

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

\_\_\_\_\_ Володимир ШЕВЧЕНКО

“\_\_\_\_\_” листопад 2025 року

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ  
ЯК ВАЖЛИВИЙ ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС УКРАЇНЦІВ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Керівник: кандидат соціологічних наук, доцент  
Чорна Вікторія Олександрівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: директор ЗДО 48 ММР МО  
Пухалевич Людмила Олександрівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав: студент VI курсу групи 666 М  
Власенко Ірина Олегівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

## АНОТАЦІЯ

**Власенко І.О. Толерантність до невизначеності як важливий внутрішній ресурс українців в умовах війни.** Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджується феномен толерантності до невизначеності як важливий внутрішній психологічний ресурс українців в умовах повномасштабної війни. Актуальність теми зумовлена різким зростанням рівня непередбачуваності, загроз та соціальної нестабільності, що вимагає від людини здатності адаптуватися до змін, приймати неоднозначні ситуації та зберігати психологічну рівновагу. У роботі проаналізовано вітчизняні та зарубіжні підходи до розуміння сутності невизначеності та її впливу на психічне функціонування особистості, розкрито структуру та детермінанти толерантності до невизначеності, а також її роль у подоланні наслідків травматичного досвіду.

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення рівня та особливостей прояву толерантності до невизначеності серед української молоді, визначення її взаємозв'язків зі стресостійкістю, емоційним благополуччям та адаптивними копінг-стратегіями. На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму розвитку толерантності до невизначеності, орієнтовану на підвищення внутрішніх ресурсів та адаптивності особистості в умовах війни. Робота містить практичні рекомендації щодо підтримки психологічної стійкості молоді та формування здатності конструктивно взаємодіяти з невизначеними умовами сучасного життя.

**Ключові слова:** толерантність до невизначеності; невизначеність; внутрішні ресурси особистості; психологічна стійкість; молодь; війна; стресостійкість; адаптація; копінг-стратегії; емоційне благополуччя; травматичний досвід; психологічна підтримка.

## ABSTRACT

**Vlasenko I.O. Tolerance of Uncertainty as an Important Internal Resource of Ukrainians in Wartime.** Qualification thesis for obtaining a Master's degree in Psychology (specialty 053 – "Psychology"). Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

This qualification thesis explores the phenomenon of tolerance of uncertainty as an essential internal psychological resource of Ukrainians under the conditions of full-scale war. The relevance of the topic is determined by the sharp increase in unpredictability, threats, and social instability, which requires individuals to develop the ability to adapt to changes, cope with ambiguous situations, and maintain psychological balance. The work analyzes national and international approaches to understanding the essence of uncertainty and its impact on an individual's psychological functioning, reveals the structure and determinants of tolerance of uncertainty, and examines its role in overcoming the consequences of traumatic experiences.

The empirical study focuses on identifying the level and specific manifestations of tolerance of uncertainty among Ukrainian youth, as well as its relationships with stress resilience, emotional well-being, and adaptive coping strategies. Based on the obtained results, a psychocorrectional program aimed at developing tolerance of uncertainty was designed to enhance individuals' internal resources and adaptability in wartime conditions. The thesis also provides practical recommendations for supporting youth psychological resilience and fostering their ability to interact constructively with uncertain and volatile circumstances of contemporary life.

**Key words:** *tolerance of uncertainty; uncertainty; internal resources of personality; psychological resilience; youth; war; stress resistance; adaptation; coping strategies; emotional well-being; traumatic experience; psychological support.*

|                                                                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br/>ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....</b>                             | <b>8</b>  |
| 1.1. Концептуальні підходи до розуміння феномену невизначеності в психології.....                                                | 8         |
| 1.2. Характеристика толерантності до невизначеності у психології.....                                                            | 15        |
| 1.3. Соціально-психологічні чинники толерантності до невизначеності .....                                                        | 19        |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                 | 28        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ<br/>ОСОБИСТОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>                       | <b>31</b> |
| 2.1. Організація і методи дослідження толерантності до невизначеності.....                                                       | 31        |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності .....                                                        | 33        |
| Висновки другого розділу.....                                                                                                    | 40        |
| <b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК<br/>ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ СУБ'ЄКТИВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ<br/>МОЛОДІ .....</b> | <b>43</b> |
| 3.1. Психокорекційна програма розвитку толерантності до невизначеності у молоді.....                                             | 43        |
| 3.2. Ефективність корекційно-розвивальної програми формування толерантності у молоді.....                                        | 48        |
| 3.3. Рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у молоді.....                                                    | 53        |
| Висновки до третього розділу .....                                                                                               | 60        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                             | <b>62</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                           | <b>65</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                              | <b>75</b> |

**Актуальність дослідження.** Упродовж XX століття та на початку XXI століття людство дедалі частіше стикається з підвищеним рівнем невизначеності, що є наслідком ускладнення соціального, технологічного та культурного середовищ. Зростання багатовимірності, неоднозначності та непередбачуваності світу відображається й у наукових підходах, де невизначеність стала предметом особливої уваги. Починаючи з відкриттів у галузі квантової фізики (Н. Бор, В. Гейзенберг, Ф. Капра) і досліджень самоорганізованих та динамічних систем (І. Пригожин), формується інтелектуальна традиція, що описує сучасність як «світ без стабільних прогнозів» (Н. Талеб). У сучасній науковій думці невизначеність розглядають як закономірну та неминучу характеристику людського існування (В. П. Зінченко), яка ставить перед людиною нові виклики та вимагає розвитку внутрішніх ресурсів особистості (П. Лушин, О. Гусев, С. Хилько).

У цих умовах дедалі нагальнішою стає потреба формувати здатність витримувати та приймати невизначеність, орієнтуватися у швидкозмінних обставинах і діяти там, де відсутні точні орієнтири чи наперед задані критерії. Сучасна людина повинна вміти працювати з неоднорідною, суперечливою та мінливою інформацією, а також ухвалювати рішення в ситуаціях, де майбутній результат є непевним.

Глобальні процеси нестабільності особливо загострилися після початку повномасштабної військової агресії Російської Федерації проти України. Кількість людей, які переживають травматичні події, стрімко зростає: це військовослужбовці, члени їхніх родин, внутрішньо переміщені особи, люди, що зазнали втрати близьких, житла, звичного соціального оточення чи професійної діяльності. Середовище війни створює численні фактори підвищеного стресу та психологічного тиску, що сприяють розвитку посттравматичних станів і інших форм психічної дезадаптації.

До найтипівіших наслідків травматизації належать труднощі з формуванням та збереженням цілісної самоідентичності, порушення процесів саморегуляції, зниження комунікативної ефективності, фрагментація сприйняття часу, переважання негативних емоцій і травматичних думок. Часто фіксується розвиток депресивних і тривожних станів, виснаження, а також погіршення соматичного

здоров'я, на що вказують численні дослідження (Дж. Герман, Т. Титаренко, L. Calhoun, V. Helgeson, R. Tedeschi).

Толерантність до невизначеності посідає важливе місце у сучасній психології та розглядається у різних площинах. Дослідники аналізують її в широкому контексті як складову здатності людини адаптуватися до змінних життєвих обставин, підтримувати життєстійкість та особистісний розвиток (О. Гусєв, Д. Леонтьєв, П. Лушин), а також у зв'язку з проявами лідерства (N. Huber), творчого потенціалу (M. Runco, W. Shuhong), політичної орієнтації (V. Hiel), прагненням до самоактуалізації (R. Foxman) чи рівнем самоспівчуття (J. Crandall, Ch. Fulton). Поряд із цим, толерантність до невизначеності розглядається і в межах трансдіагностичного підходу до афективних розладів (A. Boelen; K. Buhr & M. Dugas; N. Carleton; M. Freeston; A. Mahony; M. McEvoy; A. Sanchez) та у зв'язку з особливостями перебігу посттравматичного стресового розладу (D. Einstein; R. Siltan; J. Bardeen; M. Fetzner; M. Oglesby; A. Raines).

Попри значну кількість робіт, присвячених цьому феномену, окремі аспекти його психічної організації все ще залишаються нерозкритими. Зокрема, майже не досліджено взаємозв'язок толерантності до невизначеності зі ставленням до часу. Лише в умовах пандемії Covid-19 з'явилися перші спроби проаналізувати зв'язок між толерантністю до невизначеності та індивідуальними уявленнями про майбутнє (D. Batıgün, Q. Yang), тоді як інші компоненти часової перспективи залишилися поза увагою науковців.

До теперішнього часу не існує узгодженого визначення сутності толерантності до невизначеності, її структурних та функціональних характеристик, а також механізмів, що визначають ставлення людини до непередбачуваних обставин. Відкритими залишаються питання про природу взаємозв'язку між пережитим травматичним досвідом і ставленням до невизначеності, а також між здатністю її толерувати та часовою перспективою особистості. Не менш важливо з'ясувати, який саме внесок робить толерантність до невизначеності у трансформацію психологічних реакцій на травматичні події.

#### **Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати вітчизняні і зарубіжні наукові підходи до розуміння феномену невизначеності у психології.

2. Описати структуру толерантності до невизначеності у психології як фактор змін у наслідка травматичного досвіду.

3. Провести та описати емпіричне дослідження толерантності до невизначеності молоді.

4. Розробити психокорекційну програму розвитку толерантності до невизначеності молоді.

5. Надати рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності молоді.

**Об'єкт дослідження:** толерантність до невизначеності як важливий внутрішній психологічний ресурс молоді в умовах війни.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості, механізми формування та прояви толерантності до невизначеності у молоді в умовах війни.

**Мета дослідження:** виявити та обґрунтувати роль толерантності до невизначеності як внутрішнього ресурсу молоді в умовах війни, а також визначити особливості її прояву, чинники розвитку та можливі шляхи її підвищення.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні:* здійснено ґрунтовний аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел з метою визначення рівня наукової опрацьованості проблеми. Застосовано методи порівняння, узагальнення та синтезу для уточнення ключових понять і виокремлення їхніх структурних компонентів. Проведена систематизація й інтерпретація теоретичних напрацювань дала змогу описати роль толерантності до невизначеності у трансформації наслідків особистісної травматизації;

- *емпіричні:* для оцінювання рівня толерантності до невизначеності було проведено (тест комунікативної толерантності В. Бойка; тест «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (модифікація Є. Бажина, Є. Голинкіна, А. Еткінда); методика «Діагностика рівнів емпатійних здібностей» В. Бойка; тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. Карпова).

**Наукова новизна отриманих результатів:** У процесі дослідження встановлено, що толерантність до невизначеності є вагомим чинником у трансформації наслідків пережитих травматичних подій. Її вплив проявляється як у формі безпосередньої дії на посттравматичні прояви, так і через посередницькі механізми, які опосередковують розвиток посттравматичних станів. Визначено, що саме емоційно-поведінковий, а не когнітивний компонент толерантності до невизначеності має ключове значення для інтенсивності посттравматичних реакцій.

Поряд із толерантністю до невизначеності, важливими предикторами посттравматичних станів виявилися негативний досвід, накопичений у дитинстві та впродовж життя, а також порушення збалансованості часової перспективи. Серед часових вимірів найбільш істотний вплив на прояви посттравматичного стресу спричиняють негативне минуле, позитивне минуле (із протилежним напрямом дії) та гедоністичне теперішнє.

Показано, що у респондентів із нижчим рівнем толерантності до невизначеності спостерігається більш виражене відхилення від збалансованого часового профілю: особи з високою інтолерантністю демонструють більш негативне ставлення до минулого та схильність до фаталістичного сприйняття теперішнього.

**Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.** Теоретичні напрацювання та емпіричні результати цього дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів і соціальних працівників, які працюють із людьми, що пережили травматичні події. Усвідомлення специфіки реагування на ситуації невідомості в осіб із значними травмами дитячого віку порівняно з тими, хто зазнав травматизації у дорослості, створює підґрунтя для розробки цільових терапевтичних та психоедукаційних інтервенцій — як для індивідуальної підтримки, так і для групових програм чи тренінгових форматів.

Адаптована та перекладена версія «Шкали інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона забезпечує можливість оцінювати рівень толерантності до невизначеності у двох її ключових вимірах — емоційно-поведінковому та когнітивному. Це робить методику корисним інструментом для фахівців у сфері психологічного консультування, профорієнтації, HR-менеджменту



та практичної психодіагностики. Крім того, застосування опитувальника в подальших наукових дослідженнях відкриває перспективи кроскультурного порівняння ставлення до невизначеності, адже ця методика є однією з найпоширеніших у міжнародних англомовних публікаціях.

Отримані теоретичні та емпіричні висновки також можуть слугувати основою для створення й викладання навчальних дисциплін із психології особистості, психологічного консультування, травматерапії та психології управління.

