Шаповал, С. Максименко, Є. Носенко)

За словником Американської психологічної асоціації (APA), **невизначеність** – це *стан або умова, за якої щось (наприклад, ймовірність певного результату) не є або не може бути точно відомим* [77].

Варто зазначити, що у психологічних дослідженнях проблема невизначеності висвітлюється у різних контекстах, яким притаманні схожі, але не тотожні терміни, що пов'язані з невизначеністю, складністю, неоднозначністю, непередбачуваністю та ін., наприклад, з англійської мови «**uncertainty**» перекладається як: *невизначеність, сумнівність, нетвердість, невпевненість, мінливість, нерішучість*; «**ambiguity**» перекладають як: *неоднозначність, неясність, амбівалентність, або двозначність*; «**indeterminacy**», в перекладі на українську мову, – *невизначеність*. Враховуючи це, можна зробити висновок, що вищезазначені поняття відображають різноманітні аспекти невизначеності [45].

У західній психології розрізняють два різновиди невизначеності – «ambiguity» й «uncertainty». Хоч ці поняття й пов'язані між собою, але між ними є різниця – «ambiguity» стосується тих ситуацій, у котрих присутні альтернативи і вони мають декілька варіантів інтерпретації, а «uncertainty» – це про ті ситуації, коли альтернативи невідомі й інтерпретація відсутня.

Зазвичай, невизначеність розглядають як усвідомлення людьми того, що наші уявлення про світ й переконання не мають можливостей до точного прогнозування майбутнього у нашому середовищі. У пізнавальних й поведінкових науках невизначеність розглядають, перш за все, у рамках сфери прийняття рішень, що стосується, головним чином, ускладнень прогнозування подій, які можуть стати наслідками наших вчинків та дій. [6]

Науковці виокремлюють **три джерела невизначеності** [49].

Перше – це ймовірність, або ризик (з'являється внаслідок випадковості, або у ситуації невизначеності майбутнього).

Наступне джерело – це невизначеність, яка з'являється через дефіцит достовірності, адекватності або надійності інформації про можливі ризики.

І третє джерело – це складнощі, що виникають внаслідок появи інформації, що може ускладнити розуміння ситуації, до прикладу, про надмірну кількість ймовірних наслідків.

М. V. Kramer виокремлював **два фактори, які можуть впливати на поведінку в ситуаціях невизначеності:**

- перший фактор – коли людина не розглядає невизначеність в кожній із ситуацій, і ті ситуації, які легкі для сприйняття або є прогнозованими, можуть мати для неї невисокий рівень невизначеності;

- другий – люди різняться за ступенем стійкості й толерантності до невизначеності (для однієї людини певна ситуація може мати риси нестерпної невизначеності у той самий час, коли інша людина взагалі не надасть цій же ситуації ніякого значення) [24].

Yuand Dayan у своїй впливовій теорії розглядала два основних види невизначеності, такі як *очікувана* й *несподівана*. Очікувана невизначеність стосується ситуацій, в котрих відома інформація не є точним прогнозуючим фактором очікуваних подій, проте ця ненадійність стабільна. Прикладом очікуваної невизначеності може виступати водіння у великому місті, коли багато водіїв весь час показують недостатню узгодженість із правилами дорожнього руху (правила є нестабільними предикторами, які не можуть

точно передбачити поведінку водіїв, а також їх реагування на власну поведінку). Тож, на противагу непередбаченій невизначеності, розглядаються ситуації, коли ключові зміни навколишнього середовища не відповідають прогнозам минулого [65].

Також, досить часто поняття «невизначеність» трактують як певне «відкрите» завдання, під час виконання якого людина не знає наперед усіх чинників і має спочатку сама привести певні гіпотези, а уже потім проаналізувати, котрі із них будуть найбільш результативними [1].

Аналізуючи роботи українських дослідників феномену невизначеності, передусім варто звернути увагу на праці С. Максименко, котрий розглядає невизначеність як процес (стан), який виникає під час поєднання мінливих ознак декількох психічних явищ [17]; А. Гусєва, який трактує ситуації невизначеності як підставу для різних шляхів становлення і розвитку особистості [2]; а також на роботи П. Лушина, котрий розглядає невизначені ситуації як стани, проходження крізь які може спонукати людей відчувати позитивні емоції у неоднозначних, неструктурованих, нових ситуаціях, якщо сприймати ці ситуації як нові «виклики», нові можливості, а не лише як потенційну загрозу [15].

Невизначеність і класифікацію типів відношення до неї поглиблено досліджував український вчений П. Лушин. Він розглядав кілька типів ставлення до ситуацій невизначеності, зокрема, *толерантне й інтолерантне*. Він розподіляв у практиці психологічної допомоги клієнтів на декілька груп, за їх ставленням до хаосу та невизначеності [16]:

- *«пасивний» інтолерантний тип ставлення* – клієнти, котрі можуть страждати через невизначеність;

- *«активний» інтолерантний, або «регламентуючий» тип ставлення* – особистості, які вступають з невизначеністю у «боротьбу», і таким чином привносять у власне життя більше регламентації, визначеності у рамках стандартів і схем, що існують;

- «*утилітарний*» тип ставлення, який можна класифікувати також як «толерантний до невизначеності» - люди, які можуть прийняти «неминучість» невизначеності, при цьому адаптуючись до неї та користуючись її перевагами.

Окремо від вищезазначених типів, науковець вирізняє іще одну, особливу групу особистостей. До неї П. Лушин відносить тих людей, які не лише активно впускають у власне життя невизначеність, а ще й можуть стимулювати її появу, і також прояви невизначеності. Автор дає їм назву «**хаотики**», котрі власноруч створюють хаос і невизначеність. Представники цієї групи не мусять толерувати невизначеність, тому що вони відчують себе у ній як «у своїй стихії», і їм може бути досить складно жити у світі шаблонів, інструкцій, регламентації й розкладів [16].

Подібне відношення до невизначеності й хаосу в «хаотика» вчений позначає як «профіцитарне», «недефіцитарне», тобто відношення, завдяки якому людина має схильність аналізувати негативні події та власні переживання не у значенні «дефіциту», а навіть навпаки – багатства варіантів та можливостей. Виходячи з вищезазначеного, автор стверджує, що хаос та невизначеність не тільки цілком можливо толерувати, долати й використовувати, але навіть стимулювати й створювати певні умови для їх появи та проявів.

Варто зазначити, що П. В. Лушин запропонував класифікацію послідовних етапів *посттравматичного зростання*:

1) **Пасивна інтолерантність**, яку пов'язують зі стражданнями й проявленням таких емоцій, як відчай, горе, депресія та ін.;

2) **Активна інтолерантність**, що проявляється у спробах впорядкування й регламентування власних реакцій, використовуючи наявні способи та змісти;

3) **Толерантність**, яку можна охарактеризувати наявністю прагнень використати переваги ситуацій хаосу та невизначеності;

4) **Посттравматичне зростання**, при якому виникає усвідомлення невизначеного і хаотичного стану як конструктивна реакція та ситуації невизначеності (регуляція, «впорядкування хаосу»)

При цьому, для вищезазначених етапів притаманні ознаки невизначеності – на першому етапі не завжди є можливим припинення страждань, на другому виникають ускладнення при спробах регламентації, а на третьому етапі може відбуватися фіксація на умовно патологічній реакції. Усі ці форми невизначеності, мікро-дезорганізації й хаосу є важливою передумовою для можливості переходу на новий рівень саморозвитку й самоорганізації. Тому, досить важливим є відстежувати зміни у реагуванні на невизначеність – від дефіцитарних, інтолерантних (пасивне, активне, утилітарне) до недефіцитарного, толерантного ставлення [16].

Зарубіжні психологи розглядають проблему переживання людиною ситуацій невизначеності через таку категорію, як толерантність, аналізуючи та вивчаючи різні аспекти: науковці припускають, що коли суб'єкт володіє толерантністю до ситуацій невизначеності, це дозволяє йому знаходити нові можливості у світі, що постійно змінюється, знаходячи компроміси між собою та навколишнім середовищем. Також, у зарубіжній психології глибоко вивчалися проблеми толерантності до невідомості, двозначності й невизначеності. Наприклад, Е. Frenkel-Brunswik визначала толерантність до двозначності у вигляді когнітивного складника толерантності до невизначеності, а от двозначність, за твердженням науковиці, може виражати спроможність особистості розпізнавати у об'єкті і позитивні, і негативні якості [41].

У подальших дослідженнях вчених, поняття толерантності до двозначності було витіснене більш семантично розлогим терміном «толерантність до невизначеності», котрий містить у собі не лише толерантність до двозначності, що передбачає не лише наявність різних альтернатив у суб'єкта, а й ймовірність абсолютної невідомості.

Деякі науковці, до прикладу, J. Block [28] та C. Dalbert [35] вважали, що невідомість може бути пов'язаною з чинником часу, і може виникати через недостатню кількість інформації про ймовірний розвиток ситуації, й використовували для цього такий термін, як «толерантність до невідомості».

Також, у зарубіжній психології, поруч з дослідженнями загальної толерантності до невизначеності, можна виокремити ще кілька основних напрямків теоретико-емпіричних досліджень, які також пов'язані з феноменом невизначеності, наприклад:

Особистісні стратегії поведінки у невизначених ситуаціях (J. Kirkland, H. Courtney, P. Viguerie) [34])

Толерантність до невизначеності у стосунках між людьми (N. Bennet, C. R. Berger, D. M. Herold, S. J. Ashford [27])

Рівень невизначеності спільноти як параметр культури (й корпоративної культури в тому числі) та вплив цього параметру на особистість (J. Sidanius [72])

Організаційна реальність і особливості проявів у ній толерантності до невизначеності (J. G. March, J. P. Olsen [62])

Особистісна особливість персонального ставлення до невизначеності та його взаємозв'язок з різними властивостями особистості (E. Frenkel-Brunswik [41], S. Vocher [29])

Дослідження специфіки формування корпоративних іміджу та культури в умовах невизначеності (G. Hofstede), [52].

Стосовно ймовірних поведінкових наслідків, які можуть виникати при переживанні ситуацій невизначеності, то їх, здебільшого, пов'язують з таким поняттям, як активність та умовами її збереження у невизначених умовах. Згодом було виокремлено іще два чинники, такі як *особливості відсутності контролю над внутрішніми або зовнішніми ситуаціями*, а також *персональні відмінності за методикою вимірювання локусу контролю*, які теж можуть сильно впливати на прояви активності людини в ситуації невизначеності [68]. Окрім цього, було визначено, що *екстернальний локус контролю* з зовнішнім

визначенням чинників того, що відбувається, можуть значно уповільнювати активність під час ситуацій невизначеності.

Що стосується емоційного спектру переживань, було визначено, що ситуація невизначеності може провокувати два основних різновиди емоцій: *цікавість (інтерес) або тривогу (страх)*. Безперечно, зазвичай більшість дослідників зосереджуються на вивченні негативних емоційних переживань, котрі досить часто визначають як автономні, тобто такі, яким притаманна мотивуюча сила (до прикладу, Ф. Хайдер і Л. Фестрінгер стверджували, що саме ці емоції «активують» процес редукції (послаблення) когнітивного дисонансу. Втім, найбільший відсоток досліджень сфокусований на вивченні ймовірних когнітивних наслідків та емпіричній деталізації ключових ознак ситуацій невизначеності. Наприклад, розглядаючи проблему невизначеності й різних особливостей реакцій та поведінки людини у таких ситуаціях, в сучасному мінливому, інформаційно перенасиченому світі однією з основних компетентностей індивіда вважається спроможність репрезентувати багатогранність свого власного або соціального майбутнього [12].

Таким чином, внутрішню готовність особистості до нескінченних соціальних змін, які є незмінними умовами існування та розвитку людини й світу, психологи пов'язують із спроможністю людини будувати рефлексивні проєкції свого майбутнього та уявляти більш розлогий спектр прогнозів ймовірного майбутнього, ніж лише ті, які можуть бути гарантовано реалізованими ( W. В. Gudikunst ), [46].

**Толерантність до невизначеності** у науковій літературі зазвичай розглядається як стабільна ознака [39]. Цю ознаку постійно пов'язують з іншими характеристиками особистості, на кшталт догматизму, авторитаризму, відкритості досвіду. Також, толерантність до невизначеності розглядають як стан, який визначається контекстуальними або ситуативними факторами, які потрібно вимірювати, і враховувати [51]. Враховуючи вищезгадану точку зору, психологи розробляли специфічні методики для оцінювання інтолерантності й толерантності до невизначеності, для того щоб визначити,

наприклад, рівень усвідомлення людьми їхнього неоднозначного ставлення до персон, що володіють авторитетом, або особливості реакції людей на невизначеність у медичному плані.

Починаючи досліджувати терпимість до двозначності, вчені давали їй характеристику риси особистості, яка впливає на людське сприйняття, емоції, мотивацію, а також ставлення. Власне, такі поняття, як «інтолерантність до невизначеності» і «толерантність до невизначеності» вчені почали вживати в психологічній науці у середині ХХ-го століття. Вперше, вищезгадані терміни було вжито у працях Е. Frenkel-Brunswik, у дослідженні особливостей авторитаризму.

Толерантність до невизначеності – це *термін, котрий охоплює особливості сприймання і обробки індивідом інформації про невизначеність, а також як люди реагують на ситуації невизначеності через призму власного світобачення, поведінки, емоцій* [41].

Grenier S. вважав, що моделі емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на ситуації неоднозначності є складниками толерантності до неоднозначності [46]. Budner S., після Е. Frenkel-Brunswik, визначав толерантність до невизначеності у якості «індивідуальної змінної», й розглядав ситуації невизначеності за такими характеристиками, як новизна, суперечливість, складність та нерозв'язуваність [31]. Стаття Budner S. на дану тему була процитованою *більше ніж 1000 разів*.

Bochner S. розробив, за теорією Е. Frenkel-Brunswik, класифікацію ознак осіб, котрі нетерпимі до двозначності. Він запропонував **дев'ять головних характеристик нетерпимості до двозначності**, котрі полягають у наступному:

- 1) Заперечення й несприйняття усього, що є для людини незвичним.
- 2) Вибір, в першу чергу, лише зрозумілого та знайомого.
- 3) Відсутність можливості сприйняття наявності протилежних характеристик у одного об'єкта.

4) Однобічне приймання інших, присутність вкорінених ригідних (негнучких) установок.

5) Категоричні завчасні висновки, фіксація на першому враженні при оцінюванні об'єкта.

6) Особистісна потреба у категоризації.

7) Потяг до визначеності.

8) Схильність вважати найперше рішення, що було прийняте, єдино вірним.

9) Унікаюче ставлення до багатозначних ситуацій.

Також, *Bochner S.* виокремив і *вторинні ознаки*, до яких він відносив ті риси характеру особистості, котрі мають зв'язок із інтолерантністю до невизначеності, а саме: догматичність, авторитарність, етнічна упередженість, агресивність, низький рівень креативності, закритість, жорстокість та тривожність [29].

*McLain D. L.* розглядав толерантність до невизначеності як «спектр реакцій, що виникають на стимули – від реакції несприйняття до прагнення, під час сприймання складних, невідомих, суперечливих чи динамічно невизначених інтерпретацій та стимулів» [64].

*Hofstede G.*, нідерландський психолог [53], описував групи, у яких був низький рівень уникання невизначеності (висока толерантність) як групи, учасники яких володіють основними цінностями терпіння й дослідження, й дотримуються лише тих умов та правил, котрі є безперечно необхідними. Такі учасники сприймали як «цікаве» усе, що відрізнялося, позитивно оцінюючи такі поняття, як: спонтанність, відносність, свобода, експеримент, а також негативно оцінювали такі слова, як: обов'язок, структура, передбачуваність, закон. Вчений зазначав, що вербальна комунікація у людей з високим рівнем толерантності до невизначеності вирізняється м'якою, неголосною вимовою з елементами неточності, і також те, що такі особистості часто ставлять відкриті запитання. Щодо невербальної поведінки, від відмітив, що вона

характеризувалася розслабленістю, відсутністю табу, неквапливістю й неформальністю.