**Апробація результатів дослідження.** Теоретичні положення кваліфікаційного дослідження та результати емпіричного дослідження були представлені та обговорювалися на:

- на XXVIII Всеукраїнську щорічну науково-практичну конференцію «Могилянські читання – 2025: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» присвячену Всесвітньому дню науки в ім'я миру та розвитку з 10 по 14 листопада 2025 року: «Теоретичний аналіз феномену толерантності до невизначеності».

- Innovative Research in Science and Economy: Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. December 3-5, 2025. Brussels, Belgium «Психологічний вимір структурної організації толерантності до невизначеності» с.732-735.

**Структура та обсяг роботи** складаються з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст кваліфікаційної роботи викладено на 86 сторінках комп'ютерного тексту (загального тексту 86 сторінок), містить таблиці та рисунки. Список використаних джерел включає 83 найменування українських та зарубіжних авторів.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

### **1.1 Концептуальні підходи до розуміння феномену невизначеності в**

## психології

Феномен невизначеності може розглядатися з різних наукових позицій — психологічної, філософської, соціологічної та футурологічної. У межах класичної наукової парадигми невизначеність фактично виключалась із процесу пізнання, оскільки головним завданням науки було встановлення чітких і однозначних причинно-наслідкових зв'язків. У некласичній науці допустимою стає багатоваріантність відповідей та реакцій, а постнекласична парадигма визнає відносність знання та наявність невизначеності як невід'ємної умови дослідження складних систем і явищ (Бевзенко, 2002; Капра, 2017; Кун, 1977).

Оскільки невизначеність пронизує практично всі сфери людського існування, її можна розглядати як своєрідний «контекст контекстів». Саме тому спектр підходів до її вивчення постійно розширюється. Як зазначає Гусельцева (2010), зростанню онтологічної та гносеологічної складності світу відповідає зростання когнітивної складності його наукових інтерпретацій.

Починаючи з наукових революцій доби Ньютона, коли людина перестає сприйматися як центр Всесвіту і переміщується на його периферію, уявлення про власне місце в світі стають усе менш визначеними. Це спричиняє посилення внутрішньої невпевненості й зростання тривоги. До XIX століття сформований Р. Декартом дуалізм «розуму» та «емоцій» зумовив прагнення раціональності підпорядкувати й витіснити сферу почуттів, трактуючи їх як щось, що потребує контролю і стримування. Такий підхід посилював проблему тривоги, оскільки психіка реагувала на ігнорування власних переживань, на спроби від них відмежуватися, знецінити або придушити, замість інтегрувати в структуру «Я».

Саме прагнення подолати розрив між психічним і тілесним сприяло виникненню екзистенціальної традиції (Мей, 2001). С. К'єркегор розглядав джерело тривоги у феномені свободи: можливість людини реалізувати себе, здійснювати власні наміри та впливати на хід подій світу одночасно відкриває простір невизначеності та відповідальності. Усвідомлення цієї свободи породжує екзистенційну тривогу, пов'язану з непередбачуваними наслідками власних рішень

(К'єркегор, 2010; 2014; Мей, 2001).

Хоча З. Фройд вибудовував свою теоретичну систему на детерміністичних засадах, він наголошував, що людина усвідомлює лише частину власних вчинків і мотивів. Навіть за умови переконання у глибокому самопізнанні значна частина внутрішніх процесів залишається поза свідомим контролем. Запровадження поняття «несвідоме» з одного боку розширило можливості пояснення поведінки, а з іншого — підкреслило обмеженість наших знань про себе. Сам Фройд і його послідовники відзначали, що здатність витримувати невизначеність та переносити амбівалентні стани свідчить про особистісну зрілість, структурну цілісність «Я» і кращу здатність справлятися з тривогою (Фрейд, 2021; 2019; 2018; Соколова, 2015).

Формування екзистенційної філософії, соціальні кризи та війни першої половини XX століття сприяли появі екзистенційної психології, у центрі якої — визнання життя як процесу, наповненого невизначеністю. У такому підході людина має не лише право, а й потребу визначати себе у різних контекстах, шукати значення власного існування та створювати його.

Е. Фромм трактує невизначеність як складову людського досвіду, що пронизує усі сфери життя. На його думку, людина не може бути пояснена винятково з біологічної чи соціальної перспективи: вона є продуктом власної творчості й має здатність виходити за межі природних обмежень. Це означає щоденну необхідність обирати — рухатися шляхом розвитку або деградації — і відповідати за наслідки цього вибору (Фромм, 1992).

У логотерапії В. Франкла феномен невизначеності постає як наслідок свободи, яка притаманна кожній людині. Людина має можливість обирати власну позицію щодо будь-яких життєвих обставин, визначати сенс і перевершувати саму себе, навіть тоді, коли наслідки такого вибору непередбачувані. Франкл наголошує, що «надсмысл», який виходить за межі раціонального досягнення, потрібний не для того, щоб пристосуватися до абсурдності буття, а щоб прийняти обмеженість раціональних пояснень: логос є глибшим за формальну логіку (Франкл, 1997).

В екзистенційній психології І. Ялома невизначеність розгортається у кількох ключових екзистенційних вимірах: самотність, свобода та відповідальність,

відсутність наперед заданого сенсу життя і страх смерті. Останній займає особливе місце: смерть неминуча, але час і спосіб її настання залишаються цілком невизначеними (Ялом, 2015).

На думку С. Мадді, у повсякденному житті людина постійно стикається з «екзистенційною дилемою»: обирати стабільність і повторення вже знайомого досвіду, що з часом може спричиняти почуття провини за нереалізовані можливості, або ж віддавати перевагу новому й невідомому, яке пов'язане з ризиком і загрожує виникненням тривоги (Мадді, 2005). Ці два варіанти не є рівноцінними: звернення до нового відкриває ширші можливості для знаходження сенсу, тоді як фіксація на незмінності такі можливості звужує (Леонтьєв, 2015).

О. Г. Асмолов, розмірковуючи про необхідність адаптації до невизначеності, підкреслює, що в ході еволюції живі істоти розвивали механізми преадаптації — надлишкові, на перший погляд, форми поведінки або реакцій, які не затребувані за звичних умов, але можуть стати вирішальними у ситуаціях різких змін середовища (Асмолов та ін., 2018). У людини таких можливостей значно більше, адже значна частина її поведінкових патернів не є жорстко детермінованою генетично, а формується в процесі життя. Одним із важливих джерел преадаптації виступає гра. Як зазначає Є. Фінк (2017), саме в ігровому просторі суспільство випробовує різноманітні сценарії та моделі дій, які згодом трансформуються у соціальні норми, правила й усталені практики.

Невизначеність традиційно пов'язують із майбутнім і теперішнім, тоді як минуле має репутацію чогось сталого та зрозумілого. Однак з психотерапевтичної точки зору важливо переглядати й минулі події, знімаючи з них надмірну визначеність і надаючи їм нових, підтримувальних інтерпретацій. Терапевтична робота виходить із переконання, що життєвий досвід людини не становить лінійну історію з єдиним правильним змістом, а радше нагадує ризому — структуру з багатьма можливими смисловими вузлами, які можуть бути актуалізовані залежно від теперішньої життєвої ситуації (Титаренко, 2011).

О. В. Полунін пропонує розглядати часовий досвід людини на трьох рівнях.

Перший – це безпосереднє переживання плину часу, яке проявляється у формі

поток суб'єктивних відчуттів.

Другий рівень охоплює когнітивні репрезентації часу – своєрідні ментальні карти, що відображають темпоральні взаємозв'язки між подіями й використовуються для регулювання поведінки: планування, прийняття рішень, запам'ятовування, порівняння інформації та винесення суджень.

Третій рівень становлять теоретичні концепції часу, які існують у різних наукових традиціях і відображають багатоманіття його трактувань (Polunin, 2021; Полунін, 2017).

На двох останніх рівнях людина здатна створювати множинні інтерпретації часу, змінювати перспективу, дивитися на події з різних темпоральних ракурсів. Це відкриває значні можливості для психотерапевтичної роботи. Ідея багаторівневих часових репрезентацій узгоджується з теорією конструювання різних рівнів абстракції (Construal Level Theory) Н. Лібермана та Я. Тропе (Trope & Liberman, 2010). Згідно з цією теорією, психологічна дистанція визначає характер сприйняття об'єктів: близькі події описуються детальніше та викликають сильніші емоції, тоді як віддалені сприймаються узагальнено й менш емоційно забарвлено. Психологічна дистанція формується у чотирьох сферах: час, простір, соціальні взаємини та ймовірність події.

Віддалена перспектива щодо минулого, теперішнього чи майбутнього дає змогу сприймати події спокійніше, з меншим емоційним залученням. У нормальних умовах людина вільно перемикається між різними часовими ракурсами, і таке балансування, за визначенням Ф. Зімбардо, є важливим критерієм ментального здоров'я та основою формування збалансованого часового профілю (Zimbardo & Boyd, 2009). Однак у випадку травматичної події ця здатність суттєво порушується.

У повсякденному житті кожна людина прагне структурувати власний час, зменшуючи невизначеність через звичні ритуали, щоденні практики, планування та формування уявлень про власний розвиток (Титаренко, 1994). Дослідження ролі часу починалися з вивчення психофізіологічних і динамічних характеристик часової організації психіки (Д. Елькін, П. Жане, Р. Кнапп, О. Полунін, П. Фресс) і поступово перейшли до ширших питань, пов'язаних із часовою організацією життєвого досвіду особистості (К. Альбуханова-Славська, П. Бергер, Дж. Бойд, К. Левін, Т. Коттл, Ж.

Нюттен, Т. Парсонс, Ж. Піаже, Є. Головаха, О. Кронік, Т. Титаренко).

Дослідники аналізували такі аспекти, як життєві перспективи (Головаха, 1988), домагання (Долгих, 2007; Титаренко, 2007), цілепокладання (Копотун, 2009), прокрастинація (Дворник, 2013), формування життєвих планів (Посохова, 2006), уявлення про часову перспективу (Zimbardo & Boyd, 2010; Сенік, 2016; Stolarski et al., 2011) та інші пов'язані елементи.

Ф. Зімбардо визначає часову перспективу як «особистісну установку людини, що значною мірою формується під впливом зовнішнього середовища та є малорефлексивною й суб'єктивною». Вона відображає спосіб, у який людина структурує час і яке з його вимірів — минуле, теперішнє чи майбутнє — переважає в її мисленні (Зімбардо & Бойд, 2010). Для гармонійного та успішного функціонування важливо зберігати баланс між різними часовими орієнтаціями (Stolarski et al., 2011; Zimbardo & Boyd, 1999).

Здатність витримувати як зовнішню, так і внутрішню невизначеність, приймати неоднозначність та амбівалентність виступає суттєвим показником психічного здоров'я. У площині «методологічної мікрооптики» (Гусельцева, 2010) постають запитання: як людина ставиться до невизначеності, як переживає її, як долає суперечності у власному знанні про себе і світ, що завжди залишається частково неповним.

У психологічних дослідженнях ставлення до невизначеності найчастіше розглядають через опозицію толерантності та інтолерантності. Тлумачний словник Вебстера подає три основні значення терміна *толерантність*:

1. фізіологічна здатність витримувати біль, дискомфорт чи дію зовнішніх факторів без значних негативних наслідків;
2. ліберальне або приймаюче ставлення до переконань чи дій, які відрізняються або суперечать власним;
3. допустиме відхилення від стандарту або норми (Webster's Dictionary, 1967).

У західній психології поняття «толерантність до невизначеності» зазвичай базується саме на першій інтерпретації та фокусується на реакціях людини на



неоднозначні ситуації і здатності конструктивно з ними справлятися (Budner, 1962; Carleton et al., 2007; Freeston et al., 1994; Frenkel-Brunswik, 1949; Greco & Roger, 2001; McLain, 1993; Norton, 1975; Webster & Kruglanski, 1994 та ін.).

Українські дослідники вивчають толерантність і інтолерантність до невизначеності у різних наукових напрямках. Зокрема, питання співвідношення ТН/ІТН з особистісною ідентичністю досліджували О. Гусев (2006; 2007b) та П. Лушин (2017). У галузі дитячого розвитку та виховання феномен невизначеності розглядався у працях М. Мілютіної (2020, 2021, 2022). Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс психологічного благополуччя в умовах нестабільності аналізували С. Павленко (2019, 2020). У контексті професійного розвитку цей конструкт вивчали Л. Брюховецька (2015; 2021) та С. Хилько (2017). Дослідження ставлення до невизначеності серед школярів і студентів здійснювали Н. Омельченко (2015) та Л. Семіченко у співпраці з І. Артюшиною (2019). Окремо слід відзначити роботи С. Літвіна (2019, 2020), присвячені аналізу екзекутивних функцій в умовах невизначеності, та дослідження В. Кіріченка (2020), який вивчав взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та тривалістю «споживання інформації».

Підходи різних авторів до аналізу феномена невизначеності акцентують увагу на її ключових характеристиках: неясності, неоднозначності, суперечливості, складності, непередбачуваності, фрагментарності, нестабільності, новизні чи незвичності ситуації, її непізнаваності та неузгодженості (Budner, 1962; Greco & Roger, 2001; Herman et al., 2010; Lauriola et al., 2015; McLain, 1993; Norton, 1975). Завдяки працям D. McLain (1993) та R. Norton (1975) сформовано широкий опис спектра проявів невизначених ситуацій. Дослідження S. Budner (1962), M. Hillen (2018) та D. Einstein (2014) дозволили окреслити структурні компоненти невизначеності й визначити її джерела.

Докладний аналіз сучасних моделей толерантності до невизначеності, її структури та компонентний склад буде подано у наступному підрозділі.

У різних філософських традиціях невизначеність осмислюється з трьох основних перспектив.

1. Онтологічна невизначеність — властивість самого світу, його природна непізнаваність і мінливість.

2. Гносеологічна невизначеність пов'язана з неможливістю володіти повною та вичерпною інформацією про ситуацію, а також із обмеженнями людських способів опису реальності.

3. Епістеміологічна невизначеність відображає недосконалість інструментів пізнання, які застосовує людина, та межі аналітичних систем, що вона використовує.

Таким чином, невизначеність проявляється і як властивість об'єктивного світу, і як обмеження людського пізнання, і як внутрішня суперечливість та неповнота знання людини про саму себе.

Розвиток психологічної науки у XX столітті супроводжувався усвідомленням того, що невизначеність є невід'ємною складовою людського існування, а отже особистість несе відповідальність як за здатність її витримувати, так і за подолання екзистенційної непевності шляхом створення власних смислів, щоденних рішень і вчинків. Постійна необхідність знову і знову визначати себе у мінливих обставинах тісно пов'язана з переживаннямплинності часу, потребою впорядковувати власне теперішнє, формувати бачення майбутнього та переосмислювати події минулого. У психологічному вимірі центральним стає питання того, як людина сприймає невизначеність і яке ставлення формує до неї.

## **1.2. Характеристика толерантності до невизначеності у психології**

Упродовж XX століття було здійснено чимало спроб з'ясувати, з яких саме складників формується невизначеність, як люди реагують на невідоме та які стратегії вони використовують для подолання власної непевності. Однією з перших, хто описав феномен толерантності до невизначеності, була Е. Френкель-Брунsvік. Вона визначила інтолерантність до невизначеності як схильність до категоричних, «чорно-білих» рішень, тенденцію робити поспішні висновки без належного аналізу даних, а також як прагнення до беззаперечного прийняття або відкидання інших



людей (Frenkel-Brunswik, 1949). Її концепція ґрунтувалася на психоаналітичній ідеї уникнення переживання амбівалентності. Невизначені ситуації, змінність інформації та її суперечливість породжують у інтолерантної до невизначеності особи тривогу та внутрішній конфлікт, що активує психологічні захисні механізми. Такі люди намагаються знайти або зберегти однозначність — підбирають інформацію, яка підтримує вже наявні переконання, або ігнорують те, що суперечить їм. Таким чином, вони прагнуть уникати мислення у термінах ймовірності та триматися за передбачувані, зрозумілі пояснення (Frenkel-Brunswik, 1949).

У подальших дослідженнях толерантність до невизначеності часто трактують як особистісну рису, яка пов'язана з авторитарністю, догматизмом, консерватизмом, ригідністю мислення тощо (Norton, 1975; Sidanius, 1978; Rotter & O'Connell, 1982; McLain, 1993; Bakalis & Joiner, 2004; Hartmann, 2005; Clampitt & Williams, 2007; Zenasni, 2008; Hazen, 2012; Zhu, 2012). Інші науковці акцентують на важливості ситуаційних чинників, що впливають на прояви ТН та інтолерантності до невизначеності (Herman et al., 2010; Mahony & McEvoy, 2012; Vives & FeldmanHall, 2018). Тому спектр підходів коливається між розумінням ТН як стабільної особистісної характеристики та як реакції, чутливої до контексту і поточних обставин.

С. Баднер (1962) запропонував розглядати реагування на невизначеність у двох площинах: феноменологічній та операційній.

- Феноменологічний рівень охоплює суб'єктивне сприйняття, переживання, оцінки невизначених ситуацій. Воно може проявлятися як «феноменологічне заперечення» (витіснення, ігнорування амбівалентних переживань) або як «феноменологічне придушення», що супроводжується підвищеною тривогою та дискомфортом.
- Операційний рівень стосується реальних дій і моделей поведінки. Тут виокремлюють «операційне заперечення» (реконструктивна чи деконструктивна поведінка) та «операційне придушення» (уникнення взаємодії з невизначеними ситуаціями).

D. McLain (1993) переніс акцент на ширший діапазон реакцій — від уникнення до зацікавленості невідомим. Він визначив три основні прояви низької толерантності до невизначеності:

1. сприйняття нової чи складної ситуації як загрози;
2. схильність до авторитарних патернів;
3. відмова визнавати невизначеність як таку.

Ці характеристики співзвучні з описом, який свого часу подала Е. Френкель-Брунsvік. У своєму метааналізі М. Hillen (2018) узагальнила великий масив досліджень і виокремила три провідні джерела невизначеності:

- ймовірнісність (непередбачуваність наслідків),
- складність,
- неоднозначність інформації.

Ставлення до невизначеності тісно пов'язане з тим, як людина орієнтується у часі. Толерантність до невизначеності може розглядатися як схильність певним чином реагувати на поточні обставини та неоднозначну інформацію — у цьому контексті в англomовних дослідженнях використовують термін *tolerance of ambiguity*. Водночас толерантність до невизначеності також описується як реакція на сприйняття майбутньої непередбачуваності, що пов'язана з браком інформації; у цьому випадку вживається термін *intolerance of uncertainty* (Grenier et al., 2005; Carleton, 2016). Низький рівень толерантності до невизначеності супроводжується відчуттям непевності щодо майбутнього та сумнівами у власній здатності впоратися з несподіваними ситуаціями. Попри те що сама ідея толерування невизначеності імпліцитно містить часовий вимір, дослідження взаємозв'язків між ТН та часовою перспективою фактично не проводилися до періоду пандемії.

У кінці XX — на початку XXI століття, на хвилі поширення «інструментального мислення» (Тейлор, 2002), моделі толерантності до невизначеності почали активно розширюватися, набуваючи значення в психотерапії, економіці та маркетингу. Моделі 1980–2000-х років здебільшого були орієнтовані на когнітивно-поведінковий підхід і виділяли три виміри реагування на невідоме: когнітивний, емоційний і поведінковий. Їх умовно поділяють на три групи:

1. Когнітивні моделі, що фокусуються на особливостях обробки інформації (Kruglanski, 1990; 2009; Babrow, 1992; Sorrentino, 1995).

2. Поведінкові моделі, зорієнтовані на реакції та стратегії діяти в невизначених умовах, зокрема під час прийняття рішень (Bell et al., 1988; Fischhoff, 1988; Hammond, 1996; Vives & FeldmanHall, 2018).

3. Емоційні моделі, які описують переживання, пов'язані з невідомим (Carleton, 2016; Freeston et al., 1994).

Когнітивний підхід. Одним із найвпливовіших когнітивних пояснень є «потреба у завершеності» А. Круглянські, яка постає як базовий мотиваційний чинник. Висока потреба в завершеності в умовах невизначеності спонукає людину чіплятися за інформацію, яка створює ілюзію визначеності, й підтримувати вже сформовані судження (Kruglanski, 1990; 2009). Цей механізм перегукується з описами Е. Френкель-Брунsvік про схильність інтолерантних до невизначеності людей обирати прості й швидкі пояснення. У дослідженні 1994 року Д. Вебстер та А. Круглянські виокремили п'ять складників ставлення до невизначеності: прагнення до порядку, дезорієнтація у неоднозначності, рішучість, прагнення до зрозумілості та замкненість мислення (Webster & Kruglanski, 1994).

Поведінкові моделі. Цей напрямок підкреслює, як люди приймають рішення та діють у ситуаціях невідомого. Експерименти М. Vives та О. FeldmanHall (2018) показали, що особи з вищою толерантністю до неоднозначності частіше обирають співпрацю, навіть із незнайомцями, і легше приймають рішення в умовах непередбачуваності, але не ризику, коли наслідки відомі.

Емоційні моделі. У дослідженнях М. Freeston (1994) інтолерантність до невизначеності містить п'ять компонентів:

1. переконання у неприйнятності невизначеності;
2. асоціювання невизначеності з негативними наслідками;
3. дистрес у невизначених умовах;
4. прагнення контролювати майбутнє;
5. нездатність діяти в умовах невизначеності.

К. Buhr і М. Dugas (2002) уточнили структуру ТН, виділивши чотири компоненти, серед яких центральне місце займає схильність сприймати невизначеність як загрозу і прагнення уникати її.

Сучасні напрями розвитку. Сьогодні дослідження ТН/ІТН рухаються двома основними траєкторіями. Перший — це створення інтегративних моделей, які поєднують різні підходи (приклад — модель М. Hillen, 2017). Другий — розвиток трансдіагностичної моделі (Mansell, 2005), яка набула особливого значення в контексті емоційних розладів та посттравматичних станів (Einstein, 2014; McEvoy & Mahony, 2012). У цьому підході низька толерантність до невизначеності розглядається як один із ключових факторів уразливості до афективних порушень.

Факторні дослідження виявили різну кількість компонентів — від двох до п'яти (Freeston et al., 1994; Buhr & Dugas, 2002; Sexton & Dugas, 2009). Найбільш стійкими виявилися два:

- тривога очікування (prospective anxiety) — схильність передбачати негативні сценарії, переконання, що невизначеність є небезпечною;
- гнітюча тривога (inhibitory anxiety) — емоційна «застиглість», розгубленість і блокування дії в умовах невизначеності.

Відмінність між ТН та тривогою. Хоча невизначеність справді є компонентом тривоги, толерантність до невизначеності — це окремий конструкт. Тривога — це ментальний процес переживання можливих подій, тоді як ТН — це фільтр, через який людина сприймає світ. Людина з низькою ТН вважає саму можливість непередбачуваних подій неприпустимою. На відміну від тривоги, рівень толерантності до невизначеності не має усталених статевих відмінностей (Buhr & Dugas, 2002; Einstein, 2014; McEvoy, 2018).

Отже, на основі аналізу літератури можна дійти висновку, що толерантність до невизначеності має двокомпонентну структуру:

1. емоційно-поведінковий компонент, що включає первинну емоційну реакцію та подальшу поведінку;

2. когнітивний компонент, який відображає переконання людини щодо здатності впоратися з непередбачуваністю.

Попри значну кількість робіт, аспект ролі толерантності до невизначеності у трансформації посттравматичних станів залишається недостатньо дослідженим. Подальший теоретичний аналіз має бути спрямований на вивчення зв'язків між травматичним досвідом, рівнем ТН та проявами посттравматичних реакцій.

### **1.3. Соціально-психологічні чинники толерантності до невизначеності**

Кожна людина протягом життя переживає різні кризи, а багато хто — зіштовхується з травматичними подіями, що формують певний травматичний досвід. Те, як саме цей досвід відобразиться у внутрішньому світі особистості — у переживаннях, емоційних реакціях, зміні життєвих орієнтацій, здатності відновлюватися та адаптуватися — визначається сукупністю різних чинників. У межах цього дослідження увага зосереджена на тому, яким чином толерантність до невизначеності виступає внутрішнім ресурсом і впливає на характер та інтенсивність посттравматичних станів.

Одним із перших дослідників, які звернули увагу на феномен психологічної травми та її вплив, був З. Фройд. Він підкреслював, що симптоми істерії значною мірою ґрунтуються на травматичних спогадах (Фрейд, 2019). Упродовж XX століття уявлення про травму та механізми її впливу на психіку поступово змінювалися. Як зазначає Дж. Герман, вивчення травматизації проходило хвилеподібно: від аналізу істеричних проявів у жінок — до опису «воєнних неврозів», а згодом до дослідження наслідків сексуального і домашнього насильства (Герман, 2015).