Із другого боку, у людей з дуже низьким рівнем толерантності до невизначеності відзначалася значна потреба у впевненості, вони дуже переймаються пошуком правди. Для таких людей дуже важливими є правила, навіть якщо вони не є ефективними у використанні, а якщо щось відрізняється від «норми», вони сприймають це як потенційну небезпеку, сприймаючи тільки попередньо знайомі для них ризики. Для них є конкретні табу на те, що вважається неправильним чи непристойним. Такі особистості можуть багато й голосно сперечатися, завчасно оцінюють ситуацію як неправильну або правильну, невпевнені, часто відчують стрес і змушують оточуючих також відчувати його [53].

Варто враховувати, що не існує ідеальних критеріїв, за якими можна вимірювати знання (без розуміння їх походження та цінності для різних сфер) та цінності й перспективи (котрі є відносними поняттями), при цьому ж, характеристики обидвох груп осіб – з високим чи із низьким рівнем толерантності до невизначеності можуть бути помилково оцінені як позитивний або негативний образ.

Виокремлені із різних сфер та дисциплін, наявні теоретичні моделювання толерантності до невизначеності переносять власне саму її концепцію до ширшого контексту. Для прикладу, декілька моделей акцентують фокус на аспектах когнітивного вимірювання невизначеності й толерантності до невизначеності щодо інформації, яка обробляється. Зокрема, це *епістемічна теорія*, котра розглядає потребу у «закритті», що характеризується прагненням до твердої віри в конкретну тему, стаючи фундаментальним мотивуванням для особистості, на відміну від невизначеності. [58]. Виходячи з даної теорії, потреба особистості у «закритті» характеризується і ситуативними факторами, й персональними відмінностями, продукуючи мотиваційну когнітивну спрямованість на закритий або відкритий соціальний світ. В умовах невизначеності, вищевказана потреба

може мати вплив на поведінку людей під час пошуку інформації, що мотивує їх фіксуватися на інформації, котра стає причиною для «закриття» й «завмирання». Схожим чином, Sorrentino R. у своїй теорії орієнтації на невизначеність акцентував увагу на когнітивному вимірюванні власне невизначеності й характеризував керування невизначеністю як основну поведінкову мотивацію [73]. Мова йшла про саморегуляцію в питаннях того, як люди розуміють власне невизначеність й як діють в таких ситуаціях. Ті особистості, що можуть орієнтуватися на невизначеність, здатні шукати нові джерела інформації та здійснювати взаємодію з невизначеністю, у той час як люди, котрі акцентують увагу на впевненості, намагаються уникати ситуацій невизначеності. Особистісні відмінності у підходах орієнтації людей до невизначеності взаємопов'язані із різними факторами, наприклад – афективними мотиваціями, ситуаційними характеристиками та ін.

У контексті взаємодії толерантності до невизначеності із різними психологічними конструкціями, науковці розглядають її на різних рівнях. Таким чином, є дослідження, у яких було виявлено зв'язок моделі «великої п'ятірки» й толерантності до невизначеності [55]. Непередбачуваність та двозначність вважаються фундаментальними конструкціями у більшості моделей стресу [46]. Подібний висновок виник через те, що *двозначність являється сильним стресовим фактором під час широкого спектру ситуацій*, для прикладу, у ситуаціях безробіття або значних організаційних змін [37]. Вчені вважають, що толерантність до неоднозначності може впливати на реакції афекту, котрий виникає до стресорів, у два способи:

- У першому випадку, люди, котрі мають нетерпимість до двозначності, зазвичай класифікують ситуації невизначеності як джерело небезпеки, а не нових можливостей.
- У другому випадку, якщо індивід володіє терпимістю до двозначності, це може допомогти йому ліпше впоратися із факторами, що викликають стрес й мінімізувати несприятливі наслідки.

Люди, котрі можуть ставитися до неоднозначності з терпимістю, мають здатність до раціонального аналізу негативних подій та можуть визначити ймовірні об'єктивні пояснення цих подій. А ось ті люди, котрі не можуть толерувати неоднозначність, зазвичай мають підвищені схильності до надмірної наполегливості, магічного мислення, тривожного занепокоєння та інших різновидів дезадаптивної поведінки [39]. Особистість, у якої відсутня терпимість до ситуацій неясності, відчуватиме нестачу ментального ресурсу, і внаслідок цього матиме ускладнення з адаптивним реагуванням у нових контекстах невизначених подій.

Furnham A. та Avison M. визначили, що толерантність до двозначності може мати зв'язок із естетичними вподобаннями особистості. Наприклад, люди, що володіли високим рівнем терпимості до двозначності, надавали перевагу картинам митців-сюрреалістів [42].

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що феномени невизначеності й толерантності до невизначеності психологічною наукою досліджуються на основі різних підходів. Толерантність до невизначеності визначається як термін, котрий охоплює особливості сприймання і обробки індивідом інформації про невизначеність, а також те, як люди реагують на ситуації невизначеності через призму власного світобачення, поведінки, емоцій; як стабільна ознака, яку пов'язують з іншими характеристиками особистості, на кшталт догматизму, авторитаризму, відкритості досвіду; як стан, який визначається контекстуальними або ситуативними факторами, які потрібно вимірювати і враховувати.

В той же час, в ході проведення теоретичного аналізу можемо відзначити, що у наукових працях, котрі висвітлюють феномени невизначеності й толерантності до невизначеності, окремі емпіричні показники чи концептуальні визначення, на нашу думку, не можуть охопити весь діапазон цих понять. Це говорить про те, що у сучасній науці є простір для створення нових зв'язків толерантності до невизначеності із

психологічними конструктами, вивчення й висвітлення нових областей, проведення нових досліджень із використанням різних точок зору.

## 1.2 Резильєнтність як психологічне явище

Розглянувши у нашій роботі особливості толерантності до невизначеності, вважаємо за доцільне звернути увагу на таке поняття, як резильєнтність, так звану «пружність» психіки, котра може вважатися однією із передумов для кращого розвитку толерантності до невизначеності у студентів. Дане поняття перейшло в психологію із фізики, де цим терміном характеризують здатність тіл, що володіють ознаками пружності, після впливу механічного тиску відновлювати свою попередню форму.

Згідно зі словником APA (Американська асоціація психологів), *«психологічна резильєнтність» це успішний процес та наслідок адаптації людини до складних життєвих подій, котрий пов'язаний із емоційною, психічною або поведінковою пружністю, гнучкістю, завдяки чому поліпшується пристосування особистості до внутрішніх та зовнішніх вимог [67].*

Поняття «резильєнтність» у світі стає більш досліджуваним із 2006 року, в період, коли кількість досліджень й публікацій на цю тему досягла 120 й більше праць за рік (за інформацією PubMed, медичної бібліотеки даних США), й станом на сьогодні, ця кількість продовжує збільшуватися. До цього поняття існують різноманітні концептуальні підходи, котрі мають зв'язок із зацікавленістю науковців та із специфікою груп людей, резильєнтність яких підлягає вивченню. Посеред великого спектру наукових інтересів у даній темі варто виокремити вивчення резильєнтності на наступних рівнях: *особистісному, групи людей, організацій, спільнот, нації та суспільства.*

Психологічна резильєнтність вивчається разом із психологічними особливостями та характеристиками, станами благополуччя й ментального здоров'я, а також емоційними станами: позитивними й негативними. Наприклад, рівень психологічної резильєнтності уже розглядали у зв'язку із специфікою різних копінг-механізмів, особистісною вразливістю, психічним добробутом та його показниками, п'ятифакторною моделлю особистості, а також з психічними розладами (на кшталт тривожних розладів, депресії та ПТСР).

Українські науковці досліджували особливості резильєнтності у дітей (І. М. Ющенко [25]), резильєнтність як фактор, що сприяє запобіганню негативних наслідків для молоді під час воєнних конфліктів (С. Л. Кравчук [10]), а також резильєнтність як підхід, котрий може використовуватися в умовах надзвичайних ситуацій (Н. Гусак та ін.) [20].

У широкому значенні, резильєнтність розглядають як здатність чи потенціал певної системи до адаптування під зміни, котрі можуть бути загрозою її існуванню, функціонуванню або подальшому розвитку (А. S. Masten) [63]. Подібне визначення можна використовувати до систем різних рівнів, на кшталт імунітету людини, коли резильєнтність являється однією із властивостей у комплексних адаптативній системі, або там, де мова йде про резильєнтність у окремої особистості, чи родини, спільноти, екосистеми, економіки, організації та ін. При цьому, значення цього поняття залишатиметься майже однаковим і універсальним для усіх вищезазначених систем – це *властивість, що сприяє відновленню функціонування системи після негативного впливу*.

S. S. Luthar та ін. вважають використання терміну «резильєнтність» доцільним щодо феномену або процесу компетентності, незважаючи на труднощі, а сам цей термін варто вживати тільки тоді, коли мова йде про специфічну рису особистості. Резильєнтність зазвичай передбачає наявність, по перше, негативної події, та по друге – позитивну адаптацію до ситуації, що виникла, попри значні перешкоди у процесі виконання задач. [61].

Поняття резильєнтності вивчається у різних галузях психології – у психології розвитку й дитячій психології, у психології праці та організаційній, у клінічній та у геронтопсихології, а також у психіатрії.

Українські вчені використовували наступні поняття, щоб адаптувати цей термін у вітчизняній науці:

*резильєнтність* – Б. Ткач у дослідженнях нейропсихологічної корекції девіантної поведінки [21] і В. Олефір при вивченні поняття копінгу як медіатора між особистісними ресурсами та психологічним вигорянням у студентів [18];

*резилієнс* – Е. А. Кучук у дослідженнях стресу [13];

*психологічна пружність* – С. Л. Кравчук під час досліджень особливостей психологічної пружності та життєстійкості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту [11], та О. М. Хамініч у вивченні резильєнтності та життєстійкості [22].

Також, С. Л. Кравчук розмежовував поняття життєстійкості (*hardiness*) і резилієнсу як окремі.

З вищезазначеного можемо висловити припущення, що в українській науці не вистачає спільного розуміння для адаптації терміну резильєнтність, єдиного підходу до використання термінології.

Тож, в нашій роботі ми використовуватимемо інтегративний підхід до поняття резильєнтності, беручи до уваги те, що резильєнтність закладена в кожній особистості у вигляді передумов до створення копінг-стратегій, котрі працюють як механізми резильєнтності, створюючи динаміку траєкторії відновлення від наслідків стресу.

У сучасному розумінні психічного здоров'я особистість розглядається не лише через призму континууму «психопатологія – психічне здоров'я», а й через модель процвітання й добробуту, котра передбачає можливу наявність психічних розладів. Суттєво більше уваги приділяється превентивним заходам, котрі сфокусовані в першу чергу на адаптивних та реінтеграційних процесах і захисних факторах в розвитку людини, а не лише на власне

психічних розладах. Швейцарські науковці N. Halfon та C. Forrest вважають, що медична модель ґрунтовно змістилася від фокусування на розвитку захворювання до акценту на моделі розвитку й поліпшення загального здоров'я людини протягом життя [48]. У даній моделі набувають актуальності питання про дії, спрямовані на розвиток резильєнтності, завдяки яким виникають можливості поліпшення ментального здоров'я.

В сучасній літературі, яка присвячена питанням резильєнтності, можна спостерігати зростання тенденцій до більш гнучкого та позитивного підходу під час пошуків факторів, що сприяють розвитку здоров'я. С. Ryff та В. Singer стверджують, що коли ми розглядаємо поняття резильєнтності та процвітання поруч, то поглиблюємо розуміння власне добробуту. У ситуації, коли більшість досліджень акцентують увагу на униканні, за допомогою резильєнтності, негативних наслідків, існує також інше бачення, про те, що люди, котрі «приймають виклик» непередбачуваних обставин, мають більше шансів для досягнення нових висот, або *процвітання* [69]. Розробка інтегрованого підходу дає можливість гармонізувати розуміння людьми процесів, котрі можуть відбуватися у житті та наших реакцій, що виникають у відповідь на ці процеси.

Завдяки резильєнтності особистість має можливість із більшою гідністю переживати травми та стреси, які супроводжують нас усіх протягом життя.

І. А. Vonanno вважав, що резильєнтність можна розглядати як перехідний етап, або траєкторію руху, «сходінку» від важкого періоду до відновлення стану, який був «до», процвітання, добробуту [30].

Також, розглядають **чотири траєкторії резильєнтності**, стосовно тривалості впливу негативних обставин і щодо процесу відновлення:

1. Хронічна резильєнтність – виявляється в людей, котрі мають хронічні дисфункції і потрапили від вплив негативного фактора
2. Резильєнтність (пружність) – власне, стабільна й здорова адаптація
3. Звичайне, стандартне відновлення – дистрес й симптоми виявляються одразу після самої події, й згодом поступово зменшуються

4. Відкладання – дистрес та симптоми помірні, та з часом погіршуються [80].

Це допомагає розуміти резильєнтність як стабільне, але і динамічне явище водночас, а також прослідковувати зв'язок цього явища із психічним добробутом, копінг-механізмами та ментальним здоров'ям, які можуть бути його наслідками.

Вивчення механізмів, або траєкторій резильєнтності зумовлено значною кількістю зовнішніх й внутрішніх чинників. Власне, **механізми резильєнтності** можуть різнитися за ціллю класифікації, або за сферою охоплення. Наприклад, S. J. Van der Werff та ін. виокремили такі механізми у **три групи**:

1) механізми резильєнтності, чутливі до конкретної дисфункції (ті, які можуть захистити від певного одного симптому чи розладу, що був спровокований у стресовій ситуації);

2) загальні механізми (такі, що можуть захищати від декількох симптомів чи розладів, що були спровоковані стресом);

3) глобальні (такі механізми резильєнтності можуть захистити від декількох симптомів чи функціональних розладів, котрі були спровоковані занадто великим реагуванням на стрес, до багатьох різних стресорів, фізичних, соціальних та ін.) [78].

M. Wright, A. Masten, A. Narayan стверджували, що сучасний етап дослідження резильєнтності є постмодерністським і розглядає резильєнтність з мультидисциплінарної точки зору, через призму нейробіологічних та епігенетичних процесів, та спрямовує особистість до зростання навіть крізь перешкоди та несприятливі ситуації [81]. Тому, ми вважаємо за потрібне присвятити увагу в даній роботі також і *нейробіології резильєнтності*, що допоможе нам краще зрозуміти функцію резильєнтності згідно біологічної точки зору і більш обґрунтовано сформулювати теоретичну модель резильєнтності.

Вчені T. Waaktar та S. Torgensen описували резильєнтність як більшою мірою (70-77%) генетично детерміновану рису, і зазначали, що варіативність даної риси визначається не лише екстернальними факторами [79]. Також, існують дані від дослідників S. Dias та ін., щодо ролі епігенетичних факторів, які можна вважати медіаторами процесу «стрес – резильєнтність» [38].

F. Kong, X. Ma, X. You та ін. здійснили кореляційне дослідження стосовно мозкової функції та процесів, що пов'язані із емоційною регуляцією та винагородою, що можуть бути індикатором задоволеності життям [57]. Дані, котрі отримали у своїх дослідженнях A. Iadipaoło та ін., засвідчили наявність змін у функціонуванні нейрокогнітивних мереж у областях, що відповідають за емоційну регуляцію і за виконавчі функції мозку [54]. Враховуючи вищезазначене, можемо висловити припущення, що існує позитивний взаємозв'язок між резильєнтністю й більш активною роботою ділянок мозку при його виконавчій функції, а також активні копінгові стратегії та негативний зв'язок вищого ступеню резильєнтності із тією мозковою активністю, що виникає для копінгів, котрі є сфокусованими на акцентуаціях характеру та на емоціях.