Сучасне розуміння травми закріплене у міжнародних класифікаціях DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) та МКБ-11 (World Health Organisation, 2018). Травматичний досвід може викликати низку посттравматичних реакцій, які іноді зникають самостійно, якщо психіка має достатній ресурс для їх інтеграції. Однак за несприятливих умов цей досвід може призвести до розвитку стійких посттравматичних станів та афективних порушень.

У DSM-5 травматична подія визначається доволі вузько. До травм належать ситуації, що пов'язані з безпосередньою загрозою життю, ризиком серйозного ушкодження чи досвідом сексуального насильства, а саме:

1. пряме переживання події;
2. свідчення травматичних подій, що трапилися з іншими;
3. отримання інформації про те, що подібне сталося з близькою людиною — за умови, що подія була насильницькою або несподіваною;
4. багаторазовий або надмірний контакт із травматичними деталями (American Psychiatric Association, 2013).

Таке трактування часто критикують за надмірну вузькість, оскільки воно не охоплює значної частини подій, які можуть мати травматичний вплив, але не супроводжуються прямою загрозою життю (Брієр & Скотт, 2015). Дослідження негативного дитячого досвіду (Chapman et al., 2004; Dube et al., 2001; 2003; Edwards et al., 2003; Felliti et al., 1998; Whitefield et al., 2000 та ін.) переконливо показують, що саме тип травмивної події має менше значення, ніж сам факт її переживання. Байдужість, відчуження чи емоційне нехтування можуть мати не менш руйнівний ефект у дорослому житті, ніж фізичне чи сексуальне насильство.

Ф. Шапіро пропонує розрізняти травми «великої Т» і «малої т». Навіть якщо події не викликають класичних симптомів ПТСР, емоційні й тілесні реакції, пов'язані з минулим, можуть залишатися у теперішньому житті, формуючи почуття небезпеки, нещастя або дезадаптивну поведінку (Шапіро, 2021). Подібної позиції дотримуються Б. ван дер Колк, Дж. Брієр, К. Скотт та інші автори, які вважають травматичною будь-яку подію, що «надмірно засмучує людину, тимчасово виснажує її внутрішні ресурси та спричиняє стійкі психологічні симптоми» (Брієр & Скотт, 2015, 24).

Травматичний досвід суттєво змінює внутрішній стан людини, порушуючи її здатність відчувати контроль над собою та власним життям, а також ускладнюючи взаємодію з оточенням. Особливо тривала або повторювана травматизація призводить до глибоких наслідків, серед яких найчастіше виділяють порушення емоційної саморегуляції, трансформацію образу «Я» (почуття безсилля, сором,

тенденцію до самозвинувачення), зміни у міжособистісних контактах (ізоляція, емоційне відчуження, зниження довіри) та у сфері життєвих смислів і цінностей (Герман, 2015). Таким чином, психотравма може блокувати окремі особистісні функції, ускладнювати їхнє усвідомлення або ж зумовлювати їх деформацію в довготривалій перспективі (Титаренко, 1998).

На рівні повсякденних практик травматична подія змінює структуру життєдіяльності людини: кількість звичних, стабілізуючих рутин зменшується, натомість зростає частка кризових і екстремальних стратегій реагування (Титаренко, 2015). На більш глибокому екзистенційному рівні трансформується «життєвий ландшафт особистості» (Титаренко, 2020b): відбувається переоцінка та оновлення системи смислів, цінностей і життєвих орієнтирів.

Характер наслідків травми визначається взаємодією щонайменше трьох груп чинників:

1. індивідуальних характеристик постраждалого;
2. особливостей самої травматичної події;
3. реакцій соціального оточення на пережиту травму (Брієр & Скотт, 2015).

Важливим модератором виступає також вік, у якому стався травматичний досвід. Травматизація, що трапляється у ранньому віці, зазвичай спричиняє більш глибокі та генералізовані наслідки (Felitti et al., 1998; van der Hart et al., 2010). Це відображено у концепції «комплексної травми», що описує вплив множинних, хронічних та переважно міжособистісних стресорів (ван дер Колк, 2020; van der Kolk, 2003, 2005).

Емпіричні дослідження підтверджують: чим більше негативних подій переживає дитина, тим вищим є ризик виникнення проблем із фізичним і психічним здоров'ям у дорослому віці (Felitti et al., 1998; Edwards et al., 2003). Негативний дитячий досвід (НДД) асоціюється з депресивними розладами (Watt et al., 2020), суїцидальною поведінкою (Dube et al., 2001), тривожними розладами, порушеннями харчової поведінки, підвищеною схильністю до адикцій (Anda et al., 1999; Dube et al., 2003), а також із розладами дисоціативного спектра (van der Kolk & van der Hart, 1991; Chang et al., 2019).



Травматичний досвід суттєво змінює внутрішній стан людини, порушуючи її здатність відчувати контроль над собою та власним життям, а також ускладнюючи взаємодію з оточенням. Особливо тривала або повторювана травматизація призводить до глибоких наслідків, серед яких найчастіше виділяють порушення емоційної саморегуляції, трансформацію образу «Я» (почуття безсилля, сором, тенденцію до самозвинувачення), зміни у міжособистісних контактах (ізоляція, емоційне відчуження, зниження довіри) та у сфері життєвих смислів і цінностей (Герман, 2015). Таким чином, психотравма може блокувати окремі особистісні функції, ускладнювати їхнє усвідомлення або ж зумовлювати їх деформацію в довготривалій перспективі (Титаренко, 1998).

На рівні повсякденних практик травматична подія змінює структуру життєдіяльності людини: кількість звичних, стабілізуючих рутин зменшується, натомість зростає частка кризових і екстремальних стратегій реагування (Титаренко, 2015). На більш глибокому екзистенційному рівні трансформується «життєвий ландшафт особистості» (Титаренко, 2020b): відбувається переоцінка та оновлення системи смислів, цінностей і життєвих орієнтирів.

Характер наслідків травми визначається взаємодією щонайменше трьох груп чинників:

1. індивідуальних характеристик постраждалого;
2. особливостей самої травматичної події;
3. реакцій соціального оточення на пережиту травму (Брієр & Скотт, 2015).

Важливим модератором виступає також вік, у якому стався травматичний досвід. Травматизація, що трапляється у ранньому віці, зазвичай спричиняє більш глибокі та генералізовані наслідки (Felitti et al., 1998; van der Hart et al., 2010). Це відображено у концепції «комплексної травми», що описує вплив множинних, хронічних та переважно міжособистісних стресорів (ван дер Колк, 2020; van der Kolk, 2003, 2005).

Емпіричні дослідження підтверджують: чим більше негативних подій переживає дитина, тим вищим є ризик виникнення проблем із фізичним і психічним здоров'ям у дорослому віці (Felitti et al., 1998; Edwards et al., 2003). Негативний дитячий досвід (НДД) асоціюється з депресивними розладами (Watt et al., 2020),

суїцидальною поведінкою (Dube et al., 2001), тривожними розладами, порушеннями харчової поведінки, підвищеною схильністю до адикцій (Anda et al., 1999; Dube et al., 2003), а також із розладами дисоціативного спектра (van der Kolk & van der Hart, 1991; Chang et al., 2019).

Важливо враховувати ще один аспект впливу травми — ставлення людини до часу. Домінування певної часової орієнтації (зосередження на минулому, проживання теперішнього чи очікування майбутнього) може істотно впливати на процес посттравматичної адаптації та визначати рівень психологічного благополуччя або, навпаки, ризик поглиблення психоемоційних розладів. Часова перспектива (ЧП) відображає систему переконань, установок і поведінкових тенденцій, що характеризують індивідуальне сприйняття меж часу. У межах моделі Р. Zimbardo та J. Boyd (2009) виокремлюють п'ять часових вимірів: негативне минуле (НМ), позитивне минуле (ПМ), гедоністичне теперішнє (ГТ), фаталістичне теперішнє (ФТ) та майбутнє (М).

Порушення часової перспективи може ускладнювати адаптацію як до теперішніх життєвих обставин, так і до попереднього травматичного досвіду. Дослідження свідчать, що у людей із посттравматичним стресовим розладом часто домінує фіксація на негативному минулому, відчуття приреченості в теперішньому та відсутність віри в майбутнє (Holman & Silver, 1998; Zimbardo et al., 2012). Такі особи мають схильність зосереджуватися переважно на подіях минулого й водночас відчують труднощі в побудові позитивних образів майбутнього. Негативне сприйняття минулого та фаталістичне ставлення до теперішнього корелюють із тяжкістю травматичного досвіду, підвищеною тривожністю, депресивністю та вираженістю ПТСР-симптоматики (Papastamatelou et al., 2020; Walg, 2020).

Орієнтація на минуле виявляється також прогностичним чинником: через рік після пережитих стресових подій такі люди демонструють вищий рівень психоемоційного дистресу, ніж ті, чия увага зміщена в теперішнє або майбутнє (Holman & Silver, 1998; Papastamatelou, 2020). Водночас здатність акцентувати позитивні аспекти минулого та формувати реалістичні, конструктивні цілі на майбутнє виступає захисним фактором, який знижує ризик розвитку

посттравматичних проявів (van Beek et al., 2011). Значущість майбутньої орієнтації як ресурсу адаптації була підтверджена і в метааналізі Koop et al. (2017).

Травматичний досвід — зокрема бойовий, але також будь-який інший — перевантажує адаптивні механізми людини, порушує звичний плин життя та загострює відчуття невизначеності на декількох рівнях:

- інтрапсихічному (емоційна дестабілізація, тривожність, порушення когніцій, зміна самосприйняття);
- інтерпсихічному (зниження довіри до інших, відчуження);
- екзистенційному (утрата життєвих смислів, відчуття безнадії, переосмислення цінностей).

У результаті переживання травми зростає рівень невизначеності в ключових сферах життя: у міжособистісних стосунках, у системі цінностей, у самоусвідомленні, а також у ставленні до майбутнього та інтерпретації власного минулого.

Здатність людини витримувати стрес, долати неприємні фізичні чи психологічні стани та зберігати функціональність у складних обставинах описується поняттям «толерантність до дистресу». Згідно з Leuro та співавт. (2010) та Zvolensky та співавт. (2010), низька толерантність до дистресу трактується як схильність до непереносимості або гіперчутливості щодо стресорів і включає п'ять взаємопов'язаних вимірів:

- толерантність до невизначеності,
- толерантність до двозначності,
- толерантність до фрустрації,
- толерантність до фізичного дискомфорту,
- толерантність до емоційного дискомфорту.

Серед цих складових саме толерантність до невизначеності виявилася найточнішим предиктором рівня суб'єктивно відчутого стресу (perceived stress), тобто міри, з якою людина інтерпретує ситуацію як загрозливу чи надмірно напружену (Bardeen et al., 2013; Bardeen et al., 2016; de Lafontaine et al., 2022). Найбільший вплив на чутливість до стресу має негативне переконання особи щодо

власної неспроможності діяти цілеспрямовано, зібрано та ефективно у непередбачуваних ситуаціях.

Переконання про нездатність знижувати напругу в умовах невизначеності сприяють підвищеній вразливості до стресових подій та ускладнюють регуляцію дистресу (Bardeen, 2016). Цей механізм знаходить підтвердження у дослідженнях, які демонструють, що хронічний стрес погіршує здатність регулювати емоційні стани (Hölzel et al., 2010; Liston et al., 2009), що, у свою чергу, посилює негативні очікування щодо власної спроможності справлятися з невизначеністю.

Низька толерантність до невизначеності є тісно пов'язаною з поведінкою уникання: переконання про свою неспроможність керувати стресовими станами формують унікальні реакції на неприємні чи негативні переживання, що позбавляє людину можливості здобувати досвід, здатний змінити ці переконання (Carleton et al., 2013; Bardeen, 2016).

Під час пандемії COVID-19 нетерпимість до невизначеності була пов'язана зі страхом перед вірусом і мала істотний негативний вплив на психічне благополуччя (Satici et al., 2020). Дослідження також засвідчили кореляцію між низькою толерантністю до невизначеності та пандемічним дистресом (Paluszek et al., 2021), що підтверджує зворотний зв'язок між толерантністю до невизначеності та рівнем резильєнтності (Cooke et al., 2013).

У посиленні проявів посттравматичних станів більш вагомим предиктором виявилася гнітюча тривога, яка є одним із компонентів толерантності до невизначеності, порівняно з прогностичною тривогою (Boelen, 2019). Такі результати були отримані серед респондентів із різноманітним травматичним досвідом (Bardeen et al., 2013; Fetzner et al., 2013). Низька толерантність до невизначеності демонструє значну асоціацію з кластерами ПТСР — уникненням, гіперзбудженням та емоційним онімінням, тоді як її зв'язок із повторним переживанням травматичних подій є мінімальним або відсутнім (Fetzner et al., 2013; Oglesby, 2017).

Водночас результати дослідження Raines et al. (2019) засвідчують іншу картину: прогностична тривога виявила суттєвий зв'язок із загальною тяжкістю

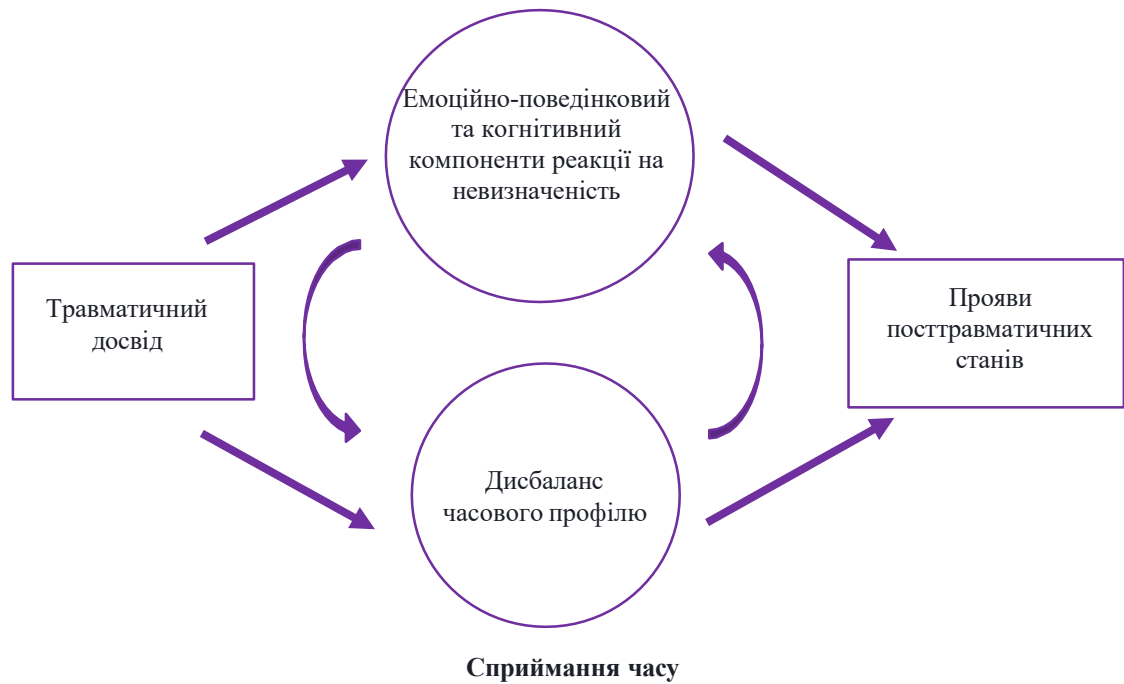
симптомів посттравматичного стресового розладу, тоді як гнітюча тривога такого зв'язку не продемонструвала. Метааналітичний огляд E. L. Gentes та A. M. Ruscio (2011) також виявив відмінності у силі взаємозв'язків між толерантністю до невизначеності та тривогою залежно від характеристик вибірки: зв'язки були слабшими у студентських вибірках та суттєво сильнішими серед осіб, які перебували у клінічних умовах. Таким чином, внесок окремих вимірів толерантності до невизначеності (прогностичної та гнітючої тривоги) у розвиток посттравматичних станів залишається неоднозначним і потребує подальших емпіричних уточнень.

Травматичний досвід — як дитячий, так і накопичений протягом життя — тісно пов'язаний із переживанням невизначеності та необхідністю постійно переосмислювати власні уявлення про себе й навколишній світ. Багаторазові епізоди травматизації, особливо у дитячому віці, формують підґрунтя для закріплення станів безпорадності, ступору, уникнення непередбачуваних чи двозначних ситуацій на емоційно-поведінковому рівні, а також переконань про власну неспроможність долати складні обставини — на когнітивному рівні.

Цілком імовірно, що пережитий травматичний досвід, зокрема дитячий, знижує рівень толерантності до невизначеності. Перевірка цієї гіпотези становить одне із ключових завдань цього дослідження.

Модель трансформаційного потенціалу толерантності до невизначеності (рис. 1.1) охоплює п'ять ключових структурних компонентів: життєвий травматичний досвід, толерантність до невизначеності (зокрема її емоційно-поведінковий і когнітивний виміри), часову перспективу та прояви посттравматичних станів.

Травматичний досвід, пережитий у дитинстві або в кризові періоди дорослого життя, може зумовлювати широкий спектр психологічних наслідків. Низький рівень толерантності до невизначеності відіграє важливу роль у підвищенні вразливості до стресових подій, що, у свою чергу, збільшує ймовірність розвитку посттравматичних станів. Разом із тим взаємозв'язки між толерантністю до невизначеності та часовою перспективою залишаються практично недослідженими та потребують подальшого наукового уточнення.



**Рис. 1.1. – Модель впливу толерантності до невизначеності**

Оскільки низька толерантність до невизначеності підвищує вразливість до стресових чинників і лежить в основі багатьох психопатологічних проявів, а особи з афективними розладами, як правило, характеризуються порушенням збалансованого часового профілю, можна припустити, що нетерпимість до невизначеності пов'язана також із різними аспектами часової перспективи. Зокрема, йдеться про орієнтацію на негативне минуле, фаталістичне теперішнє та песимістично забарвлене майбутнє, що додатково підсилює чутливість до стресу та знижує адаптивні можливості особистості.

Відповідно, метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей толерантності до невизначеності та уточнення її трансформаційного потенціалу як чинника опрацювання і переосмислення травматичного досвіду особистості.

### **Висновки до першого розділу**

Розвиток психологічної науки упродовж XX століття позначився зростанням уваги до феномену невизначеності та усвідомленням її ключової ролі в людському

житті. Особистість почала розглядатися як суб'єкт, відповідальний не лише за здатність витримувати невизначеність, а й за активне зменшення її екзистенційного впливу через конструювання власних смислів, щоденні рішення та цілеспрямовані дії. Постійна потреба переозначувати себе та власне місце у світі невід'ємно пов'язана з переживанням плинності часу і необхідністю структурувати своє теперішнє, майбутнє та переосмислювати події минулого.

У сучасній психології ставлення до невизначеності тлумачиться як здатність особистості витримувати складність, неоднозначність і непередбачуваність світу. Джерелами невизначеності виступають багатозначність і складність інформації, особливості її сприймання, обробки та застосування, а також вірогіднісний характер подій, їхніх наслідків і результатів прийнятих рішень.

Толерантність до невизначеності трактується як індивідуальна властивість сприймати непередбачуваність, неоднозначність і складність світу нейтрально або позитивно й водночас зберігати здатність діяти проактивно у ситуаціях невизначеності. Відповідно, інтолерантність до невизначеності описує схильність сприймати такі ситуації як загрозливі та небажані, що супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю, ступором і поведінкою уникання.

Формування моделей толерантності/інтолерантності до невизначеності (ТН/ІТН) розпочалося в рамках психодинамічної теорії, тоді як наприкінці ХХ століття домінуючим стало когнітивно-поведінкове тлумачення цього конструкту. Протягом останніх двох десятиліть дослідження ТН/ІТН розвиваються у двох основних напрямках:

1. створення інтегративної міждисциплінарної моделі, придатної як для соціальних наук, так і для медицини;
2. удосконалення конструкту ТН/ІТН у межах трансдіагностичного підходу до негативних емоційних станів.

У структурі толерантності до невизначеності зазвичай виокремлюють два взаємопов'язані компоненти.



- Емоційно-поведінковий компонент виявляється у проактивному або, навпаки, тривожно-уникаючому реагуванні на невизначеність, у здатності чи нездатності ефективно діяти під впливом неочікуваних подій.
- Когнітивний компонент відображає переконання людини щодо власної спроможності опановувати складні або непередбачувані ситуації, а також її прийняття чи заперечення факту, що невизначеність є невід'ємною властивістю світу.

Розроблена теоретична модель трансформаційного потенціалу толерантності до невизначеності включає п'ять основних компонентів: травматичний досвід, емоційно-поведінковий та когнітивний складники толерантності до невизначеності, часовий профіль особистості та прояви посттравматичних станів. У цій моделі толерантність до невизначеності виконує функцію своєрідної «оптики», через яку індивід сприймає складні, непередбачувані чи неконтрольовані події. Від її рівня залежить, чи будуть посттравматичні стани посилюватися, чи навпаки — полегшуватися, сприяючи більш адаптивному виходу зі стресової реакції.

Травматичний досвід, особливо отриманий у дитинстві, має істотний вплив на ставлення до невизначеності, сприяючи формуванню стійких негативних очікувань щодо несподіваних ситуацій. Знижена толерантність до невизначеності, своєю чергою, підсилює вираженість посттравматичних станів і пов'язана з негативним сприйняттям минулого та недовірою до майбутнього. Таким чином, запропонована модель передбачає як прямий вплив толерантності до невизначеності на наслідки травматизації, так і її посередницьку роль у формуванні проявів посттравматичних станів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Організація і методи дослідження толерантності до невизначеності**

Організація і методи дослідження толерантності до невизначеності

У процесі дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку індивідуально-психологічних особливостей респондентів. До них належали:

1. Тест життєстійкості у модифікації С. Мадді [32];
2. Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна [2].

Для кількісної обробки отриманих даних використовувалися методи математично-статистичного аналізу. Зокрема, для визначення статистично значущих відмінностей було застосовано t-критерій Ст'юдента, а для встановлення зв'язків між показниками — коефіцієнт кореляції Спірмена ( $r$ ).

До участі в емпіричному етапі були залучені студенти Навчально-науковий інституту післядипломної освіти Чорноморського національного університету імені Петра Могили спеціальності 053 «Психологія» 3,4,5 курси. Загальна вибірка на початковому етапі становила 120 осіб.

На основі результатів інтегрального показника толерантності до невизначеності, отриманого за методикою МакЛейна, респондентів було поділено на групи з високим та низьким рівнем цього конструкту. Особи з середнім рівнем толерантності (24 студенти) не включалися до подальшого статистичного аналізу, тому остаточною вибіркою становила 96 учасників.

1. Перша група — студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності ( $n = 52$ ).

2. Друга група — студенти з низьким рівнем толерантності до невизначеності ( $n = 44$ ).

Нижче подано коротку характеристику використаних психодіагностичних інструментів.

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

Дана методика являє собою опитувальник, призначений для визначення ступеня відкритості особистості до невизначених, неоднозначних або нових ситуацій. Опитувальник був створений Д. МакЛейном у 1993 році під назвою Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I [11]. Автор трактує толерантність до невизначеності як здатність індивіда приймати неоднозначні стимули, що можуть мати різні інтерпретації, та адекватно реагувати на складні чи нові умови.

Оригінальна версія містить 22 твердження, які оцінюються за семибальною шкалою. В адаптованому варіанті використовуються 19 пунктів, а обчислення здійснюється за шістьма субшкалами, що дозволяє комплексно оцінити рівень толерантності до невизначеності.

#### 2. Тест життестійкості (С. Мадді)

Методика ґрунтується на теоретичній моделі життестійкості (hardiness), розробленій С. Мадді [26]. На думку автора, життестійкість — це система

переконань, яка допомагає людині ефективно протистояти стресовим факторам, зберігати внутрішню стабільність та успішно долати труднощі. Особи з високим рівнем життестійкості рідше переживають інтенсивний стрес і швидше повертаються до оптимального функціонування.

Тест охоплює три ключові компоненти життестійкості:

- участь (commitment) — здатність активно включатися у події;
- контроль (control) — переконання у можливості впливати на ситуацію;
- прийняття ризику (challenge) — готовність сприймати випробування як потенційні можливості.

Життестійкість є важливим внутрішнім ресурсом, що дозволяє людині витримувати тривогу, пов'язану з невизначеністю майбутнього, та приймати обґрунтовані рішення в умовах складних виборів.

### 3. Обробка результатів

Усі статистичні процедури проводилися за допомогою стандартних методів математичної статистики. Для порівняння показників у групах було використано t-критерій Стюдента, а для визначення ступеня взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та показниками життестійкості — кореляційний аналіз Спірмена.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності

Розглянемо детальніше результати оцінювання рівня толерантності до невизначеності та особливості її проявів у майбутніх психологів. На основі інтегрального показника за методикою Д. МакЛейна («Загальний бал толерантності до невизначеності») респондентів було поділено на дві контрастні групи — із високим та низьким рівнем толерантності.