Це співпадає з іншими наявними даними, наприклад, A. Gupta та ін. вказують у своєму дослідженні на взаємозв'язок вищих рівнів резильєнтності з морфологічними змінами у ділянках мозку, які є залученими до мережі емоційного збудження та виконавчого контролю, для прикладу – резильєнтність корелює негативно із негативним афектом і позитивно – з позитивним [47]. Люди із низьким рівнем резильєнтності можуть мати зрушення кортико-лімбічної інгібіції, що може підвищити їхню вразливість до захворювань, котрі пов'язані зі стресом. Автори даного дослідження зауважують, що у більш резильєнтних особистостей присутні:

- а) можливість краще відновлюватися після негативних подій,
- б) підвищений рівень когнітивного та емоційного контролю,
- в) підвищена наполегливість.

Варто відмітити, що, згідно цього ж дослідження, показники резильєнтності у вибірці відрізняються завдяки показникам, що вказують на відчуття контролю за духовним і особистим життям. Також, дослідники вважають, що ознаки низької резильєнтності у мозку можуть слугувати, для здорових осіб, ймовірним біомаркером підвищеної вразливості до хвороб, пов'язаних зі стресом, і зауважують, що для зменшення таких ризиків можна послуговуватися профілактичними заходами, спрямованими на тренування стрес-менеджменту та тих копінг-стилів, що будуть більш ефективними для таких осіб [47].

Наукоці пов'язують нейробиологічні чинники розвитку резилієнтності з комплексними нейро-, імуно- та ендокринними реакціями організму на стрес (наприклад, такими речовинами, як Нейропептид Y [56] та кортикостероїдами [50], котрі є пов'язаними із залученням гіпоталамо-гіпофізарно-адреналінової осі та зі стрес-діатезом. Вищезазначене збігається з гіпотезою про вразливість особистості до стресу і модель резильєнтної відповіді на стресову ситуацію.

Варто відзначити, що чим більшим є спектр стресових впливів, тим більшим може бути потенціал для персонального зростання та підвищення рівня резильєнтності.

Тому, можемо висловити припущення, що чим більший досвід подолання стресових ситуацій під час навчального процесу має особистість, тим менші можуть у неї виникати рівні депресії та тривоги у відповідь на ті ж самі стресові фактори, що є дуже важливим у навчальному процесі для студентів, у якому навантаження та академічний стрес мають циклічний та тривалий характер.

У даній роботі ми розглядаємо індивідуальні передумови резильєнтності, копінгові механізми (особливо ті, що спрямовані на отримання соціальної підтримки та підвищення самоефективності), котрими користуються студенти-психологи на шляху розвитку резильєнтності як чинника толерантності до невизначеності.

В інтердисциплінарній праці S. M. Southwick та ін. зазначається, що складнощі у підходах до вивчення поняття резильєнтність, можливості дослідження впливу різноманітних інтервенцій на це явище виникають через те, що предмети фокусу дослідницьких груп різняться: резильєнтність вивчається в контексті ПТСР та травми, також вивчають її зв'язок із психічними розладами, або з психічним благополуччям і здоров'ям, а також вивчають поняття резильєнтності у підлітків та дітей [74].

D. M. Davydov та ін., автори теоретичної моделі системи резильєнтності, зазначають, що через розбіжності у наукових поглядах під час оцінки та порівняння досліджень, а також спроб операціоналізації поняття резильєнтності для його вимірювання, виникають труднощі [36].

Тому, на даному етапі вивчення особливостей та проблематики резильєнтності вчені використовують інтегративний підхід для розуміння цього поняття. Наприклад, G. Aburn та ін. у спробах найвдалішого загального визначення для резильєнтності, відзначили наступні ключові концепції [26]:

- 1 ) зростання, необхідне для того, щоб здолати труднощі
- 2 ) пристосування й адаптація
- 3 ) «звичайна магія»
- 4 ) хороше ментальне здоров'я як посередник резильєнтності
- 5 ) можливість здійснити «стрибок назад»

Важливим є застосування інших слів для характеристики опірності організму до захворювань, кращого функціонування, незважаючи на стресові умови та адаптації до стресу, для того, щоб була можливість відокремити резильєнтність від інших понять, котрі часто із нею асоціюють. С. Carver визначає, як *резилієнс*:

- 1 ) повернення особистості до попереднього рівня її функціонування (відновлення, «оговтання»)
- 2 ) процвітання в якості переходу внаслідок стресової події на вищий рівень функціонування

3 ) зміни, метою яких є пристосування до нових обставин – адаптація до стресу [32].

Тому, ми вважаємо, що резильєнтність потрібно водночас розглядати і як відносно сталу рису, що зумовлена зовнішніми та внутрішніми факторами, і як динамічний процес, тому що вона розвивається, формується й має рухливу динаміку протягом всього життя. Але, також ми беремо до уваги те, що деякі риси особистості можуть слугувати фундаментом, а деякі **копінг-стратегії** (*когнітивні та поведінкові стратегії, які використовуються при керуванні вимогами тих ситуацій, що вважаються важкими, негативними, стресовими*) можуть бути механізмами, сприяючи розвитку резильєнтності. Також, резильєнтність може розвиватися внаслідок реакції на історію несприятливих, травматичних стресових подій, яка накопичується ще з дитинства, та протягом життя. Резильєнтність може і бути передумовою психічного добробуту, і також може супроводжувати ментальний розлад.

Згідно з вищевказаним, копінгові стратегії можуть використовуватися як механізми для підвищення рівня резильєнтності. Також, рівень резильєнтності, пов'язаний з досвідом вдалого (або невдалого) подолання стресових ситуацій, і який був (або не був) досягнутий особистістю, може являтися підтримуючим фактором, що впливає на вибір певних стратегій для подолання стресу. Існують дослідження, які вивчають взаємозв'язок резильєнтності із деякими копінг-стратегіями. Для прикладу, австралійські дослідники W. Li та D. Miller виявили, що проактивний копінг може мати значний позитивний вплив на покращення психічного здоров'я [59], а вчені K. Connor та J. Davidson зазначали, що резильєнтність можна використовувати як спосіб вимірювання ефективності здатності до «стрес-копінгу» [33].

J. Litman виділяла, в результаті факторного аналізу, наступні *фактори* стосовно індивідуальних копінг рішень:

- 1) фактор фокусування на проблемі;
- 2) шкали емоційного фокусу, самовладання, стриманості;

3) пошук підтримки, для вираження емоцій та переживань чи отримання поради;

4) уникання проблеми й думок та емоцій, що з нею пов'язані [60].

*Активний копінг* – це спосіб обійти, усунути стресор, чи пом'якшити його вплив за допомогою процесу активних дій, що включає збільшення людиною зусиль, ініціювання нею прямих дій, для того щоб, крок за кроком, оволодівати ситуацією [32].

Важливо відзначити, що вибір одного із стилів копіngu під час стресової ситуації не виключає також і ймовірності використання іншого копінг-стилю, або навіть обох водночас. Вибір копінг-стратегії залежить від індивідуального, неповторного досвіду особистості щодо подолання складних ситуацій та проблем.

Позитивне переосмислення й оптимізм щодо негативного досвіду можуть стати передумовами для розвитку тривалої резильєнтності, тоді як пасивні стратегії копіngu, на кшталт поведінкового уникання, придушування емоцій, заперечення й уникання конфліктних ситуацій можуть забезпечити тільки недовготривалу резильєнтність до стресу [40].

Серед дорослих молодих людей присутня значна поширеність депресій та тривожних розладів. Студентське життя вважають додатковим стресовим фактором, тому що воно передбачає велику кількість змін у житті студентів. Крім цього, існують і інші виклики, а також позитивні й еустресові (*еустрес – це стан, який підвищує функціональні резерви людського організму, завдяки чому стає можливою адаптація організму до стресових факторів*) події [4].

Серед загальних факторів стресу для студентів присутні нові академічні задачі, що стають складнішими із часом, труднощі із адаптацією у середовищі, потреба створення нових стосунків із викладачами та одногрупниками, зменшення чи втрата попередніх джерел підтримки, необхідність тайм-менеджменту та самоосвіти й збільшення персональної відповідальності щодо управління фінансами та побуту. [44].

J. Sarent та ін. зазначають, що фактори стресу, котрі часто присутні в студентському житті, можуть мати руйнівні наслідки для психічного здоров'я студентів. [70]. Разом із цим, науковці все більш заглиблюються у вивчення стресу, котрий може бути чинником розвитку психопатологій у студентів, а також, детальніше аналізують ризики впливу подій, що є потенційно травмуючими. Також, варто зазначити, що навчання на психологічному факультеті може бути додатковим чинником стресу, враховуючи непрості професійні виклики, особливо на фоні війни.

Отже, у широкому значенні, резильєнтність – це здатність чи потенціал певної системи до адаптування під зміни, котрі можуть бути загрозою її існуванню, функціонуванню або подальшому розвитку. Ми припускаємо, що чим більший досвід подолання стресових ситуацій під час навчального процесу має особистість, тим менші можуть у неї виникати рівні депресії та тривоги у відповідь на ті ж самі стресові фактори, що є дуже важливим у навчальному процесі для студентів, у якому навантаження та академічний стрес мають циклічний та тривалий характер. Тому, ми вважаємо за необхідне приділити особливу увагу вивченню проблеми резильєнтності як чинника толерантності до невизначеності у студентському віці.

### **1.3 Резильєнтність як чинник толерантності до невизначеності у студентському віці**

У повсякденні, у міжособистісній та груповій взаємодіях, при прийнятті рішень, в міжособистісній комунікації, під час навчальної та професійної діяльності невизначеність може проявлятися у таких ситуаціях, коли відсутні однозначність та визначеність. Невизначеність у міжособистісній комунікації виникає на тлі полісемантичності (багатозначності) різноманітних понять, а також у ситуаціях невідповідності інформації, котра надходить вербально та невербально, а невизначеність у взаємодії може виникати через протиріччя,

викликані неоднозначністю чи неясністю рольових моделей учасників. Щодо завдань професійної діяльності, невизначеність при їх вирішенні породжують відсутність актуальної інформації, нестабільні прогнози щодо розвитку ситуацій, а також, нечіткі критерії очікуваних результатів, особливо у важких та конфліктних життєвих ситуаціях.

Враховуючи те, що ми у цій роботі приділяємо особливу увагу вивченню резильєнтності, як чинника толерантності до невизначеності у студентів, зокрема майбутніх психологів, варто зазначити, що у професійній діяльності психологів, де б вони не працювали – у сфері охорони здоров'я, у освітніх чи науково-дослідних закладах, у сфері спорту, на виробництві, в службах з подолання наслідків надзвичайних ситуацій чи в правоохоронних органах, у соціальних службах, в засобах масової інформації та ін., можуть часто виникати ситуації невизначеності, під час яких потрібно професійно виконувати роботу і приймати рішення.

Залежно від сфери діяльності, *професійні задачі психологів можуть відрізнятися:*

**Психолог-теоретик (дослідник)** у своїй роботі має справу з ситуаціями, які часто провокують виникнення протиріч між когніціями, а також з ситуаціями, котрі, з суб'єктивного погляду, не є детермінованими ні у способах їх вирішення, ні у, власне, очікуваному результаті.

**Психолог-викладач** під час навчального процесу застосовує невизначені ситуації, чим створює передумови для того, щоб неоднозначність, дуальність сенсів навколишнього світу сприймалась позитивно, що може сприяти становленню кращого ставлення до подібних ситуацій під час виконання професійних задач у майбутньому.

**Психолог-практик**, коли використовує професійні знання на практиці, під час взаємодії з клієнтом, може не тільки зіштовхнутися з невизначеністю у свого клієнта, а ще й сам перебувати у ситуації особистої невизначеності, в результаті чого може виникнути відчуття труднощів, через проблему відсутності достатнього обґрунтування схем інтерпретації [15].

Професія психолога – це унікальний вид діяльності, котрий зазнає впливу чинників невизначеності й зі сторони внутрішнього середовища, що пов'язано власне із особистістю спеціаліста, а також зовнішнього, що стосується інтеграційних процесів, які відбуваються у системі вищої освіти [19].

У професійній діяльності психологів можна виокремити, за джерелом їх виникнення, *внутрішні та зовнішні ситуації невизначеності*:

**Внутрішні ситуації** є пов'язаними з особливостями сприйняття образу професії психолога, побудовою Я-концепції особистості, суб'єкт-суб'єктних стосунків, ієрархією сенсів професійної діяльності, що можуть викликати й посилювати внутрішні протиріччя у фахівців, які працюють у сфері психології;

**Зовнішні ситуації** – це ситуації невизначеності, що виникають під час контакту із зовнішнім середовищем, котре має характеристики мінливості, непередбаченості й динамічності, й також, потрібно взяти до уваги поліфункціональність власне діяльності психолога [3].

Ситуації невизначеності у навчальний період, а також у майбутній професійній діяльності психологів можуть відкривати нові можливості для саморозвитку, особистісного та професійного самовдосконалення, пошуку нових стратегій навчальної на професійної діяльності.

Вченими було проведено багато досліджень, пов'язаних із виявленням зв'язку між різноманітними аспектами й особливостями навчання студентів та *толерантністю до невизначеності*.

Толерантність до невизначеності у навчальній діяльності зазвичай пов'язують із засвоєнням нової інформації та її ефективною обробкою. У освітньому процесі, терпимість до неоднозначності – це спроможність без розчарувань справлятися із ситуаціями невизначеності під час навчання, спираючись на джерела знань.

А. Tesser у своїх дослідженнях стверджував, що ті студенти, які мають невисокий рівень толерантності до невизначеності, мають також схильність

шукати інформацію, котра буде підтверджувати їхні гіпотези. А студенти із високим рівнем толерантності до невизначеності, на противагу, шукатимуть об'єктивні джерела інформації, навіть за умови того, що ця інформація може спростувати їхню попередню гіпотезу [75].

Також, низький рівень толерантності до двозначності може бути перешкодою для створення нових соціальних зв'язків, досягнень покращення здібностей, продуктивній діяльності у середовищі, котре є неоднозначним, а ті учні, котрі відчувають себе некомфортно в неоднозначних ситуаціях, можуть виходити з них або взагалі, у майбутньому, уникати подібних ситуацій. Крім того, у студентів, що стикаються з дуже великими обсягами нової інформації або конфліктними ситуаціями в навчальному процесі, можуть виникнути посилені емоційні негативні реакції, такі як стрес [43].

*Резильєнтність у студентів* інтегративно досліджували L. Thomas і M. Asselin, концептуалізуючи це явище водночас як процес і як рису [76]. В цілому, те, що студенти із часом пристосовуються до подолання труднощів, котрі виникають у процесі їх навчання, має позитивний вплив на розвиток власне резильєнтності. Науковці вважали, з чим ми можемо погодитися, що резильєнтність – це не сталий комплект характеристик особистості, а рухливий, динамічний процес змін та зростання, котрий, разом з тим, має власні зовнішні й внутрішні основи його розвитку. Ці спостереження приводять нас до припущення, що резильєнтності можна досягнути за допомогою навчання, тому, на нашу думку, важливим є поглиблювати дослідницьку діяльність у сфері пошуку найліпших стратегій навчання для розбудови резильєнтності.

Студентський період може являтися етапом, на якому присутні підвищені ризики, що можуть сприяти розвитку патологій, котрі пов'язані зі стресом. Протягом навчання можуть виникати унікальні й, іноді, досить довготривалі стресові фактори, котрі пов'язані із навчальним процесом і яким властиве циклічне повторювання, наприклад – професійні випробування, академічні фактори, соціальна взаємодія та їх загальний вплив. Також,

враховуючи сучасні тенденції, студентом може бути людина будь-якого віку, сімейного та соціального статусу, і також, досить часто навчання може поєднуватися із професійною діяльністю людини, й іншими її ролями та активностями. Внаслідок цього, можуть виникати ситуації, коли людина виконує багато справ водночас, що часто призводить до внутрішніх конфліктів та до виснаження ментальних ресурсів. Студентство може бути періодом високої вразливості до впливу різних подій, які потенційно можуть бути травматичними. Більшість студентів мають схильність знаходити різноманітні способи пристосування до таких обставин, які допомагають їм до завершення навчального процесу уникнути або тільки несуттєво розвинути психопатології, що пов'язані зі стресом. Гнучкість під час вибору копінг-реакції у стресових ситуаціях сприяє досягненню високих ступенів резильєнтності.