Після проведення первинного тестування у подальший аналіз було включено 96 студентів. У 24 осіб виявлено середній рівень толерантності, тому вони не брали участі в наступних етапах дослідження. До першої групи увійшли 52 студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності, до другої групи — 44 студенти з

низьким рівнем цього показника.

Подальше вивчення окремих параметрів толерантності до невизначеності здійснювалося з використанням субшкал методики МакЛейна. Узагальнені результати подано у таблиці 2.1.

Аналізуючи дані таблиці 2.1, можна відзначити, що за субшкалою «Ставлення до новизни» статистично значущих розбіжностей між двома групами виявлено не було. Показники учасників обох груп розташовані в межах середнього рівня ( $13,6 \pm 3,4$  та  $13,4 \pm 3,4$  відповідно).

Такий результат свідчить про те, що студенти з різним рівнем загальної толерантності до невизначеності демонструють подібне ставлення до нових або незвичних ситуацій, віддаючи перевагу знайомим, передбачуваним умовам.

**Таблиця 2.1**

**Порівняльні показники толерантності до невизначеності у студентів-психологів із високим та низьким її рівнем**

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

За субшкалою «Ставлення до складних завдань» були отримані такі результати:  $34,2 \pm 7,3$  у групі з високим рівнем ТН та  $29,6 \pm 6,2$  у групі з низьким рівнем ТН ( $p \leq 0,05$ ). Вищий показник у першій групі свідчить про те, що студенти з високою толерантністю до невизначеності легше сприймають складні, неоднозначні або інтелектуально напружені ситуації та демонструють більшу відкритість до

вирішення завдань із високим рівнем невизначеності.

Показники за субшкалою «Ставлення до невизначеності» не виявили статистично значущих відмінностей між групами ( $34,3 \pm 6,5$  та  $34,9 \pm 8,5$  відповідно). Це дає підстави стверджувати, що і студенти з високим, і студенти з низьким рівнем ТН у цілому позитивно сприймають ситуації невизначеності та демонструють помірну схильність до ризику.

За субшкалою «Перевага невизначеності» виявлено достовірно вищі бали у студентів із високим рівнем ТН порівняно з учасниками групи з низьким рівнем ( $49,5 \pm 8,3$  проти  $43,9 \pm 8,4$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що такі студенти більш охоче приймають неоднозначні ситуації та здатні бачити в них можливості, а не загрози. Вони виявляють вищу автономність, схильність діяти на основі власних рішень і більш оптимістичне ставлення до успіхів та помилок.

Разом із тим можна зазначити, що учасники з високим рівнем ТН менш схильні до надмірної рефлексії та швидше переходять від планування до реалізації дій.

За інтегральною субшкалою ТН також були зафіксовані статистично значущі відмінності. У групі з високим рівнем толерантності показник становив  $39,8 \pm 7,4$ , тоді як у групі з низьким рівнем —  $33,2 \pm 6,3$  ( $p \leq 0,05$ ). Обидва значення знаходяться в діапазоні нижче середнього, однак студенти з високою ТН демонструють більшу здатність швидко приймати рішення та зменшувати кількість альтернатив.

За загальним показником толерантності до невизначеності також отримано значущі відмінності:  $83,9 \pm 16,2$  у студентів з високим рівнем ТН та  $74,8 \pm 12,7$  у студентів з низьким рівнем ТН ( $p \leq 0,05$ ).

Отже, результати дослідження засвідчили, що між групами немає принципових розбіжностей у ставленні до новизни та загальному ставленні до невизначеності. Водночас студенти з низьким рівнем ТН характеризуються нижчими показниками за субшкалами «Перевага невизначеності» та «Толерантність до невизначеності», що може вказувати на їх прагнення до більшої структурованості, передбачуваності та ясності у житті. Вони рідше сприймають себе активними суб'єктами власної діяльності та є більш схильними до рефлексивності.

Студенти ж із високим рівнем ТН демонструють достовірно вищі результати

за такими параметрами, як ставлення до складних задач, перевага невизначеності, загальна толерантність та інтегральний показник ТН.

Після аналізу рівня толерантності до невизначеності розглянемо особливості проявів життєстійкості у майбутніх психологів залежно від рівня їх ТН в умовах воєнного часу. Узагальнені результати за методикою С. Мадді наведено в таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Порівняльні дані життєстійкості у груп студентів з високим і низьким рівнем ТН**

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

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.2, свідчить про наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів за всіма показниками життєстійкості.

За шкалою «Залученість» отримано такі значення: 12,84±4,4 у студентів із високим рівнем ТН та 10,5±2,6 у студентів із низьким рівнем ТН ( $p \leq 0,05$ ). Вищі показники в першій групі вказують на більш виражене почуття включеності у власну діяльність та взаємодію зі світом. Цей компонент життєстійкості пов'язаний із мотивацією до самореалізації, прагненням до лідерства, усвідомленою поведінкою та здоровим стилем мислення. Він сприяє відчуттю власної значущості та готовності брати участь у розв'язанні життєвих завдань.



Отже, студенти з розвиненим компонентом залученості, імовірно, отримують більше задоволення від навчання й професійного зростання, тоді як його недостатність може спричинювати переживання відстороненості або непотрібності. Таким чином, майбутні психологи з високим рівнем ТН демонструють більш стійку мотивацію до самореалізації та активної поведінки порівняно з респондентами з низьким рівнем ТН.

За шкалою «Контроль» виявлено несподівану динаміку: у групі з високим рівнем ТН показник становив  $13,7 \pm 3,8$ , тоді як у групі з низьким —  $19,6 \pm 5,2$ . Значуще вищі бали в другій групі свідчать про те, що ці студенти більшою мірою прагнуть впливати на результати стресових або проблемних ситуацій, намагаються зберігати самовладання та шукати шляхи конструктивного вирішення труднощів. Особи з розвиненим компонентом контролю відчують здатність керувати власним життям і відповідати за обрані рішення.

Таким чином, студенти з низьким рівнем ТН, попри загальну нижчу толерантність до невизначених ситуацій, проявляють більшу внутрішню організованість, здатність стримувати негативні емоції та орієнтацію на соціальну взаємодію.

Показники за шкалою «Прийняття ризику» також продемонстрували статистично значущі відмінності:  $16,9 \pm 5,4$  у студентів із високим рівнем ТН проти  $12,1 \pm 3,9$  у студентів із низьким рівнем ТН. Отримані дані свідчать, що представники першої групи легше сприймають зміни та бачать у них можливість для розвитку. Такі студенти схильні розглядати життєві події як джерело досвіду, незалежно від того, позитивний він чи негативний. Готовність до ризику базується на переконанні, що активне набуття знань і практики сприяє професійному та особистісному зростанню.

Для виконання подальших завдань дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між компонентами життестійкості та толерантністю до невизначеності у групі студентів із високими показниками ТН. Узагальнені результати подано в таблиці 2.3.

Як видно з даних таблиці 2.3, між показником ставлення до невизначеності та

шкалою залученості виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок ( $r = 0,336$  при  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить, що вищий рівень залученості пов'язаний із більш позитивним сприйняттям невизначених ситуацій.

**Таблиця 2.3.**

**Показники кореляції життєстійкості та ТН у групі майбутніх психологів з високим рівнем толерантності до невизначеності**

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

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

Отже, можна стверджувати, що чим вище у майбутніх психологів із високим рівнем толерантності до невизначеності виражене позитивне ставлення до невизначених ситуацій, тим більш розвиненим у них є показник життєстійкості «залученість». Це свідчить про здатність таких студентів активно включатися у свою діяльність та відчувати внутрішню мотивацію до професійного зростання.

У цій же групі респондентів виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між показниками «Загальний бал ТН» та «Залученість» ( $r = 0,326$  при  $p \leq 0,05$ ). Це означає, що загальне підвищення толерантності до невизначеності та прийняття неоднозначних ситуацій сприяє формуванню переконання, що події, які відбуваються з людиною, відкривають можливості для отримання цінного досвіду. Особа з високим рівнем залученості зазвичай відчуває задоволення від діяльності, упевненість у власних силах та базову довіру до навколишнього світу.

Крім того, встановлено два статистично значущі позитивні зв'язки між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності: – між показниками «Прийняття ризику» та «Ставлення до невизначеності» ( $r = 0,343$  при  $p \leq 0,05$ ); – між «Прийняттям ризику» та «Перевагою невизначеності» ( $r = 0,353$  при  $p \leq 0,05$ ).

Ці результати свідчать, що студенти з високим рівнем ТН, які позитивно ставляться до невизначених ситуацій, більше прагнуть змін, легше виходять за межі усталених рамок та оптимістичніше оцінюють власні досягнення. Вони вважають, що активне включення у події, які з ними відбуваються, допомагає знаходити нові можливості та отримувати задоволення від навчальної та професійної діяльності. Підвищення окремих компонентів толерантності до невизначеності зміцнює переконання, що будь-який досвід — позитивний чи негативний — сприяє особистісному розвитку.

Наступним етапом стало вивчення взаємозв'язків між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності у студентів-майбутніх психологів із низьким рівнем ТН. Результати цього кореляційного аналізу подано в таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**

## Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та толерантності до невизначеності у майбутніх психологів з низьким рівнем ТН (r)

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

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

Аналіз результатів дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності у майбутніх психологів із низьким рівнем ТН дозволив виокремити низку статистично значущих кореляцій.

По-перше, виявлено позитивні кореляційні зв'язки між компонентом життєстійкості «Залученість» та такими показниками толерантності до невизначеності, як «Ставлення до складних задач» ( $r = 0,352$ ,  $p \leq 0,05$ ) і загальний показник ТН ( $r = 0,326$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це означає, що зі зростанням здатності студентів цієї групи приймати складні, незрозумілі завдання, а також із підвищенням загального рівня ТН, посилюється й відчуття залученості у власну діяльність. Респонденти починають сприймати участь у подіях як можливість знайти для себе щось цінне та мотивувальне. Студенти з сформованою залученістю, як правило, відчувають більше задоволення від своєї діяльності та мають стійкішу внутрішню мотивацію.

По-друге, між компонентом життєстійкості «Контроль» та окремими аспектами толерантності до невизначеності не було виявлено жодних статистично значущих зв'язків. Це може свідчити про те, що здатність контролювати власні дії та приймати відповідальність у студентів даної групи не пов'язана із загальною толерантністю до

невизначених ситуацій.

По-третє, компонент життєстійкості «Прийняття ризику» виявив статистично значущі негативні кореляції із такими показниками толерантності до невизначеності, як «Ставлення до невизначеності» ( $r = -0,368, p \leq 0,05$ ) та «Толерантність до невизначеності» ( $r = -0,332, p \leq 0,05$ ). Це означає, що у студентів із низьким рівнем ТН, які менш негативно реагують на невизначені ситуації, зростає переконаність у тому, що будь-який досвід — позитивний чи негативний — сприяє особистісному розвитку та формуванню нових знань. Зменшення негативних емоцій щодо невизначеності посилює їхню готовність приймати ризик як частину власного зростання.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуте припущення про наявність зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та рівнем життєстійкості майбутніх психологів у умовах воєнного часу.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене нами дослідження дозволило отримати низку важливих узагальнень щодо особливостей толерантності до невизначеності (ТН) та життєстійкості майбутніх психологів.

На основі результатів методики МакЛейна респондентів було поділено на дві групи — із високим та низьким рівнем ТН. Це дало змогу проаналізувати специфіку проявів толерантності в кожній групі.

Студенти з високим рівнем ТН продемонстрували більшу здатність приймати та розв'язувати складні завдання, виявляти терпимість до неоднозначних ситуацій і не потребувати великої кількості варіантів вибору. Для них характерним є прагнення контролювати власне життя, усвідомлення себе активним суб'єктом діяльності, а також більш оптимістичне ставлення до власних успіхів і невдач. Водночас вони менш схильні до глибокої рефлексії та швидше переходять від задуму до дії.

Дослідження життєстійкості показало, що у студентів із високим рівнем ТН зафіксовано значуще вищі показники за шкалою «Залученість», що свідчить про їхню здатність отримувати задоволення від власної діяльності та бачити сенс у подіях, які з ними

відбуваються.

Студенти з низьким рівнем ТН характеризуються більш вираженою потребою у контролі та прагненням впливати на перебіг стресових ситуацій, не втрачаючи самовладання. Для них притаманна більша рефлексивність, а також схильність шукати логічні пояснення й опори в умовах невизначеності.