Період навчання може бути більш сприйнятливим і для зростання індивідуальної резильєнтності, і для підвищення рівня толерантності до невизначеності, коли людина обирає й практикує певні стратегії взаємодій та копінги. Студенти, які увійшли до вибірки нашого дослідження, у якому ми поставили за мету дослідити поточний рівень стресу та тривожності у студентів психологічного факультету, а також визначити й зіставити їхні показники толерантності до невизначеності й рівень резильєнтності – це люди із різних вікових категорій. Навчання є довготривалим періодом, який містить стресові ситуації, що повторюються, зростають за інтенсивністю й акумулюються. Також, студент – це частина спільноти студентів, і рівень резильєнтності цієї спільноти може мати на нього безпосередній вплив, тож у студента може виникати почуття приналежності, пов'язане із цим впливом.

Окрім вищезазначеного, вважаємо за доцільне відзначити, що загальний соціально-економічний статус нашого суспільства є низьким, окрім цього, в українському суспільстві присутні нестабільність, корумпованість, часті соціальні, економічні та політичні кризи й періоди відновлення, а також, повномасштабне військове вторгнення Росії 24.02.2022 року суттєво

погіршило загальну ситуацію, що, звісно, може мати вплив і на формування та рівень толерантності до невизначеності й рівень резильєнтності групи людей, що входять до нашої вибірки.

Отже, у майбутній професійній діяльності студентів-психологів, у якій сфері б вони не працювали, можуть часто виникати ситуації невизначеності, під час яких потрібно професійно виконувати роботу і приймати рішення. Те, що студенти із часом пристосовуються до подолання труднощів, котрі виникають у процесі їх навчання, має позитивний вплив на розвиток власне резильєнтності, яка може виступати для них одним із чинників підвищення рівня толерантності до невизначеності. Резильєнтність – це рухливий, динамічний процес змін та зростання, котрий, разом з тим, має власні зовнішні й внутрішні основи його розвитку. Ці спостереження приводять нас до припущення, що резильєнтності можна досягнути за допомогою навчання, тому, ми вважаємо важливим поглиблювати дослідницьку діяльність у сфері пошуку найліпших стратегій навчання для розбудови резильєнтності.

### **Висновки до розділу**

У результаті ретельного аналізу наявних наукових джерел, які стосуються проблеми нашого дослідження, було з'ясовано, що:

*«невизначеність»* – це стан або умова, за якої щось (наприклад, ймовірність певного результату) не є або не може бути точно відомим;

*«толерантність до невизначеності»* – це термін, котрий охоплює особливості сприймання і обробки індивідом інформації про невизначеність, а також як люди реагують на ситуації невизначеності через призму власного світобачення, поведінки, емоцій;

*«резильєнтність»* – це успішний процес та наслідок адаптації людини до складних життєвих подій, котрий пов'язаний із емоційною, психічною або поведінковою пружністю, гнучкістю, завдяки чому поліпшується пристосування особистості до внутрішніх та зовнішніх вимог.

Також, ми можемо зробити висновок, що розвиток і підвищення рівня резильєнтності, як чинника толерантності до невизначеності у майбутніх психологів, є важливим фактором для поліпшення їх стресостійкості, психічного здоров'я, успішного навчання і особистого добробуту.

Нами були проаналізовані поняття резильєнтності та толерантності до невизначеності, зокрема у студентської молоді. Згідно наукових досліджень, люди, які володіють низьким рівнем резилієнтності та толерантності до невизначених ситуацій, зазвичай, більш гостро й завчасно реагують на стрес, намагаються уникати подразників, котрі оцінюють як неоднозначні, у той час як люди, котрим притаманні високі рівні толерантності до невизначеності та резильєнтності, можуть сприймати як цікаві, чи навіть бажані, ті ситуації та стимули, що характеризуються неоднозначністю, не заперечуючи та не перебільшуючи їх складність.

Навчання на психологічному факультеті, враховуючи циклічність академічних навантажень, неоднозначність середовища, великі обсяги нової інформації, ймовірні конфліктні ситуації в процесі навчання, а також наявність зовнішніх стресових чинників, таких як неблагополучне соціальне та економічне середовище, пандемії та війна, може бути складним для багатьох студентів, і ці стресові та невизначені ситуації можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я, добробут й успішність студентів, тому, ми вважаємо за потрібне приділити більше уваги оцінюванню рівнів стресу, тривожності, толерантності до невизначеності і психологічної резильєнтності у студентів, а також створенню навчально-просвітницьких заходів (лекційних та практичних занять, тренінгів, семінарів), котрі сприятимуть підвищенню розвитку і зростання резильєнтності, як чинника толерантності до невизначеності у майбутніх психологів, що може сприяти покращенню їх ментального здоров'я, академічних досягнень та успішності в професійній діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

#### 2.1 Вибір та обґрунтування методик дослідження

Нами було обрано наступний комплекс діагностичних методів дослідження поточних рівнів стресу та тривожності, а також показників толерантності/інтолерантності до невизначеності й рівня резильєнтності у студентів-психологів Хмельницького національного університету(далі – ХНУ):

1. *Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих);*
2. *Методика вимірювання рівня тривожності (Дж. Тейлор);*
3. *Новий опитувальник толерантності/інтолерантності до невизначеності Т.В. Корнілової;*
4. *Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.*

Під час навчання студентів однією з найсуттєвіших проблем є екзаменаційні стреси. Також, велику роль у підвищенні стресогенності відіграє значне й раптове збільшення кількості інформації, якою потрібно оволодіти. Крім того, повномасштабне воєнне вторгнення росіян в Україну, стало потужним стресовим фактором, що поставило нові випробування перед студентами – вимушена зміна місця проживання для багатьох українців, перехід на дистанційну форму навчання, проблеми з електропостачанням через масові обстріли росіянами української цивільної інфраструктури, невпевненість у майбутньому і зростання ситуацій невизначеності.

Для визначення рівня стресу на даному етапі життєдіяльності у майбутніх психологів було використано тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих) [23]

Перевагою методики «Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих)» є розподіл тесту на 4 тематичних розділи, які відповідають за певну ознаку стресу, що дозволяє визначити не лише загальний рівень стресу у респондента, а й здійснити порівняльний аналіз проявів стресу за інтелектуальними і поведінковими ознаками, а також за емоційними та фізіологічними симптомами.

Методика складається з чотирьох розділів, які відповідають за певну ознаку стресу. До кожної з ознак подано перелік станів, котрі можуть виникати у людини. Респондент повинен обрати відповідь «Так» або «Ні» до кожного із станів, враховуючи те, чи є цей стан притаманним особі, чи ні. В кожному з розділів кількість балів за відповіді є різною - відповідь «Так» у розділах «Інтелектуальні ознаки» та «Поведінкові ознаки» оцінюється в 1 бал, у розділі «Емоційні симптоми» - в 1.5 бали, а у розділі «Фізіологічні симптоми» - 2 бали. Якщо ж відповідь «Ні», то це оцінюється в 0 балів.

Наприкінці тестування потрібно підсумувати усі бали, для того щоб визначити рівень стресу згідно до шкали розподілу. 66 балів – максимально можлива кількість балів.

*Характеристика шкали оцінок:*

1. Від 0 до 5 балів – хороший показник, означає, що суттєвий стрес не є присутнім на даний момент життя.

2. Від 6 до 12 балів – означає, що респондент має помірний рівень стресу, котрий можна компенсувати періодичним відпочинком, раціональним використанням часу й пошуком оптимальних варіантів для виходу із складних життєвих ситуацій.

3. Від 13 до 24 балів – даний показник вказує на виражене напруження для фізіологічних та емоційних систем у організмі, котре з'явилося як відповідь на потужні фактори стресу, які не вийшло компенсувати. В даному випадку рекомендується застосовувати спеціальні методи для того, щоб подолати стрес.

4. Від 25 до 40 балів – такий результат вказує на сильний стрес, для подолання якого рекомендується звертатися до психолога чи до психотерапевта. Подібна величина стресу ілюструє те, що можливості організму чинити опір стресу уже близькі до межі.

5. Від 40 балів і вище – вказує на те, що організм переходить до найбільш сильної стадії стресу – виснаження резервів енергії, що потрібна для адаптації.

Проблема тривожності у студентів є особливо значущою, враховуючи складні соціально-економічні, а також політичні умови сучасного періоду розвитку українського суспільства. Перш за все, це пов'язано із стрімким зростанням вимог щодо формування соціально активної, відповідальної особистості, у котрій будуть повноцінно сформовані моральні й громадянські якості, високий рівень професіоналізму, ціннісні орієнтації та гуманістичний світогляд. Студентський період поєднує напружену, активну розумову діяльність, різноманітність ситуацій і їх переживання під час навчання, зростання і стрімкий розвиток, і усе це, в той же час, відбувається на тлі соціально-економічних й політичних змін. Усе це може бути чинниками для зростання у молоді рівня тривожності. Подібні переживання не сприяють здоровому, гармонійному формуванню особистості. Окрім цього, підвищений рівень тривожності може перешкоджати продуктивній інтелектуальній діяльності у ситуаціях з високою психологічною напругою, наприклад, знижуючи розумову працездатність під час іспитів, викликаючи відчуття невпевненості у собі, знижуючи стресостійкість та резильєнтність, й також, будучи одним із факторів низького соціального статусу особистості. Усе це може негативно позначатися на психологічному благополуччі студентів. Тому, ми вирішили у нашій роботі також звернути увагу на цей аспект, дослідивши поточний рівень тривожності у майбутніх психологів.

Методика вимірювання рівня тривожності (Дж. Тейлор) призначена для вимірювання тривожності як особистої якості. Опитувальник був створений на основі тверджень тестування ММРІ. В оригінальному варіанті

складається із 100 (50 ключових та 50 маскувальних) пунктів. Ми обрали для дослідження адаптацію Т. Немчинова, яка складається із 50 пунктів [14].

Методика складається із 50 тверджень, на кожне з яких респондент має поставити відмітку «+», «-», або «?» на вибір, де «+» це «згоден», «-» це «не згоден» й «?» це «не знаю».

Аналізуючи результати дослідження, потрібно враховувати особливість різного оцінювання для тверджень 1-13 та 14-50.

«Ключ» для оцінювання – з 1 по 13 твердження відповідь «ні», а з 14 по 50 «так». Під час опрацювання результатів, за кожен збіг з «ключем» потрібно нарахувати 1 бал, за кожен відповідь «не знаю» - 0.5 балів.

Шкала оцінок: результат від 0 до 6 – низький рівень тривожності, від 7 до 20 – середній рівень, більше 20-ти – високий рівень тривожності.

Для того, щоб дослідити *толерантність до невизначеності* у студентів-психологів, нами було проведено діагностику, для якої ми використовували методику «Новий опитувальник толерантності/інтолерантності до невизначеності Т.В. Корнілової» [9]

Ця методика призначена для психологічної діагностики таких показників, як:

- *толерантність до невизначеності* (як генералізована властивість особистості, що означає прагнення до оригінальності, новизни, змін, готовність йти незнайомими шляхами, обираючи більш складні завдання, самостійно розвиваючись із можливістю виходу за рамки обмежень);

- *інтолерантність до невизначеності* (властивість особистості, що фокусується на прагненні до порядку, ясності в усьому, неприйнятті невизначеності, припущенні про панівну роль принципів та правил, дихотомічному розмежуванні вірних і неправильних способів, цінностей та думок)

- *міжособистісна толерантність до невизначеності* (властивість прагнути до контролю і ясності, чіткості у міжособистісних стосунках, та

виникнення дискомфорту при переживанні невизначеності у стосунках з іншими; статичність, моно логічність, нестійкість у стосунках з людьми.

Методика складається із 33 тверджень, на кожне з яких респондент має обрати один варіант відповіді серед семи. Обробка результатів полягає в підсумовуванні балів за трьома факторами. При цьому, кожній з відповідей привласнюється від 1 до 7 балів, де «повністю не згоден» = 1 бал, «повністю згоден» = 7 балів; також, необхідно інвертувати бали (тобто, 7 стане 1, 6 стане 2, 5 стане 3, 4 залишиться 4, 3 стане 5, 2 стане 6, а 1 стане 7) за такими пунктами: 14, 24, 25.

*Оцінювання за факторами:*

Фактор 1. ТН (толерантність до невизначеності): 6, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33

Інтерпретація результатів: 12-35 балів - низький показник, 36-60 балів - середній, 61-84 бали – високий.

Фактор 2. ІТН (інтолерантність до невизначеності): 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 14, 18, 21, 22, 23, 27

Інтерпретація результатів: 13-38 балів - низький показник, 39-65 балів - середній, 66-91 бал – високий.

Фактор 3. МІТН (міжособистісна інтолерантність до невизначеності): 7, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 26

Інтерпретація результатів: 8-23 бали - низький показник, 24-40 балів - середній, 41-56 балів – високий.

Для того, щоб дослідити *рівень резильєнтності* у студентів-психологів, нами було проведено діагностику, для якої ми використовували методику «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» [8].

Методика призначена для діагностування рівня психологічної резильєнтності й містить 10 найінформативніших пунктів із повної версії шкали (25). Шкала резильєнтності складається із десяти тверджень, на які потрібно дати відповіді згідно 5-бальної шкали Лайкерта – від 0 = «повністю невірно» до 4 = «вірно у майже всіх випадках».

Обробка результатів: За даною методикою, кількісний показник рівня резильєнтності визначає сума балів (від 0 до 40) за десяти твердженнями.

- 0-15 балів – низький рівень
- 16-20 балів – нижчий за середній
- 21-25 балів – середній
- 26-30 балів – вищий за середній
- 31-40 балів – високий рівень

## **2.2 Діагностичний етап дослідження: опис експерименту та аналіз результатів**

Діагностика поточних рівнів стресу та тривожності, а також показників толерантності/інтолерантності до невизначеності й рівня резильєнтності у студентів-психологів здійснювалася на базі ХНУ. Ми залучили до участі в нашому дослідженні 30 студентів, що здобувають спеціальність «Психологія», зокрема: 14 студентів 2 курсу денної форми навчання, 8 студентів 1 курсу магістратури денної форми навчання й 8 студентів 2 курсу магістратури заочної форми навчання. Варто зауважити, що студенти усно погодилися взяти участь у нашому дослідженні у вільний поза навчанням час, а особисту інформацію про учасників ми не фіксували, збираючи додаткові дані лише про їх вік, стать та шифр групи, у якій вони навчаються. Для більшої зручності під час проходження, ми створили для учасників спеціальну Google форму із тестами, у якій послідовно розмістили методики нашого дослідження.

1. Для визначення особливостей та рівня стресу у майбутніх психологів було використано тест на визначення рівня стресу (за В.Ю.Щербатих) [78]

Метою проведення цього тесту стала діагностика й оцінювання поточного рівня стресу у респондентів.

Результати проведеного тестування на визначення рівня стресу у студентів-психологів представлено на табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати тестування рівня стресу у студентів-психологів

№; Шифр групи	Вік/ стать	1а. Тест на визнач. рівн.стресу (інтел.озн.)	1б. (поведін. ознаки)	1в. (емоц. симпт.)	1г. (фізіолог. симпт.)	1д. Загальний результат
1) ПП-22- 1	18р. жін.	7 балів	5 балів	10.5 балів	12 балів	<b>34.5 балів (із 66 макс.)</b> - стан сильного стресу
2) ПП-22- 1	18р. жін.	3 бали	2 бали	9 балів	6 балів	<b>20 балів (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
3) ПП-22- 2	18р. жін.	1 бал	1 бал	1.5 балів	4 бали	<b>7.5 балів (із 66 макс.)</b> - помірний стрес
4) ПП-22- 1	21р. чол.	1 бал	1 бал	1.5 балів	2 бали	<b>5.5 балів (із 66 макс.)</b> - вагомий стрес відсутній
5) ПП-22- 2	18р. жін.	10 балів	6 балів	15 балів	8 балів	<b>39 балів (із 66 макс.)</b> - стан сильного стресу
6) ПП-22- 2	18р. жін.	7 балів	5 балів	15 балів	12 балів	<b>39 балів (із 66 макс.)</b> - стан сильного стресу

## Продовження таблиці 2.1

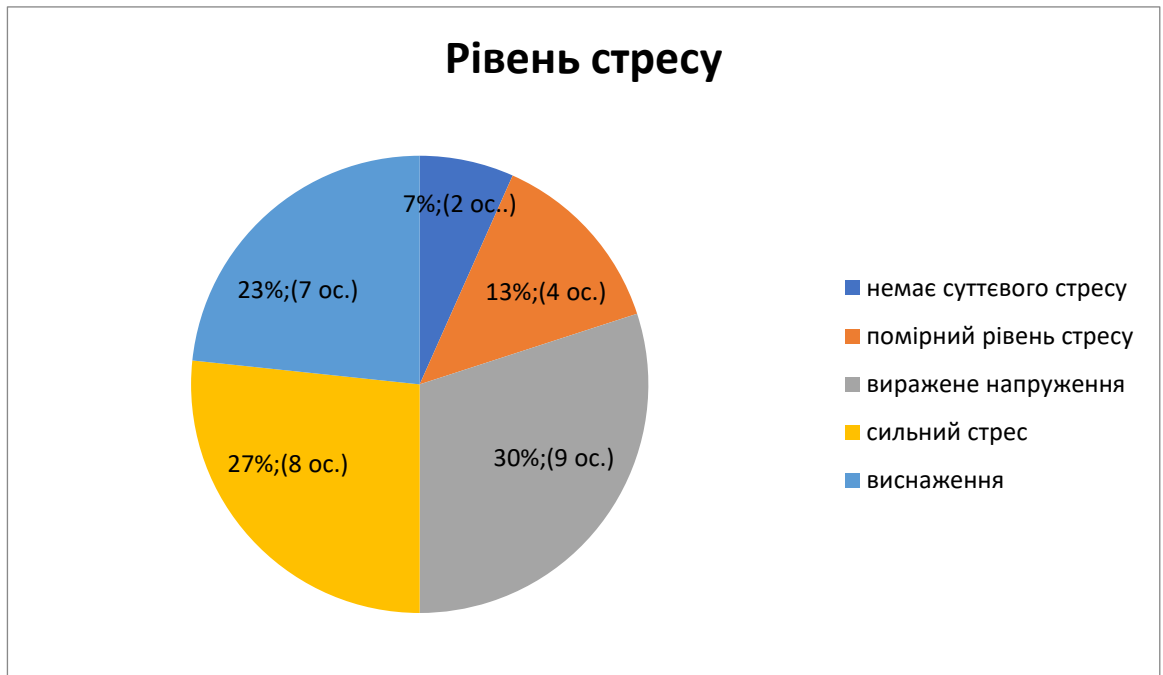
7) ПП-22-1	18р. жін.	4 бали	4 бали	4.5 балів	6 балів	<b>18.5 балів (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
8) ПП-22-1	18р. жін.	7 балів	5 балів	13.5 балів	16 балів	<b>41.5 балів (із 66 макс.)</b> - ! 3 стад. стресу - виснаження
9) ПП-22-1	18р. жін.	3 бали	5 балів	1.5 балів	6 балів	<b>15.5 балів (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
10) ПП-22-2	18р. жін.	3 бали	2 бали	6 балів	4 бали	<b>15 балів (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
11) ПП-22-1	18р. жін.	3 бали	2 бали	3 бали	6 балів	<b>14 балів (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
12) ПП-22-2	18р. жін.	12 балів	6 балів	13.5 балів	18 балів	<b>49.5 балів (із 66 макс.)</b> - ! 3 стад. стресу - виснаження
13) ПП-22-2	18р. жін.	4 бали	8 балів	15 балів	14 балів	<b>41 бал (із 66 макс.)</b> - ! 3 стад. стресу - виснаження
14) ПП-22-2	18р. жін.	4 бали	4 бали	3 бали	8 балів	<b>19 балів (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
15) ППм23-1	23р. чол.	8 балів	8 балів	15 балів	10 балів	<b>41 бал (із 66 макс.)</b> - ! 3 стад. стресу - виснаження
16) ППм23-1	44р. чол.	1 бал	1 бал	1.5 балів	2 бали	<b>5.5 балів (із 66 макс.)</b> - вагомий стрес відсутній
17) ППм23-1	29р. чол.	1 бал	3 бали	1.5 балів	2 бали	<b>7.5 балів (із 66 макс.)</b> - помірний стрес
18) ППм23-1	21р. жін.	7 балів	5 балів	7.5 балів	12 балів	<b>31.5 балів (із 66 макс.)</b> - стан сильного стресу
19) ППм23-1	21р. чол.	8 балів	10 балів	18 балів	14 балів	<b>50 балів (із 66 макс.)</b> - ! 3 стад. стресу - виснаження



Кінець таблиці 2.1

20) ППМ23-1	21р. жін.	5 балів	6 балів	9 балів	4 бали	<b>24 бали (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
21) ППМ23-1	21р. жін.	6 балів	7 балів	7.5 балів	16 балів	<b>36.5 балів (із 66 макс.)</b> - стан сильного стресу
22) ППМ23-1	22р. жін.	7 балів	6 балів	6 балів	8 балів	<b>27 балів (із 66 макс.)</b> - стан сильного стресу
23) ППМз 22-1	42р. жін.	1 бал	1 бал	1.5 балів	4 бали	<b>7.5 балів (із 66 макс.)</b> - помірний стрес
24) ППМз 22-1	45р. жін.	8 балів	6 балів	10.5 балів	4 бали	<b>28.5 балів (із 66 макс.)</b> - стан сильного стресу
25) ППМз 22-2	45р. жін.	5 балів	4 бали	9 балів	4 бали	<b>22 бали (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
26) ППМз 22-1	37р. жін.	7 балів	8 балів	10.5 балів	8 балів	<b>33.5 балів (із 66 макс.)</b> - стан сильного стресу
27) ППМз 22-2	33р. жін.	2 бали	3 бали	4.5 балів	2 бали	<b>11.5 балів (із 66 макс.)</b> - помірний стрес
28) ППМз 22-1	33р. жін	9 балів	12 балів	18 балів	16 балів	<b>55 балів (із 66 макс.)</b> - ! 3 стад. стресу - виснаження
29) ППМз 22-2	31р. жін	5 балів	6 балів	6 балів	6 балів	<b>23 бали (із 66 макс.)</b> - виражене напружен.
30) ППМз 22-2	36р. жін	11 балів	11 балів	18 балів	24 бали	<b>64 бали (із 66 макс.)</b> - ! 3 стад. стресу - виснаження

Результати дослідження рівня стресу у студентів-психологів (у відсотковому співвідношенні) представлено на рис. 2.1.



*Рис. 2.1 - Результати дослідження рівня стресу у студентів-психологів (у %)*

Як видно на рис. 2.1, близько третини студентів-психологів на момент діагностики перебували у стані вираженого напруження (**30%**), що вказує на те, що великий відсоток студентів може потребувати застосування спеціальних методів для подолання стресу. Також, увагу привертають наступні показники: **27%** респондентів перебуває у сильному стресі, для подолання якого рекомендовано звернутися до психолога чи психотерапевта, а ще **23%** перебувають у найбільш сильній стадії стресу – **виснаження резервів енергії, що потрібна для адаптації організму**. Помірний (**13%**) та несуттєвий (**7%**) рівні стресу зафіксовано лише у декількох учасників експерименту.

Отже, результати дослідження за даною методикою демонструють досить високі поточні показники стресу у студентів-психологів. Більшості учасників дослідження рекомендовано звернути увагу на власне ментальне благополуччя, та за потреби, звернутися до психолога чи психотерапевта за

консультацією. Низький рівень стресу було зафіксовано лише у 2-х студентів із 30-ти.

2. Результати проведеної методики вимірювання рівня тривожності (Дж. Тейлор) серед студентів-психологів представлено на табл. 2.2.

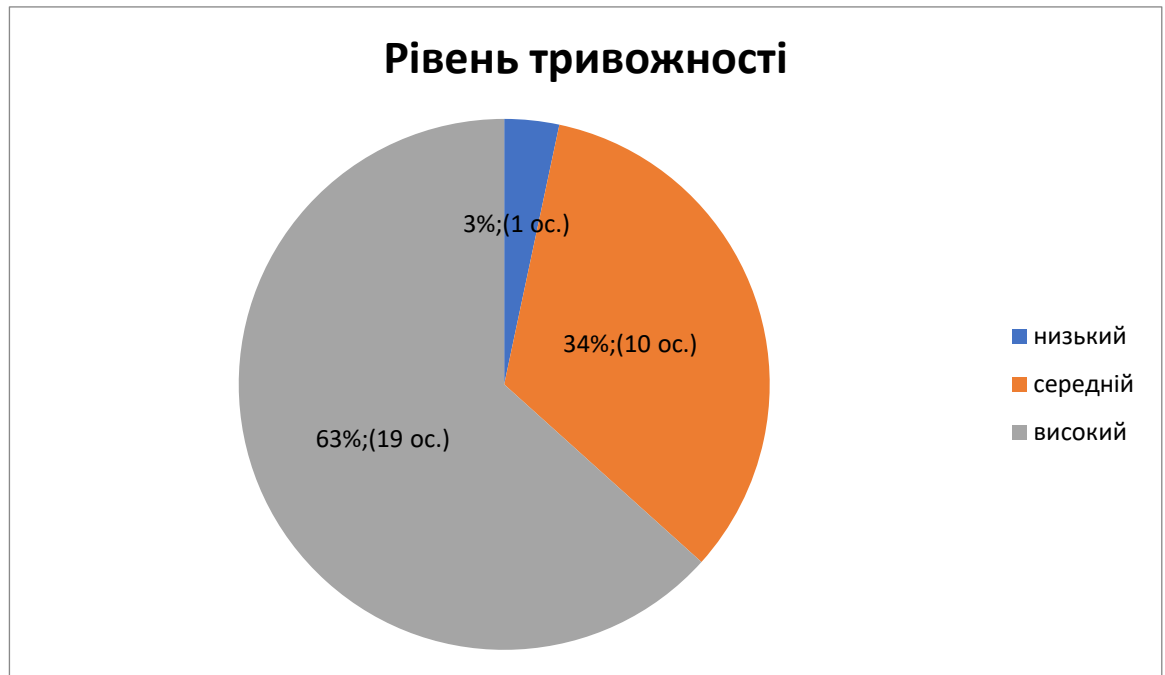
*Таблиця 2.2. Результати тестування рівня тривожності у студентів-психологів*

<b>№;</b> <b>Шифр групи:</b>	<b>Вік/ стать:</b>	<b>Рівень тривожності:</b>
1) ПП-22-1	18р. жін.	<b>35 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
2) ПП-22-1	18р. жін.	<b>21.5 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
3) ПП-22-2	18р. жін.	<b>16.5 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
4) ПП-22-1	21р. чол.	<b>6.5 балів (із 50 макс.)</b> - низький рівень
5) ПП-22-2	18р. жін.	<b>26 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
6) ПП-22-2	18р. жін.	<b>38.5 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
7) ПП-22-1	18р. жін.	<b>19.5 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
8) ПП-22-1	18р. жін.	<b>41 бал (із 50 макс.)</b> - високий рівень
9) ПП-22-1	18р. жін.	<b>18 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
10) ПП-22-2	18р. жін.	<b>35 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
11) ПП-22-1	18р. жін.	<b>17.5 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
12) ПП-22-2	18р. жін.	<b>39 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
13) ПП-22-2	18р. жін.	<b>28 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
14) ПП-22-2	18р. жін.	<b>20 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень

## Кінець таблиці 2.2

15) ППМ23-1	23р. чол.	<b>35.5 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
16) ППМ23-1	44р. чол.	<b>24 бали (із 50 макс.)</b> - високий рівень
17) ППМ23-1	29р. чол.	<b>12.5 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
18) ППМ23-1	21р. жін.	<b>34.5 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
19) ППМ23-1	21р. чол.	<b>38.5 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
20) ППМ23-1	21р. жін.	<b>31.5 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
21) ППМ23-1	21р. жін.	<b>17 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
22) ППМ23-1	22р. жін.	<b>27 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
23) ППМз22-1	42р. жін.	<b>10.5 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
24) ППМз22-1	45р. жін.	<b>24 бали (із 50 макс.)</b> - високий рівень
25) ППМз22-2	45р. жін.	<b>30 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
26) ППМз22-1	37р. жін.	<b>32.5 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень
27) ППМз22-2	33р. жін.	<b>14.5 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
28) ППМз22-1	33р. жін	<b>41 бал (із 50 макс.)</b> - високий рівень
29) ППМз22-2	31р. жін	<b>14.5 балів (із 50 макс.)</b> - середній рівень
30) ППМз22-2	36р. жін	<b>45 балів (із 50 макс.)</b> - високий рівень

Результати дослідження рівня тривожності у студентів-психологів (у відсотковому співвідношенні) представлено на рис. 2.2.



*Рис. 2.2 - Результати дослідження рівня тривожності у студентів-психологів (у %)*

На рис. 2.2 нами було проілюстровано (у відсотковому співвідношенні) результати тестування студентів-психологів щодо їх рівня тривожності. Як видно на рис. 2.2, у значній частини респондентів (**63%**) було зафіксовано **високі показники тривожності**, що свідчить про те, що ці студенти можуть потребувати психологічної допомоги.

Також, нами було зафіксовано наступні показники: **34%** респондентів мають середній рівень тривожності, і **лише 3% (1 студент)** має **низький рівень тривожності**.

*Аналізуючи вищезазначені результати, дослідивши вибірку студентів-психологів за першими двома методиками, ми зафіксували високі рівні стресу і тривожності у більшості респондентів, що посилює актуальність подальшого дослідження впливу резильєнтності на підвищення рівня толерантності до невизначеності, тому ми вважаємо за доцільне присвятити більше уваги дослідженню рівня толерантності до невизначеності та резильєнтності, як одного з її чинників .*

3. Результати проведеного тестування за методикою «Новий опитувальник толерантності/інтолерантності до невизначеності Т.В. Корнілової» серед студентів-психологів представлено на табл. 2.3.