Аналіз взаємозв'язків ТН і життєстійкості показав, що у групі студентів із високим рівнем толерантності більш виражене позитивне ставлення до невизначеності супроводжується вищою залученістю. Збільшення загального показника ТН у цій групі сприяє зростанню переконаності в тому, що активна участь у життєвих подіях допомагає знаходити нові можливості та ресурси. Чим оптимістичніше студенти сприймають невизначеність, тим більше вони схильні розширювати власні межі, шукати зміни та отримувати задоволення від діяльності.

Разом з тим, встановлено, що посилення нетерпимості до інших людей у міжособистісній взаємодії негативно впливає на життєстійкість студентів з високим рівнем ТН. Виникає відчуття відстороненості, безсилля та зниження віри у власні можливості.

У студентів із низьким рівнем ТН також визначено специфічні взаємозв'язки. Зокрема, збільшення терпимості до складних завдань та зростання загального показника ТН підвищує переконаність у тому, що залученість у життєві події відкриває можливість знайти щось цінне й важливе. Зменшення негативного ставлення до невизначеності пов'язане зі зростанням віри у те, що будь-який досвід сприяє розвитку.

Водночас підвищення проявів нетерпимості у взаємодії з іншими людьми призводить до зниження впевненості студентів у тому, що їхні зусилля можуть впливати на результати життєвих подій, особливо якщо успіх не гарантується.

Отримані результати підтверджують, що формування високого рівня толерантності до невизначеності є вагомим чинником розвитку життєстійкості майбутніх психологів. Розвиток ТН можливий через формування soft skills, коучингові та тренінгові підходи, засновані на активному слуханні, створенні атмосфери довіри та підтримці внутрішнього потенціалу студентів. Такий підхід дозволяє майбутнім фахівцям вибудувати власну програму професійного розвитку й підвищити готовність до роботи в умовах сучасних соціальних викликів.

### **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

#### **3.1. Психокорекційна програма розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів**

На основі результатів емпіричного дослідження та аналізу психологічної літератури встановлено, що рівень толерантності до невизначеності (ТН) у студентів-психологів прямо пов'язаний із життєстійкістю, зокрема такими її компонентами, як залученість, прийняття ризику та загальна активна позиція щодо подій власного життя. Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованого впливу на формування ТН, оскільки її високий рівень допомагає майбутнім фахівцям ефективно працювати в умовах непередбачуваності, швидко приймати



рішення, адаптуватися до змін та зберігати професійну стабільність.

Розвиток ТН розглядається як поступовий процес від ситуативних проявів до стійкої поведінкової моделі до внутрішньої здатності діяти в умовах високої невизначеності. Це передбачає здатність приймати складні рішення, не уникати ризику, конструктивно діяти без повної інформації, гнучко реагувати на нові обставини.

У майбутніх психологів формування толерантності можливе через розвиток soft skills, інтерактивні форми навчання, коучингові техніки та участь у тренінгах, які сприяють підвищенню особистісної зрілості, впевненості та готовності брати відповідальність за рішення.

Мета програми: формування і розвиток високого рівня толерантності у студентів–майбутніх психологів з метою підготовки компетентних фахівців, здатних ефективно взаємодіяти з представниками різних соціокультурних груп, конструктивно працювати в умовах різноманіття й професійної невизначеності.

#### Основні завдання програми

1. Надання теоретичних знань про толерантність, її роль у сучасному світі, вплив культурного різноманіття на міжособистісні взаємини та професійну діяльність психолога.
2. Сприяння розвитку емпатії, яка забезпечує здатність розуміти й емоційно приймати іншу людину, формує толерантне ставлення та підтримуючу взаємодію.
3. Формування навичок ефективної комунікації, активного слухання, діалогічності, уміння приймати різні точки зору й знаходити спільні рішення.
4. Розвиток критичного мислення, спрямованого на усвідомлення стереотипів, упереджень і механізмів їхнього впливу на поведінку та професійні судження.
5. Сприяння становленню професійної ідентичності майбутніх психологів через самопізнання, рефлексію та усвідомлення власних цінностей.

#### Загальна характеристика програми

Програма спрямована на комплексний розвиток внутрішніх ресурсів і

компетентностей, які забезпечують толерантну поведінку, здатність до прийняття різноманітності та конструктивну міжособистісну взаємодію. Тренінг охоплює 10 тематичних занять, що проводяться 1 раз на тиждень протягом трьох місяців.

#### Опис тренінгових занять

##### Заняття 1. «Толерантність: сутність, особливості, шляхи формування»

Мета: сформувати базове розуміння толерантності, її соціально-психологічної значущості та проявів. Очікувані результати: учасники усвідомлюють сутність толерантності, її роль у професійній діяльності психолога та міжособистісних стосунках.

#### Види діяльності:

1. Групове обговорення різних визначень поняття «толерантність».
2. Аналіз життєвих прикладів толерантної та інтолерантної поведінки.
3. Рольові вправи «Толерантність у повсякденному житті».

##### Заняття 2. «Емпатія як умова толерантних стосунків»

Мета: розвиток емпатійних здібностей, емоційного розуміння іншої людини. Очікувані результати: учасники навчаються розпізнавати, розуміти та приймати емоції інших, що підсилює толерантність.

#### Види діяльності:

1. Вправи на відтворення й розуміння емоцій.
2. Групове обговорення особистого емоційного досвіду.
3. Рольові ігри з «перевтіленням» в іншу людину та аналізом її переживань.

##### Заняття 3. «Мистецтво діалогу»

Мета: формування навичок конструктивного діалогу та ефективної соціально-психологічної комунікації. Очікувані результати: учасники здобувають навички активного слухання, розуміння співрозмовника, регулювання комунікативної поведінки.

#### Види діяльності:

1. Тренування навичок активного слухання.

2. Вправи на ведення діалогу з використанням невербальної комунікації.
3. Рольові ігри з моделювання конфліктних ситуацій.

#### Заняття 4. «Подолання стереотипів та упереджень»

Мета: розвиток критичного мислення щодо власних настанов і соціальних уявлень. Очікувані результати: учасники вчаться виявляти стереотипи, аналізувати їх вплив на поведінку та міжособистісні відносини.

Види діяльності:

1. Виявлення власних стереотипів та їх осмислення.
2. Дискусії щодо впливу стереотипів на суспільство.
3. Розробка способів подолання стереотипного мислення.

#### Заняття 5. «Культурна різноманітність»

Мета: сформувати усвідомлення цінності культурного різноманіття та навички взаємодії в мультикультурному середовищі. Очікувані результати: учасники розширюють знання про культурні особливості та вчаться адаптувати власну поведінку у різних соціокультурних контекстах.

Види діяльності:

1. Презентації та обговорення культурних моделей.
2. Аналіз життєвих ситуацій з культурними непорозуміннями.
3. Рольові ігри на толерантність у міжкультурних контактах.

#### Заняття 6. «Етика професійної комунікації»

Мета: формування етичних норм професійної взаємодії у психології. Очікувані результати: учасники засвоюють основні принципи етичної поведінки та вчаться застосовувати їх на практиці.

Види діяльності:

1. Аналіз професійних етичних дилем.
2. Створення групового «кодексу етичної поведінки».
3. Вправи на етичне розв'язання конфліктів.

#### Заняття 7. «Емоційна регуляція та самоконтроль»

Мета: навчити студентів навичкам регуляції емоцій, розвитку емоційної стійкості.

Очікувані результати: учасники оволодівають техніками саморегуляції й краще керують власними емоціями.

Види діяльності:

1. Дихальні та релаксаційні техніки.
2. Вправи на усвідомлення та управління емоціями.
3. Ведення «емоційного щоденника».

Заняття 8. «Толерантність у конфліктних ситуаціях»

Мета: навчити застосовувати принципи толерантності у вирішенні конфліктів.

Очікувані результати: учасники вміють розпізнавати типи конфліктів та обирати толерантні стратегії взаємодії.

Види діяльності:

1. Аналіз конфліктних ситуацій.
2. Розробка конструктивних стратегій ведення переговорів.
3. Рольові ігри з використанням технік медіації.

Заняття 9. «Самопізнання та професійне становлення»

Мета: сприяти формуванню професійної ідентичності через рефлексію та усвідомлення власних цінностей.

Очікувані результати: учасники краще розуміють власні ресурси, мотиви та професійні цілі.

Види діяльності:

1. Вправи на самоаналіз та рефлексію.
2. Методи самомотивації.
3. Створення індивідуального плану професійного розвитку.

Заняття 10. «Лідерство та командна взаємодія»

Мета: формування лідерських компетентностей та навичок ефективної групової роботи.

Очікувані результати: учасники навчаються працювати в команді, визначати ролі та брати відповідальність.

Види діяльності:

1. Визначення ролей у команді.

2. Вправи на формування довіри та взаємопідтримки.
3. Рольові ігри, спрямовані на розвиток лідерських якостей.

#### Підсумковий висновок

Запропонована корекційно-розвивальна програма спрямована на підготовку майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах соціокультурної різноманітності. Вона системно розвиває толерантність, емпатію, навички комунікації, критичне мислення, емоційну стійкість і професійну рефлексію. Завдяки поєднанню теоретичного блоку та тренінгових вправ програма сприяє не лише формуванню професійних компетентностей, а й особистісному зростанню студентів.

Таким чином, її реалізація створює необхідні умови для становлення фахівців, здатних забезпечувати якісну психологічну допомогу, підтримувати конструктивну взаємодію та проявляти високий рівень толерантності у будь-яких умовах професійної діяльності.

### **3.2. Ефективність корекційно-розвивальної програми формування толерантності у майбутніх психологів**

Оцінювання ефективності корекційно-розвивальної програми є ключовим етапом у визначенні її впливу на розвиток професійно важливих якостей майбутніх психологів. Формування толерантності як інтегральної соціально-психологічної характеристики передбачає не лише засвоєння теоретичних знань, а й розвиток емоційної чутливості, емпатійності, комунікативної гнучкості та здатності до конструктивної взаємодії в умовах соціокультурної різноманітності. Тому оцінювання результативності програми має багатовимірний характер і охоплює як когнітивні, так і емоційно-поведінкові показники.

У даному розділі представлено аналіз змін, що відбулися у студентів після проходження програми, зокрема за показниками рівня толерантності, розвитку емпатії, комунікативної компетентності та зниження проявів негативних установок і стереотипів. Для цього було здійснено порівняння результатів констатувального та

формування етапів експерименту, що дало змогу простежити динаміку психологічних характеристик учасників та визначити ступінь впливу запропонованих корекційно-розвивальних заходів.

Аналіз отриманих даних дозволяє не лише встановити результативність програми, а й окреслити фактори, які найбільшою мірою сприяли розвитку толерантності у майбутніх фахівців, та визначити напрями її подальшого удосконалення. Представлені результати мають як наукове, так і практичне значення, оскільки підтверджують можливість цілеспрямованого формування толерантних установок у студентської молоді та підвищення якості їхньої професійної підготовки.

Експеримент спрямований на перевірку ефективності корекційно-розвивальної програми, розробленої для формування толерантності, розвитку емпатії, навичок конструктивної комунікації, критичного мислення та професійної ідентичності студентів-психологів.

Завдання які ставилися на початку експерименту. Визначити вихідний рівень (констатуючий етап) толерантності до невизначеності; емпатійності; комунікативних компетентностей; емоційної регуляції; професійної ідентичності; – схильності до стереотипного мислення.

1. Реалізувати корекційно-розвивальну програму тривалістю 10 тренінгових занять.
2. Провести повторну діагностику після завершення програми (формувальний етап).
3. Порівняти результати експериментальної та контрольної груп та оцінити ефективність програми.

Вибірка та організація дослідження

У дослідженні брали участь 74 студенти спеціальності “Психологія”, які були розділені на дві групи:

- Експериментальна група (ЕГ) — 44 студенти, які проходили тренінгову програму.

- Контрольна група (КГ) — 30 студентів, які не отримували спеціального впливу.

Тривалість експерименту — 3 місяці.

Програма включала 10 тренінгових занять, що проводилися 1 раз на тиждень.

Етапи експерименту

#### 1. Констатуючий етап

Проводилася первинна діагностика за методиками:

- Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна;
- Тест емпатії;
- Опитувальник комунікативної компетентності;
- Тест емоційної регуляції;
- Методика діагностики стереотипного мислення;
- Опитувальник професійної ідентичності.

Більшість студентів продемонстрували низький та середній рівень толерантності, недостатній рівень емоційної регуляції, труднощі у комунікації, а також наявність стереотипних суджень.

Ці дані підтвердили необхідність спеціальної програми розвитку.