*Таблиця 2.3. Показники толерантності й інтолерантності до невизначеності, а також міжособистісної інтолерантності до невизначеності у студентів-психологів*

№, Шифр групи	Вік/ стать	Рівень толерантності до невизначеності	Рівень інтолерантності до невизначеності	Рівень міжособистісної інтолерантності
1) ПП-22-1	18р. жін.	<b>34 бали (із 84 макс)</b> - низький показник	<b>73 бали (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>52 бали (із 56 макс)</b> - високий показник
2) ПП-22-1	18р. жін.	<b>45 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>69 балів (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>37 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
3) ПП-22-2	18р. жін.	<b>33 бали (із 84 макс)</b> - низький показник	<b>68 балів (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>31 бал (із 56 макс)</b> - середній показник
4) ПП-22-1	21р. чол.	<b>46 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>59 балів (із 91 макс)</b> - серед.показн.	<b>36 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
5) ПП-22-2	18р. жін.	<b>67 балів (із 84 макс)</b> - високий показник	<b>48 балів (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>41 бал (із 56 макс)</b> - високий показник
6) ПП-22-2	18р. жін.	<b>49 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>74 бали (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>54 бали (із 56 макс)</b> - високий показник
7) ПП-22-1	18р. жін.	<b>52 бали (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>49 балів (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>39 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
8) ПП-22-1	18р. жін.	<b>51 бал (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>74 бали (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>50 балів (із 56 макс)</b> - високий показник
9) ПП-22-1	18р. жін.	<b>62 бали (із 84 макс)</b> - високий показник	<b>63 бали (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>41 бал (із 56 макс)</b> - високий показник
10) ПП-22-2	18р. жін.	<b>58 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>45 балів (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>37 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
11) ПП-22-1	18р. жін.	<b>67 балів (із 84 макс)</b> - високий показник	<b>65 балів (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>37 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
12) ПП-22-2	18р. жін.	<b>51 бал (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>58 балів (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>43 бали (із 56 макс)</b> - високий показник
13) ПП-22-2	18р. жін.	<b>56 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>64 бали (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>41 бал (із 56 макс)</b> - високий показник

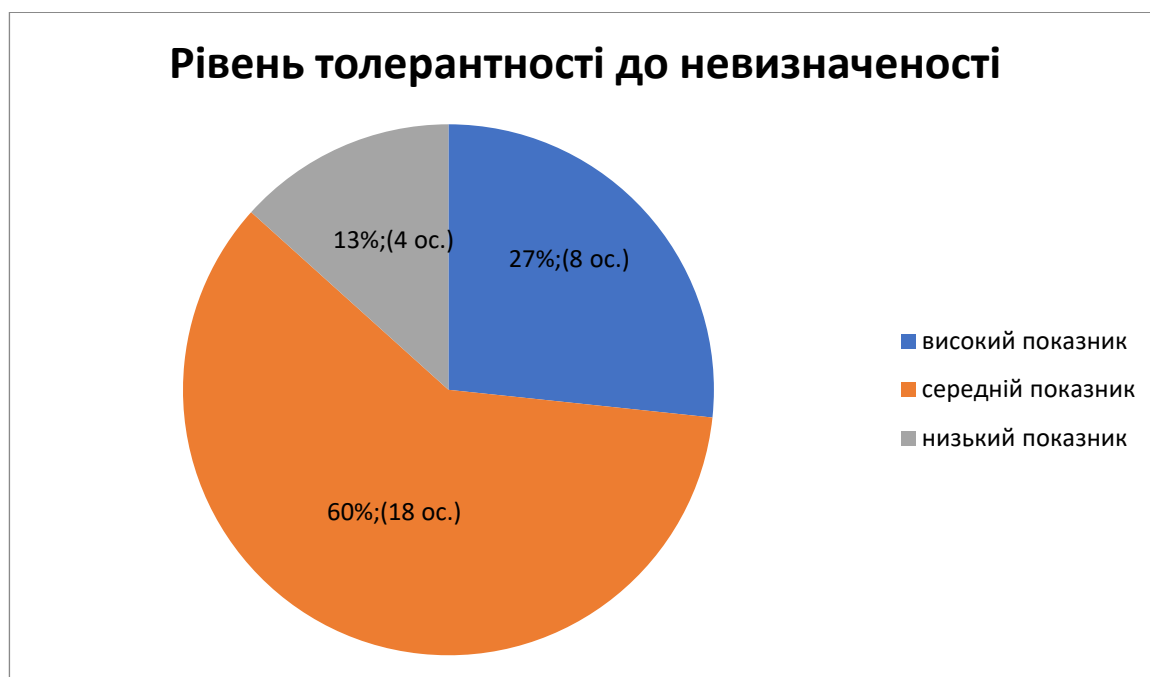
14) ПП-22-2	18р. жін.	<b>57 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>68 балів (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>43 бали (із 56 макс)</b> - високий показник
----------------	--------------	---	--	---

## Кінець таблиці 2.3

15) ППМ23-1	23р. чол.	<b>69 балів (із 84 макс)</b> - високий показник	<b>38 балів (із 91 макс)</b> - низьк. показн.	<b>41 бал (із 56 макс)</b> - високий показник
16) ППМ23-1	44р. чол.	<b>32 бали (із 84 макс)</b> - низький показник	<b>73 бали (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>33 бали (із 56 макс)</b> - середній показник
17) ППМ23-1	29р. чол.	<b>57 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>60 балів (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>33 бали (із 56 макс)</b> - середній показник
18) ППМ23-1	21р. жін.	<b>53 бали (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>62 бали (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>37 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
19) ППМ23-1	21р. чол.	<b>70 балів (із 84 макс)</b> - високий показник	<b>36 балів (із 91 макс)</b> - низьк. показн.	<b>28 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
20) ППМ23-1	21р. жін.	<b>49 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>52 бали (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>36 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
21) ППМ23-1	21р. жін.	<b>58 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>63 бали (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>41 бал (із 56 макс)</b> - високий показник
22) ППМ23-1	22р. жін.	<b>50 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>53 бали (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>41 бал (із 56 макс)</b> - високий показник
23) ППМз22-1	42р. жін.	<b>61 бал (із 84 макс)</b> - високий показник	<b>61 бал (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>27 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
24) ППМз22-1	45р. жін.	<b>49 балів (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>67 балів (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>39 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
25) ППМз22-2	45р. жін.	<b>54 бали (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>66 балів (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>29 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
26) ППМз22-1	37р. жін.	<b>63 бали (із 84 макс)</b> - високий показник	<b>56 балів (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>30 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
27) ППМз22-2	33р. жін.	<b>52 бали (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>73 бали (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>34 бали (із 56 макс)</b> - середній показник
28) ППМз22-1	33р. жін	<b>34 бали (із 84 макс)</b> - низький показник	<b>74 бали (із 91 макс)</b> - висок. показн.	<b>48 балів (із 56 макс)</b> - високий показник
29) ППМз22-2	31р. жін	<b>62 бали (із 84 макс)</b> - високий показник	<b>55 балів (із 91 макс)</b> - серед. показн.	<b>27 балів (із 56 макс)</b> - середній показник
30)	36р. жін	<b>53 бали (із 84 макс)</b> - середній показник	<b>50 балів (із 91 макс)</b>	<b>41 бал (із 56 макс)</b> - високий показник

ППМз22- 2			- сред. показн.	
--------------	--	--	-----------------	--

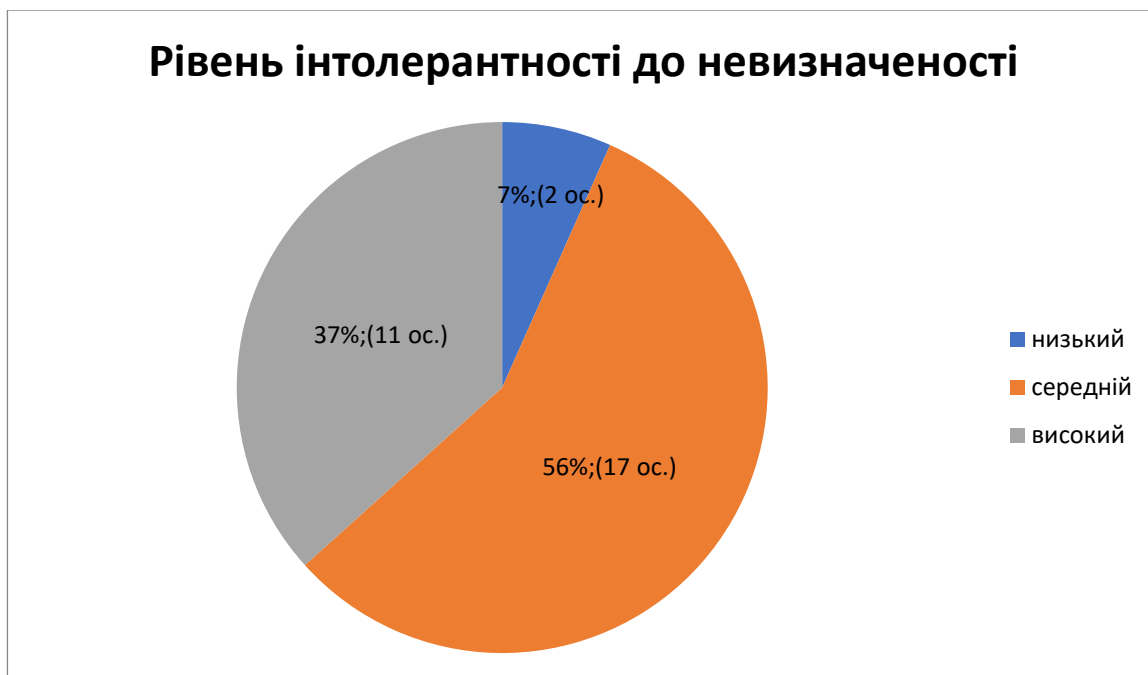
Результати дослідження рівня толерантності до невизначеності у студентів-психологів (у відсотковому співвідношенні) представлено на рис. 2.3.



*Рис. 2.3 - Результати дослідження рівня толерантності до невизначеності у студентів-психологів (у %)*

На рис. 2.3 нами було продемонстровано (у відсотковому співвідношенні) результати тестування студентів-психологів щодо їх рівня толерантності до невизначеності. Як можна побачити на рис. 2.3, **більше половини студентів (60%) мають середній рівень толерантності до невизначеності**, а ще **27%** - високий рівень, що означає, що близько четвертої частини опитаних нами студентів схильні до самостійного розвитку із можливістю виходу за рамки обмежень, та готовністю йти новими, незнайомими шляхами. Низькі показники толерантності до невизначеності було зафіксовано у **13%** учасників нашого експерименту.

Результати дослідження рівня інтолерантності до невизначеності у студентів-психологів (у відсотковому співвідношенні) представлено на рис. 2.4.



*Рис. 2.4 - Результати дослідження рівня інтолерантності до невизначеності у студентів-психологів (у %)*

На рис. 2.4 можна переглянути відсоткове співвідношення результатів тестування студентів-психологів щодо їх рівня інтолерантності до невизначеності. Як можна побачити на рис. 2.4, у **37% учасників показники є високими**, а в **56%** респондентів внаслідок нашого дослідження було зафіксовано середній рівень інтолерантності до невизначеності, що означає, що велика частина студентів прагне більшою мірою до ясності й визначеності, і може мати складнощі із прийняттям та вирішенням невизначених ситуацій. Також, **лише у 2 студентів із 30 (7%) показник інтолерантності до невизначеності на низькому рівні.**

Результати дослідження рівня міжособистісної інтолерантності до невизначеності у студентів-психологів (у відсотковому співвідношенні) представлено на рис. 2.5.



*Рис. 2.5 - Результати дослідження рівня міжособистісної інтолерантності до невизначеності у студентів-психологів (у %)*

На рис. 2.5 представлено дані відсоткового співвідношення результатів тестування студентів-психологів щодо їх рівня міжособистісної інтолерантності до невизначеності. На цій діаграмі можна побачити, що жоден із 30 учасників (**0%**) не має низького рівня за цим показником. Середній рівень міжособистісної інтолерантності до невизначеності було зафіксовано у **57%** студентів, а **високий** – у **43%**, що свідчить про те, що цим студентам властиво прагнути у міжособистісних стосунках до контролю, чіткості, ясності, що може спричиняти психологічний дискомфорт під час переживання ними невизначеності у стосунках з іншими людьми.

4. Результати проведеного серед студентів-психологів опитування за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» »представлено на табл. 2.4.

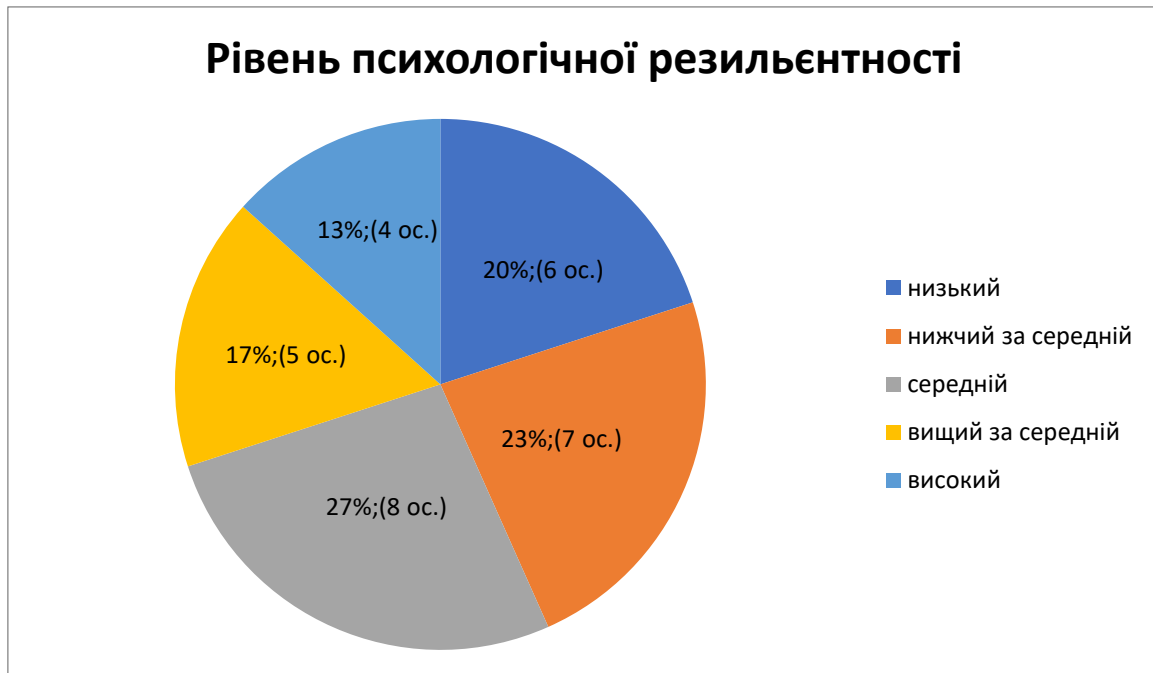
Таблиця 2.4. Результати тестування рівня психологічної резильєнтності у студентів-психологів

<b>№, Шифр групи</b>	<b>Вік/ стать</b>	<b>Рівень резильєнтності</b>
1) ПП-22-1	18р. жін.	<b>5 балів (із 40 макс.)</b> - низький рівень резильєнтності
2) ПП-22-1	18р. жін.	<b>21 бал (із 40 макс.)</b> - середній рівень
3) ПП-22-2	18р. жін.	<b>14 балів (із 40 макс.)</b> - низький рівень
4) ПП-22-1	21р. чол.	<b>16 балів (із 40 макс.)</b> - нижч. за середній рівень
5) ПП-22-2	18р. жін.	<b>35 балів (із 40 макс.)</b> - високий рівень
6) ПП-22-2	18р. жін.	<b>19 балів (із 40 макс.)</b> - нижч. за середній рівень
7) ПП-22-1	18р. жін.	<b>19 балів (із 40 макс.)</b> - нижч. за середній рівень
8) ПП-22-1	18р. жін.	<b>11 балів (із 40 макс.)</b> - низький рівень
9) ПП-22-1	18р. жін.	<b>26 балів (із 40 макс.)</b> - вищий за середній рівень
10) ПП-22-2	18р. жін.	<b>20 балів (із 40 макс.)</b> - нижч. за середній рівень
11) ПП-22-1	18р. жін.	<b>25 балів (із 40 макс.)</b> - середній рівень
12) ПП-22-2	18р. жін.	<b>4 бали (із 40 макс.)</b> - низький рівень
13) ПП-22-2	18р. жін.	<b>18 балів (із 40 макс.)</b> - нижч. за середній рівень
14) ПП-22-2	18р. жін.	<b>28 балів (із 40 макс.)</b> - вищий за середній рівень
15) ППМ23-1	23р. чол.	<b>26 балів (із 40 макс.)</b> - вищий за середній рівень
16) ППМ23-1	44р. чол.	<b>12 балів (із 40 макс.)</b> - низький рівень
17) ППМ23-1	29р. чол.	<b>31 бал (із 40 макс.)</b> - високий рівень
18) ППМ23-1	21р. жін.	<b>25 балів (із 40 макс.)</b> - середній рівень
19) ППМ23-1	21р. чол.	<b>32 бали (із 40 макс.)</b> - високий рівень
20) ППМ23-1	21р. жін.	<b>33 бали (із 40 макс.)</b> - високий рівень

Кінець таблиці 2.4

21) ППМ23-1	21р. жін.	<b>33 бали (із 40 макс.)</b> - високий рівень
22) ППМ23-1	22р. жін.	<b>25 балів (із 40 макс.)</b> - середній рівень
23) ППМз22-1	42р. жін.	<b>24 бали (із 40 макс.)</b> - середній рівень
24) ППМз22-1	45р. жін.	<b>23 бали (із 40 макс.)</b> - середній рівень
25) ППМз22-2	45р. жін.	<b>19 балів (із 40 макс.)</b> - нижч. за середній рівень
26) ППМз22-1	37р. жін.	<b>29 балів (із 40 макс.)</b> - вищий за середній рівень
27) ППМз22-2	33р. жін.	<b>22 бали (із 40 макс.)</b> - середній рівень
28) ППМз22-1	33р. жін.	<b>9 балів (із 40 макс.)</b> - низький рівень
29) ППМз22-2	31р. жін.	<b>28 балів (із 40 макс.)</b> - вищий за середній рівень
30) ППМз22-2	36р. жін.	<b>23 бали (із 40 макс.)</b> - середній рівень

Результати дослідження рівня резильєнтності у студентів-психологів (у відсотковому співвідношенні) представлено на рис. 2.6.



*Рис. 2.6 - Результати дослідження рівня психологічної резильєнтності у студентів-психологів (у %)*

Як можна побачити на рис. 2.6, за результатами тестування було визначено наступні показники рівнів резильєнтності у студентів-психологів: **низький рівень резильєнтності зафіксовано у 20%** респондентів, **нижчий за середній – у 23%**, **середній рівень – у 27%** студентів, **вищий за середній – у 17%** і **високий рівень психологічної резильєнтності було визначено у 13%** учасників експерименту. Низький рівень резильєнтності було зафіксовано у 6-ти студентів із 30-ти.

Отже, результати дослідження за даною методикою демонструють, що **більше половини респондентів мають середній, вищий за середній та високий рівні резильєнтності**, що може позитивно впливати на їхнє психологічне благополуччя та спроможність швидше і якісніше адаптуватися до ситуацій невизначеності.

З метою перевірки *гіпотези нашого дослідження* про те, що підвищення рівня резильєнтності у студентів-психологів сприяє підвищенню рівня їхньої толерантності до невизначеності, нами був проведений

розрахунок *коефіцієнта рангової кореляції Спірмена*  $r_s$  для резильєнтності й толерантності до невизначеності.

Для цього були співставлені дані, отримані в ході наших досліджень - Таблиці 2.3, де відображені результати тестування рівня толерантності до невизначеності у студентів-психологів та Таблиці 2.4, де відображені результати тестування рівня психологічної резильєнтності у студентів-психологів.

Для того, щоб статистично достовірно підтверджувався позитивний кореляційний зв'язок між двома досліджуваними параметрами, повинна виконуватись умова :  $r_s \text{ емп} \geq r_s \text{ критич. (p=0,05)}$ .

Тобто, розрахункове (емпіричне) значення коефіцієнта  $r_s \text{ емп}$  рангової кореляції Спірмена, отримане за результатами досліджень, повинно перевищувати на статистично значущому рівні  $p=0,05$  критичне значення коефіцієнту  $r_s \text{ критич.}$ , визначене для обсягу досліджуваної вибірки  $N$  (в нашому випадку  $N=30$ ).

Згідно з [7], для  $N=30$   $r_s \text{ критич (p=0,05)} = 0,36$ , а для більш високого рівня статистичної значущості  $p=0,01$   $r_s \text{ критич (p=0,01)} = 0,47$ .

Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена  $r_s$  проводимо за формулою згідно [7]:

$$r_s \text{ емп} = 1 - (6 \times \sum d^2) / N \times (N^2 - 1), \text{ де}$$

$\sum d^2$  – емпіричне значення суми квадратів різниці рангів у досліджуваній вибірці, розраховане на основі ранжування даних двох порівнюваних показників (тобто резильєнтності та толерантності до невизначеності);

$N$  - обсяг досліджуваної вибірки.

$$\text{Таким чином, } r_s \text{ емп} = 1 - (6 \times 947,75) / 30 \times (30^2 - 1) = 0,789.$$

Отже, виконується умова:

$$r_s \text{ емп} \geq r_s \text{ критич (p=0,05)} \geq r_s \text{ критич (p=0,01)}, \text{ а саме:}$$

$$r_s \text{ емп} = 0,789 \geq 0,36 \geq 0,47.$$

Даний результат свідчить про те, що не тільки на статистично значущому рівні  $p=0,05$ , але й на рівні  $p=0,01$  підтверджується наявність

позитивного кореляційного зв'язку між рівнями резильєнтності та толерантності до невизначеності в досліджуваній вибірці студентів-психологів – більш високому рівню толерантності до невизначеності відповідає більш високий рівень розвитку резильєнтності.

Відповідно, можемо зробити висновок, що *гіпотеза дослідження підтверджується* на статистично значущому рівні  $p=0,01$  – *підвищення рівня резильєнтності зумовлює підвищення рівня толерантності до невизначеності у студентів-психологів.*

Порівняльний аналіз даних, отриманих під час дослідження рівня стресу (Таблиця 2.1), рівня тривожності (Таблиця 2.2) та рівня резильєнтності (Таблиця 2.4) засвідчив, що *співпадіння низького та нижче середнього рівня резильєнтності з високим рівнем тривожності складає 79,9%, а співпадіння низького та нижче середнього рівня резильєнтності з рівнями сильного стресу та виснаження складає 86,6%.*

Отже, за підсумками результатів емпіричного дослідження можемо відзначити, що дослідивши вибірку студентів-психологів за першими двома методиками, ми зафіксували високі рівні стресу і тривожності у більшості респондентів, що *посилило актуальність подальшого дослідження* впливу резильєнтності на підвищення рівня толерантності до невизначеності. Після проведення діагностики рівнів толерантності до невизначеності та резильєнтності у студентів-психологів, а також після здійснення розрахунку коефіцієнта рангової кореляції Спірмена  $r_s$  для показників резильєнтності й толерантності до невизначеності ми змогли підтвердити гіпотезу дослідження, що *підвищення рівня резильєнтності зумовлює підвищення рівня толерантності до невизначеності у студентів-психологів.*

### 2.3. Рекомендації із розвитку резильєнтності у майбутніх психологів

1. Студентський період – це сприятливий час для формування і розвитку у особистості резильєнтності, яка може позитивно вплинути на ментальне здоров'я студентів протягом того, як вони проходять різні кризи, а також сприяти успішному подоланню цих кризових періодів й ефективній реалізації студентів у майбутній професійній діяльності.

Існують різні концептуальні підходи до цього поняття, і вони пов'язані з зацікавленістю вчених та із особливостями груп, резильєнтність яких стає предметом вивчення. Можемо відзначити, що у даній тематиці присутній зв'язок із широким спектром наукових інтересів, серед яких можна виділити дослідження резильєнтності на таких рівнях, як особистісний, спільноти, організації, групи людей, суспільства, нації.

Психологічну резильєнтність розглядають поруч із психологічними характеристиками та особливостями, позитивними й негативними емоційними станами, а також із станами ментального здоров'я та добробуту особистості. Тож, ступінь резильєнтності особистості різні дослідники вже вивчали в поєднанні з індивідуальною вразливістю людини, 5-факторною особистісною моделлю, з особливостями різноманітних копінг механізмів, показниками психічного благополуччя і з психічними розладами, такими як ПТСР, тривожні розлади та депресія.

З вищезазначеного можемо зробити висновок, що розвиток резильєнтності може сприяти поліпшенню здатності особистості до оптимального функціонування й швидшого реагування та відповіді на різноманітні життєві виклики. Варто зазначити, що резильєнтність є результатом взаємодії різних зовнішніх та внутрішніх ресурсів, котрі людина здатна використовувати у стресових ситуаціях.

Резильєнтність – це здатність, котра формується на практиці, а іще тим, як людина аналізує свої реакції та себе, досліджує їх та усвідомлено використовує свій досвід у майбутньому. Наша стійкість підвищується тоді,

коли ми самотійно, не автоматично, а усвідомлено обираємо те, як реагувати на події, котрі з нами відбуваються, коли свідомо обираємо реагувати легко, але із мудрістю. Для початку, можна поставити самому собі питання: «Я прагну втонути у відчаї та стражданнях чи хочу перебувати у хорошому психологічному стані ?», «Я бажаю стати агресивною, токсичною особистістю, що зла на увесь світ чи жити із любов'ю й вдячністю у серці й цінувати кожна безцінну мить життя?», «Я не збираюся взяти відповідальність за мої стосунки і близькими і прагну з усіма пересваритися чи хочу з усвідомленням навчитися крокувати назустріч?». Відповідаючи на подібні запитання, ми крок за кроком просуваємось від страху до справжньої мужності, від озлобленості й відчаю до надії та любові.

**2. Можна здійснити умовний поділ резильєнтності на п'ять компонентів,** (так званих «5 груп м'язів», котрі ми можемо «тренувати». Спробуємо зрозуміти це краще, на прикладі умовного «походу в гори». Що потрібно для цього ?

**1. Орієнтир (мапа).** Наш орієнтир – це знання, а згодом і уміння сприймати ситуацію інакше, фокусуючись не на відчуттях страху й тривоги, а на позитивних перспективах, формуючи «корисні» думки. Це може стати для нас життєвою мудрістю, філософією. Наразі у нас можуть бути важкі думки, але ми маємо можливість звернути власну увагу в інше, більш позитивне й натхненне русло. Наскільки ми дійсно можемо мати вплив на ситуацію? Існують різні думки, та більшість може погодитися, що часто ми взагалі не можемо впливати на ситуацію, або від сили на 20-40%, особливо у цей непростий час, коли відбувається повномасштабне військове вторгнення росіян і страх невизначеності добре знайомий кожному українцю. Але, наскільки ми можемо впливати на власне сприйняття ситуації, наше ставлення до неї? Відповідь – на всі сто відсотків! Тож, здебільшого, ми страждаємо не лише від самої ситуації, а частіше від власних тривожних думок про неї.

**2. Кроки.** Для того, щоб отримати бажане, одних знань недостатньо, бо потрібно йти вперед, діяти мудро і впевнено. Теорія, не підкріплена

практикою, залишається лише філософією. Часто люди, котрі отримали певні знання, згодом говорять, що воно не працює. Звісно, саме по собі це знання не може спрацювати, бо інформація є тільки інструментом, котрий може бути корисним лише в тому випадку, якщо працюємо ми !

**3. Компас.** Ми маємо чітко розуміти – які у нас мотиви й цінності, розвивати власну духовність, розуміти, задля чого нам хочеться жити, які мотиви у нашого зростання, що для нас є сенсами життя і як ми хотіли б прожити його. Цінності – це про «як я хотів би жити», а не про «що я хотів би мати». Розуміння власних орієнтирів на те, яку реальність та яке життя мені хотілося б створювати кожного дня, які емоції переповнюють мене і що я транслюю у світ, як я проявляю власну вдячність, є дуже важливим.

**4. Ресурси.** Необхідною навичкою резильєнтності є розумне самопіклування, турбота про власне ментальне й фізичне здоров'я. Дотичність до того, що наповнює нас добрими думками та силою, контакт із особистісними цінностями – у кожного свої способи й шляхи відновлювати енергію та натхнення. Важливо розуміти, що саме підіймає нам настрій, духовно збагачує й допомагає відновити сили, а що може завадити крокувати вперед. Близькі люди, улюблені книги, фільми й музика, цікаві справи, захоплення, горнятко ароматного чаю – усе це й багато іншого може надихнути та збагатити нас енергією, зміцнити уміння радіти життю.

**5. Стосунки.** Коли одна людина згинається під важким тягарем складної життєвої ситуації, інша людина здатна допомогти їй «вирівняти спину», будучи поруч і надаючи підтримку. Хто з нами поруч, з ким ми разом проходимо цей шлях? Чи вміємо ми надати підтримку й потурбуватися один про одного? Яких стосунків нам хотілося б і чи наша поведінка у сьогоденні сприяє бажаному?

3. Резильєнтність має зв'язок із гнучкістю мислення у сприйнятті стресових подій (M. Neenan, 2009). Вона лежить у нашому сприйнятті того, що з нами відбувається, нашому вмінні зрозуміти, на які ситуації ми можемо впливати, а на які – не можемо, і також спроможності до використання там, де

це необхідно, стратегій вирішення проблем. М. Neenan у своєму посібнику з розвитку резильєнтності у ключі когнітивно-поведінкового підходу пропонував декілька кроків, за допомогою яких можна здійснити аналіз власного ставлення до складних ситуацій й згодом замінити його більш корисним ставленням [66].

**Крок 1:** Як саме я сприймаю ситуацію стресу ? Які в мене думки про складну ситуацію, котра відбувається у моєму житті ? На якому саме етапі відбулося «застрягання» моїх думок, що заважає мені адаптуватися позитивно ? Який вплив актуальні думки мають на мої емоції, а також дії ?

**Крок 2:** Як мені хотілося б цю ситуацію сприймати ? Для того, щоб змінити свій спосіб мислення, необхідно визначитися із потрібним напрямком. Яка може бути моя більш адаптивна, альтернативна думка про дану ситуацію ? Яке я б хотів мати ставлення до цієї ситуації ? Які емоції відчувати з цього приводу, як поводитись ?

**Крок 3:** Тестування переконань, нових та старих. Нові переконання можуть відкрити шляхи до нових перспектив, але їх не завжди легко втілювати у життя. Досить часто наші старі думки, інтерпретації, що стали звичними, бувають надто сильними, щоб ми могли одразу від них відмовитись. Задля цього, ми можемо поставити собі декілька запитань, що мають на меті зміцнити наші нові думки й послабити дезадаптивні та старі.

1. Який спосіб сприйняття, які думки гнучкими, а які – ригідними ? Для резильєнтної особистості притаманний гнучкий спосіб, котрий сприяє зростанню, розвитку, дає можливість краще адаптуватися до ситуації.

2. Які думки є менш, а які – більш реалістичними ? Які думки є ближчими до конкретних фактів ? Які є підтвердження для старих думок, а які існують для нових ?

3. Яка думка є для мене більш корисною ? Який спосіб для сприймання ситуації стане помічним, а який може зашкодити мені й оточуючим ? Якщо я можу бачити, що якась думка не є корисною, то чи є сенс цій думці довіряти ?

4. Чи хотілося б мені, щоб інші люди мали таке ж сприйняття даної ситуації, як у мене ? Чи хотів би я навчити такому способу мислення власних дітей, близьких людей та друзів ? Якщо це так, то які б це могло мати наслідки для них ?

Проаналізувавши ці три кроки, надавши відповіді на усі питання, ми можемо інакше подивитися на якусь конкретну складну ситуацію. Втім, самої лише зміни способу нашого мислення ще мало для того, щоб ситуація значно покращилась, а резильєнтність стала міцною. Найважливіше – здійснити зміни у поведінці так, щоб вона відповідала новому сприйняттю ситуації, здійснити планування вчинків таким чином, щоб вони змогли підтримати нову думку. Спочатку, скоріш за усе, це може викликати дискомфорт, але коли нова поведінка поступово стане звичкою, цей дискомфорт мине.

Заключний, надзвичайно важливий складник – це *робота над закріпленням результатів, невпинний розвиток, якому сприяє детальний перегляд власних думок, емоцій та поведінки, а також усвідомлений вибір того, що є більш гнучким, корисним та відповідним до реальності.*

**Практичні рекомендації** студентам, викладачам та кураторам груп з розвитку резильєнтності у майбутніх психологів доступні у додатку «Д».

## Висновки до розділу

Отже, результати проведеного нами емпіричного дослідження дозволяють зробити висновки про те, що більша частина студентів-психологів, котрі приймали участь у нашому дослідженні, мають високі показники рівнів стресу й тривожності, що посилює актуальність нашого дослідження впливу резильєнтності на підвищення рівня толерантності до невизначеності. Більше половини студентів-психологів, згідно з результатами тестів, можуть потребувати додаткової психологічної підтримки, що сприятиме поліпшенню їх ментального благополуччя.

За результатами дослідження рівня стресу, котре було здійснено серед студентів-психологів ХНУ, нами встановлено, що в учасників переважає високий рівень стресу (стан вираженого напруження -30%, сильний стрес – 27% й критична стадія виснаження - 23%)

Дані діагностики рівня тривожності у студентів-психологів показали, що у значної частини респондентів (63%) було зафіксовано високі показники тривожності, що свідчить про те, що ці студенти можуть потребувати психологічної допомоги. Також, нами було зафіксовано наступні показники: 34% респондентів мають середній рівень тривожності, і лише 3% (1 студент) має низький рівень тривожності.

Дослідження рівня толерантності до невизначеності продемонструвало, що більше половини студентів (60%) мають середній рівень толерантності до невизначеності, а іще 27% - високий рівень, що означає, що близько четвертої частини опитаних нами студентів схильні до самостійного розвитку із можливістю виходу за рамки обмежень, та готовністю йти новими, незнайомими шляхами.

Результати тестування на рівень резильєнтності показали, що низький рівень резильєнтності зафіксовано у 20% респондентів, нижчий за середній – у 23%, середній рівень – у 27% студентів, вищий за середній – у 17% і високий рівень психологічної резильєнтності було визначено у 13% учасників експерименту.

Результати кореляційного аналізу даних, отриманих під час дослідження рівня толерантності до невизначеності та під час тестування рівня резильєнтності у студентів-психологів, продемонстрували нам те, що не тільки на статистично значущому рівні  $p=0,05$ , але й на рівні  $p=0,01$  підтверджується наявність позитивного кореляційного зв'язку між рівнями резильєнтності та толерантності до невизначеності в досліджуваній вибірці студентів-психологів – більш високому рівню толерантності до невизначеності відповідає більш високий рівень розвитку резильєнтності. Дані розрахунки підтверджують гіпотезу нашого дослідження, що підвищення рівня резильєнтності у студентів-психологів сприяє підвищенню рівня їхньої толерантності до невизначеності.

З огляду на вищезазначене, пропонуємо використовувати розроблені нами рекомендації з розвитку резильєнтності для студентів, викладачів та кураторів груп, котрі працюють зі студентами психологічних факультетів, для підвищення їх ментального добробуту та підвищення рівня толерантності до невизначеності.

## ВИСНОВКИ

Таким чином, результати теоретичного аналізу наукових джерел, що були нами отримані, а також дані проведеного нами емпіричного дослідження резильєнтності як чинника толерантності до невизначеності у студентському віці дають нам можливість зробити наступні висновки:

*«Невизначеність»* – це стан або умова, за якої щось (наприклад, ймовірність певного результату) не є або не може бути точно відомим;

*«Толерантність до невизначеності»* – це термін, котрий охоплює особливості сприймання і обробки індивідом інформації про невизначеність, а також як люди реагують на ситуації невизначеності через призму власного світобачення, поведінки, емоцій;

*«Резильєнтність»* – це успішний процес та наслідок адаптації людини до складних життєвих подій, котрий пов'язаний із емоційною, психічною або поведінковою пружністю, гнучкістю, завдяки чому поліпшується пристосування особистості до внутрішніх та зовнішніх вимог.

Толерантність до невизначеності у навчальній діяльності зазвичай пов'язують із засвоєнням нової інформації та її ефективною обробкою. У освітньому процесі, терпимість до неоднозначності й невизначеності – це спроможність без розчарувань справлятися із ситуаціями невизначеності під час навчання, спираючись на джерела знань. Період навчання може бути більш сприйнятливим і для зростання індивідуальної резильєнтності, і для підвищення рівня толерантності до невизначеності, коли людина обирає й практикує певні стратегії взаємодій та копінги.

Науковці вважали, з чим ми можемо погодитися, що резильєнтність – це не сталий комплект характеристик особистості, а рухливий, динамічний процес змін та зростання, котрий, разом з тим, має власні зовнішні й внутрішні основи його розвитку. Ці спостереження приводять нас до припущення, що резильєнтності можна досягнути за допомогою навчання, тому, на нашу думку, важливим є поглиблювати дослідницьку діяльність у сфері пошуку найліпших стратегій навчання для розбудови резильєнтності.

Також, ми можемо зробити висновок, що розвиток і підвищення рівня резильєнтності, як чинника толерантності до невизначеності у майбутніх психологів, є важливим фактором для поліпшення їх стресостійкості, психічного здоров'я, успішного навчання і особистого добробуту.

Аналізуючи результати проведеного нами емпіричного дослідження рівнів резильєнтності, толерантності до невизначеності, а також рівнів стресу й тривожності у студентів-психологів, ми встановили, що великий відсоток учасників перебувають у стані сильного психологічного напруження й тривожності, що вказує на необхідність додаткового розвитку у них толерантності до невизначеності. Дослідивши взаємозв'язок між результатами досліджень рівня резильєнтності та рівня толерантності до невизначеності у студентів, співставивши дані цих досліджень й здійснивши розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена  $r_s$  для резильєнтності й толерантності до невизначеності, ми отримали підтвердження наявності позитивного кореляційного зв'язку між рівнями резильєнтності та толерантності до невизначеності в досліджуваній виборці студентів-психологів – *більш високому рівню толерантності до невизначеності відповідає більш високий рівень розвитку резильєнтності, тому підвищення рівня резильєнтності у студентів-психологів сприятиме підвищенню рівня їхньої толерантності до невизначеності*. Таким чином, підтверджується гіпотеза нашого дослідження, що підвищення рівня резильєнтності у студентів-психологів сприяє підвищенню рівня їхньої толерантності до невизначеності.

З огляду на це, нами було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів, які, на нашу думку, можуть поліпшити не лише їх особистісні якості й ментальне благополуччя, а й сприяти покращенню їх компетентності у майбутній професійній діяльності.

Тож, можемо зробити висновок, що ми досягли мети нашого дослідження та змогли підтвердити його гіпотезу.

## Перелік джерел посилання

1. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. // Проблеми сучасної психології, 2015. № 27. С. 70-81.
2. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233с.
3. Дуткевич Т. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 256 с.
4. Еустрес: матеріал із Вікіпедії. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81>
5. Зайцев Н. Д. Невизначеність як наукова та філософська проблема // Політехнічний молодіжний журнал. 2019. № 5. С. 1-8.
6. Іванчихіна К. О., Милославська О. В. Феномен невизначеності у психології. // Особистість, суспільство, закон. Харків, 2019. С. 56-59.
7. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 2009. 288 с.
8. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
9. Корнілова Т. В. Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності. Психологічний журнал. 2010. №1. С. 74-86.
10. Кравчук, С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія" Психологічні науки". № 1(1). 2018. С. 99-105.

11. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. // Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал. 2018. № 11. С. 156-164.
12. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства // Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. № 4. С. 51-55.
13. Кучук Е. А. Від стресу до резильєнтності. // Журнал неврології. 2018. №1. С. 72-76.
14. Лемак М. В., В. Ю. Петрище. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2019. 616 с.
15. Лушин П. В. Екологічна допомога у перехідний період: екофасилітація : монографія. Київ, 2018. 296с.
16. Лушин П. В. Невизначеність, котру не толерують // Теорія і практика психотерапії. 2019. № 5. Том 3. С. 2-6.
17. Максименко С. Д. Невизначеність як гносеологічна проблема // Науковий вісник ТНПУ, 2019. №3. С. 33-48
18. Олефір В. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигорання студентів. // Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія". 2019. №59. С. 92-107.
19. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога // «ScienceRise». 2018. №3/1 (20). С. 41-45.
20. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Н. Гусак та ін. Нац. ун-т "Києво-Могилянська академія", Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу, Школа соціальної роботи ім. В. Полтавця, Кафедра психології та педагогіки. Київ : Пульсари, 2018. 174 с.

21. Ткач. Б. Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. // *Psychological journal*. 2018. № 14(4). С. 234-248.
22. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 6. Том 2. 2019. С.160-165.
23. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2022. №14. С. 46-56.
24. Хілько С. О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів // *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 1. Випуск 45. С. 144-150.
25. Ющенко, І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*. Чернігів, 2015. С. 302-306.
26. Aburn G., Gott M., Hoare K. What is resilience? An integrative review of the empirical literature. 2019. *J Adv Nurs*. doi:10.1111/jan.12888.
27. Bennett N., Herold D.M., Ashford S.J. The effects of tolerance for ambiguity on feed back-seeking behavior. // *Journal of Occupational Psychology*. 1990. Vol. 63. P. 343–348.
28. Block J. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. // *Journal of Personality*. 1950. Vol. 19. P. 303–311.
29. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity. // *Psychological Record*. 1985. Vol. 15. P. 393–400.
30. Bonanno G. A., Rennie C., Dekel, S. Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. № 88, P. 984-998.

31. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable // *Journal of Personality*. N.Y. 1962. №30. P. 29–50.
32. Carver C. S. COPE Inventory. // *Measurement Instrument Database for the Social Science*. 2019. P. 280-298.
33. Connor K. M., & Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). // *Depression and anxiety*. 2003. 18(2). P. 76-82.
34. Courtney H., Kirkland J., Viguierie P. Strategy under uncertainty. // *Harvard Business Review*. 1997. Vol. 75 (6). P. 66–81.
35. Dalbert, C. Die Ungewißheitstoleranzskala: Skaleneigenschaften und Validierungsbefunde. // *Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie*. 1999. H. 1. P. 1–25.
36. Davydov D. M., Stewart R., Ritchie K., & Chaudieu, I. Resilience and mental health. // *Clinical psychology review*. 2018. № 30(5). P. 479-495.
37. De Cuyper N. The Relationship Between Job Insecurity and Employability and Well-Being Among Finnish Temporary and Permanent Employees // *International Studies of Management and Organization*. 2010. №40. P. 57–73
38. Dias C., Feng J., Sun H., yi Shao N., Mazei-Robison M. S., Damez-Werno D., ... & Liu X.  $\beta$ -catenin mediates stress resilience through Dicer1/microRNA regulation. // *Nature*. 2019. №516(7529). P. 51-53.
39. Dugas M. Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample / Michel Dugas. // *Cognitive Therapy and Research*. 2001. №25. P. 551–558.
40. Franklin T. B., Saab B. J., & Mansuy I. M. Neural mechanisms of stress resilience and vulnerability. // *Neuron*. 2012. № 75(5). P. 747-761.
41. Frenkel-Brunswik, E. Intolerance of ambiguity as an emotional perceptual personality variable. // *Journal of Personality*. 1968. Vol. 18. P. 108–143.
42. Furnham, A., & Avison, M. Personality and preference for surreal painting // *Personality and Individual Differences*. 1997. №23(6). P. 923–935.

43. Furnham A. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature // *Psychology*. 2013. №4. P. 717–728.
44. Galatzer-Levy I. R., Burton C. L., & Bonanno G. A. Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2012. № 31(6). P. 542-567.
45. Grenier S., Barrette A. M., Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. // *Personality and Individual Differences*, 2005. 39(3). P. 593–600.
46. Gudikunst W.B. Uncertainty reduction and predictability of behavior in low and high context cultures. // *Communication Quarterly*. 1983. Vol. 33. P. 236–251.
47. Gupta A., Love, A., Kilpatrick L. A., Labus J. S., Bhatt R., Chang, L., ... & Mayer E. A. Morphological brain measures of cortico-limbic inhibition related to resilience. // *Journal of neuroscience research*. 2017. № 95(9), P. 1760-1775.
48. Halfon N., Forrest C. B. The emerging theoretical framework of life course health development. // *In Handbook of Life Course Health Development*. Springer: Cham, Switzerland. 2018. P. 19–43.
49. Han, P. K. J., Klein, W. M. P. P., and Arora, N. K. Varieties of uncertainty in health care: a conceptual taxonomy // *Med. Decis. Mak.* 2011. №31. P. 828–838.
50. Hermans E. J., & Fernández G. (2015). Heterogeneity of cognitiveneurobiological determinants of resilience. // *Behavioral and Brain Sciences*. 2015. P. 38-41.
51. Herman J. The Tolerance for Ambiguity Scale: towards a more refined measure for international management research // *Int. J. Intercult. Relat.* 2010. №34. P. 58–65.
52. Hofstede, G. *Culture's Consequences*. USA. Sage, 1980. 328 p.
53. Hofstede G. 10 minutes with Geert Hofstede on Long versus Short Term Orientation. Youtube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=H8ygYIGsIQ4&t=199s>.

54. Iadipaolo A. S., Marusak H. A., Paulisin S. M., Sala-Hamrick K., Crespo L. M., Elrahal F., ... & Rabinak C. A. Distinct neural correlates of trait resilience within core neurocognitive networks in at-risk children and adolescents. // *NeuroImage: Clinical*. 2018. №20. P. 24-34.

55. Jach H. No fear or fly to the unknown: Tolerance for ambiguity and Big Five personality traits // *Journal of Research in Personality*. 2019. №79. P. 67–78.

56. Kautz M., Charney D. S., & Murrough J. W. Neuropeptide Y, resilience, and PTSD therapeutics. // *Neuroscience letters*. 2017. № 649. P. 164-169.

57. Kong F., Ma X., You X., & Xiang Y. The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal cortex on subjective well-being in young healthy adults. // *Social cognitive and affective neuroscience*. 2018. №13(7). P. 755-763.

58. Kruglanski A. Three decades of lay epistemics: the why, how, and who of knowledge formation // *Eur. Rev. Soc. Psychol*. 2009. №20. P. 146–191.

59. Li W. W., & Miller D. J. The impact of coping and resilience on anxiety among older Australians. // *Australian Journal of Psychology*. 2017. №69(4). P. 263-272.

60. Litman J. A. The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach-and avoidance-motives and positive and negative traits. // *Personality and Individual differences*. 2006. № 41(2). P. 273-284.

61. Luthar S. S., Cicchetti D., & Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. № 71(3). P. 543-562.

62. March J.G., Olsen J.P. Organizational choice under ambiguity. *Ambiguity and choice in organizations* // Eds. J.G. March, J.P. Olsen. Bergen, Norway: Universitetsforlaget, 1976. P. 10–23.

63. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience process in development. // *American Psychologist*. 2001. № 56. P. 227–238.

64. Mclain D. L. MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // *Educational and Psychological Measurement*. 1993. №53. P. 183–189.

65. Mushtaq F., Bland A. R., Schaefer A. Uncertainty and cognitive control. // *Front. Psychology*. 2011. Vol. 2. P. 249.
66. Neenan M. *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. London: Routledge, 2009. 208 p.
67. Resilience: American Psychological Association Dictionary. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
68. Ross, L., Bierbrauer, G., & Hoffman, S. The role of attribution processes in conformity and dissent: Revisiting the Asch situation. // *American Psychologist*. 1976. № 31. P. 148–157.
69. Ryff C. D. & Singer B. Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. // *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. 2003. P. 15-36.
70. Sargent J. T., Crocker J., & Luhtanen R. K. Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *Journal of social and clinical psychology*. 2006. № 25(6).P. 628-646.
71. Satici B. MD. Griffiths Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19 // *International journal of mental health and addiction*. 2020. P. 118–130
72. Sidanuis J. Intolerance of ambiguity and socio-politico-ideology: A multidimensional analysis. // *European Journal of Social Psychology*. 1978. Vol. 8. P. 215–235.
73. Sorrentino R. Uncertainty management: to fear of not to fear? // *Psychol. Inq*. 2009. №20. P. 240–244.
74. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., & Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. // *European journal of psychotraumatology*, 2014. № 5(1). P. 25-38.
75. Tesser A. The role of social pressure, attention to the stimulus, and selfdoubt in conformity // *European Journal of Social Psychology*. 1983. №13. P. 217–233.

76. Thomas L. J., & Asselin M. Promoting resilience among nursing students in clinical education. // Nurse education in practice. 2018. № 28. P. 231-234.
77. Uncertainty : American Psychological Association Dictionary. URL: <https://dictionary.apa.org/uncertainty>
78. van der Werff, S. J., van den Berg, S. M., Pannekoek, J. N., Elzinga, B. M., & Van Der Wee, N. J. Neuroimaging resilience to stress: a review. // Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2013. № 7. P. 31-39.
79. Waaktaar T., & Torgersen S. Genetic and environmental causes of variation in trait resilience in young people. // Behavior genetics. 2012. № 42(3). P. 366- 377.
80. Wiley, R. " Who Am I Now?": Distress and Growth After Trauma (Doctoral dissertation, Arizona State University). 2013. 285 p.
81. Wright M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. // In Handbook of resilience in children. Springer, Boston. MA. 2013. P. 15-37.