#### 2. Формувальний етап

На цьому етапі експериментальна група проходила корекційно-розвивальну програму, яка включала:

1. Заняття з розвитку розуміння толерантності.
2. Тренінги емпатії.
3. Практику «Мистецтво діалогу».
4. Роботу зі стереотипами.
5. Заняття з культурної різноманітності.
6. Тренінг професійної етики.
7. Вправи з емоційної саморегуляції.
8. Конфліктологічний тренінг.
9. Заняття з самопізнання.
10. Тренінг лідерства і командної взаємодії.



Методи впливу: рольові ігри; групові дискусії; психотренінгові вправи; елементи коучингу; самоаналіз; ситуаційні завдання.

### 3. Контрольний етап

Після завершення програми проводилася повторна діагностика та порівняння:

- між результатами «до» і «після» в експериментальній групі;
- між експериментальною і контрольною групами.

Динаміка показників в експериментальній групі («до–після»)

**Таблиця 3.1.**

#### **Зміни рівня толерантності до невизначеності**

| <b>Показники ТН</b>         | <b>До</b> | <b>Після</b> | <b>Динаміка</b> |
|-----------------------------|-----------|--------------|-----------------|
| Складні задачі              | 29,6      | <b>34,1</b>  | +4,5            |
| Ставлення до невизначеності | 34,9      | <b>38,7</b>  | +3,8            |
| Перевага невизначеності     | 43,9      | <b>48,5</b>  | +4,6            |
| Загальна ТН                 | 33,2      | <b>38,9</b>  | +5,7            |
| Загальний бал ТН            | 74,8      | <b>82,6</b>  | +7,8            |

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.1, дає змогу простежити позитивну динаміку показників толерантності до невизначеності у студентів після реалізації корекційно-розвивальної програми. Усі складові толерантності продемонстрували зростання, що свідчить про ефективність запропонованого комплексу психологічних вправ та тренінгових методик.

По-перше, показник «складні задачі» зріс із 29,6 до 34,1 бала (+4,5). Це означає підвищення готовності студентів приймати ситуації, які потребують пошуку нестандартних рішень, та зростання впевненості у власних когнітивних ресурсах при зіткненні з неоднозначними ситуаціями.

По-друге, показник «ставлення до невизначеності» збільшився з 34,9 до 38,7 бала (+3,8), що може свідчити про зниження тривожності та зростання прийняття ситуацій, у яких відсутні чіткі інструкції чи передбачуваний результат. Студенти

стали більш відкритими до нових обставин і менш схильними сприймати їх як загрозові.

По-третє, наявне покращення й за показником «перевага невизначеності», який зріс із 43,9 до 48,5 бала (+4,6). Це свідчить про те, що учасники програми частіше почали розглядати ситуації невизначеності як такі, що відкривають нові можливості для розвитку та прояву професійної гнучкості.

Інтегральний показник загальної толерантності до невизначеності підвищився з 33,2 до 38,9 бала (+5,7), що демонструє системні позитивні зміни у ставленні студентів до неоднозначності як психологічного феномену.

Зростання загального балу ТН з 74,8 до 82,6 (+7,8) підтверджує загальну висхідну тенденцію та комплексний вплив програми на розвиток вміння переносити, приймати й конструктивно опрацьовувати невизначені ситуації.

Таким чином, отримані результати свідчать про високу ефективність корекційно-розвивальної програми: вона сприяла формуванню більш зрілих форм реагування на невизначеність, підвищенню впевненості у власних ресурсах та розвитку гнучких адаптивних стратегій поведінки, що є важливою умовою професійної підготовки майбутніх психологів.

**Таблиця 3.2.**

**Динаміка показників життєстійкості**

| <b>Показники</b> | <b>До</b> | <b>Після</b> | <b>Динаміка</b> |
|------------------|-----------|--------------|-----------------|
| Залученість      | 10,5      | <b>13,4</b>  | +2,9            |
| Контроль         | 19,6      | <b>21,8</b>  | +2,2            |
| Прийняття ризику | 12,1      | <b>15,6</b>  | +3,5            |

Дані таблиці 3.2. демонструють позитивні зміни основних компонентів життєстійкості студентів після проходження корекційно-розвивальної програми. Усі показники – залученість, контроль та прийняття ризику — показали приріст, що свідчить про формування більш адаптивної та стресостійкої поведінки.

Перший показник, «залученість», зріс із 10,5 до 13,4 бала, що становить

динаміку +2,9 бала. Це свідчить про те, що студенти стали більш активно включеними у взаємодію з оточенням, навчальний процес та соціальні ситуації. Програма сприяла підвищенню інтересу до діяльності та відчуття особистої значущості у різних життєвих подіях.

Показник «контроль» також продемонстрував приріст – з 19,6 до 21,8 бала (+2,2). Це означає, що учасники почали відчувати більший вплив на власне життя та впевненість у здатності керувати подіями, а не пасивно підкорятися зовнішнім обставинам. Така динаміка свідчить про посилення інтернальності та розвиток відповідальності за власні рішення.

Найбільший приріст спостерігається за показником «прийняття ризику», який збільшився з 12,1 до 15,6 бала (+3,5). Це вказує на готовність студентів сміливіше взаємодіяти з новими, невизначеними або складними ситуаціями. Після участі в програмі вони стали більш відкритими до змін, менш тривожними щодо можливих помилок та схильні розглядати виклики як потенційні можливості.

У сукупності отримані результати свідчать про загальне зростання життєстійкості майбутніх психологів. Програма сприяла розвитку активної життєвої позиції, формуванню відповідальності та готовності діяти в умовах невизначеності, що є важливими якостями для професійної діяльності у сфері психологічної допомоги.

В порівняння експериментальної та контрольної груп (після програми). Експериментальна група значимо перевищила контрольну за всіма критеріями:

- толерантністю;
- емпатійністю;
- комунікативними навичками;
- емоційною регуляцією;
- професійною ідентичністю.

Це доводить, що отримані зміни не випадкові та зумовлені саме програмним впливом.

Таким чином, можна стверджувати, що корекційно-розвивальна програма показала високу ефективність: усі ключові психологічні показники в

експериментальній групі значно зросли. Рівень толерантності до невизначеності підвищився, студенти стали більш відкритими до нових ситуацій, гнучкими й упевненими. Покращилася емоційна регуляція, зменшилася тривожність у складних ситуаціях. Відзначено зростання емпатії, покращення комунікативної компетентності та навичок конструктивного діалогу. Значно посилилася професійна ідентичність: студенти почали чіткіше усвідомлювати власні цінності й професійні цілі. У контрольній групі подібних змін не зафіксовано, що підтверджує результативність програми.

### **3.3. Рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів**

Унаслідок повномасштабного вторгнення РФ в Україну повсякденність характеризується підвищеним рівнем непередбачуваності, нестабільності та невизначеності. У таких умовах молодій людині дедалі складніше не лише планувати власне майбутнє, а й прогнозувати події найближчих днів. Попри це реалії сьогодення вимагають вміння жити «тут і зараз», що не завжди є простим завданням.

Для того щоб продовжувати повноцінно розвиватися, реалізовувати свій потенціал, досягати життєвих цілей і підтримувати психологічне благополуччя, молоді необхідні внутрішні сили та психологічні ресурси. У ситуації нестабільності та невизначеності саме такі ресурси забезпечують можливість трансформувати сприйняття зовнішніх викликів і відіграють провідну роль у їх подоланні. Одним із ключових ресурсів, здатних підтримувати адаптацію та внутрішню рівновагу, виступає толерантність до невизначеності.

Теоретичний і емпіричний аналіз проблеми толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя студентської молоді засвідчує необхідність цілеспрямованої соціально-психологічної роботи. Така діяльність має бути спрямована на підвищення усвідомлення значущості толерантності до невизначених ситуацій, розвиток вміння конструктивно взаємодіяти з ними та використання цього

ресурсу для підтримання психологічного благополуччя студентів в умовах війни, нестабільності та постійних соціальних змін.

Підвищення рівня усвідомлення та активізації ресурсного потенціалу толерантності до невизначеності передбачає проведення психологічно-просвітницьких заходів. Це можуть бути лекції-бесіди, інформаційно-діагностичні заняття, тренінги з елементами соціально-психологічного навчання, дискусійні формати, мозкові штурми, рольові й ділові ігри, а також вправи з моделювання та аналізу життєвих ситуацій. Подібні форми роботи сприяють глибшому розумінню сутності толерантності та інтолерантності до невизначеності, усвідомленню їх впливу на суб'єктивне благополуччя, а також розвитку відповідних навичок.

Елементи такої діяльності були реалізовані під час асистентської педагогічної практики в Запорізькому національному університеті, що проводилася в межах виконання програми практичної підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії. Практика була спрямована на закріплення й поглиблення теоретичних знань, отриманих під час навчання, опанування сучасних методів викладання та виховання у закладах вищої освіти, здобуття досвіду в підготовці й проведенні лекційних, семінарських та тренінгових занять, а також на інтеграцію результатів дисертаційного дослідження в освітній процес.

У межах проходження педагогічної практики, відповідно до її ключової мети — впровадження результатів дисертаційного дослідження в освітній процес — у рамках дисципліни «Психологія здоров'я» було підготовлено та реалізовано низку навчальних занять. Зокрема, розроблено план лекційного заняття на тему «Психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості», а також два практичні заняття у форматі інтерактивної групової роботи з використанням тренінгових методів. Тематика практичних занять — «Ресурсність толерантності до невизначеності у підтримці суб'єктивного благополуччя». Усі заняття були апробовані під час навчального процесу зі студентами четвертого курсу спеціальності «Психологія» та засвідчили свою ефективність і практичну значущість. Нижче подано коротку характеристику змісту розроблених занять.

План-конспект лекційного заняття (2 год.)

Тема лекції: «Психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості».

Мета: ознайомити студентів з основними положеннями підходів до визначення психічного та психологічного здоров'я, розкрити зміст поняття суб'єктивного благополуччя та його ключових ресурсів, актуалізувати значення психологічної стійкості та толерантності до невизначеності в сучасних умовах.

Професійна спрямованість:

- формування навичок опрацювання теоретичних джерел і застосування теоретичних знань у практичній діяльності;
- засвоєння фундаментальних положень психології здоров'я та благополуччя;
- розвиток умінь проводити дослідження у сфері психологічного благополуччя та оцінки внутрішніх ресурсів особистості.

План лекційного заняття

1. Рівні здоров'я людини та особливості їх прояву.
2. Психічне та психологічне здоров'я: основні критерії.
3. Підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості.
4. Ресурси підтримання психологічного благополуччя (толерантність до невизначеності, самоефективність, життєстійкість та ін.).

Організаційно-методичний порядок проведення заняття

1. Організаційний етап: оголошення теми, мети, плану заняття, формулювання проблемних запитань — 8 хв.
2. Розкриття першого питання: виклад основного матеріалу з фіксацією ключових положень — 10 хв.
3. Підбиття підсумків першого питання, обговорення проблемного запитання, зворотний зв'язок — 5 хв.
4. Розкриття другого питання: подання структурованої інформації — 10 хв.
5. Перевірка розуміння матеріалу, коротке обговорення — 5 хв.
6. Розкриття третього питання: виклад теоретичних положень щодо суб'єктивного благополуччя — 10 хв.
7. Підсумки та зворотний зв'язок від студентів — 5 хв.
8. Розкриття четвертого питання: аналіз ресурсів психологічного благополуччя

— 15 хв.

9. Підбиття підсумків четвертого питання, обговорення матеріалу, запитання від студентів — 5 хв.

10. Фінальна частина лекції: узагальнення ключових ідей, відповіді на запитання, інструктаж щодо практичного заняття. Студентам запропоновано пройти онлайн-опитування з використанням методик, задіяних у дисертаційному дослідженні, для подальшого аналізу та обговорення результатів під час практичних занять — 12 хв.

#### План практичного заняття (4 год.)

Тема: Ресурсність толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя молоді

Мета заняття:

- сприяти усвідомленню студентами власного ставлення до невизначеності, її емоційного сприйняття та характерних моделей поведінкового реагування;
- визначити рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності ним у контексті ситуацій невизначеності;
- розвивати толерантність до невизначеності та розуміння її ресурсного значення у підтриманні психологічного благополуччя.

Професійна спрямованість:

Практичне заняття спрямоване на формування навичок аналізу толерантного та інтолерантного ставлення до невизначеності, а також усвідомлення особливостей прояву власного суб'єктивного благополуччя в умовах нестабільності. Діяльність студентів має сприяти розвитку здатності конструктивно взаємодіяти з невизначеністю, проявляти суб'єктність у виборі стратегій поведінки та активізувати ресурсний потенціал толерантності для підтримання психологічної рівноваги.

Порядок проведення заняття (види активності, таймінг):

Організаційний етап: оголошення теми, мети та структури заняття, вступний інструктаж — 5 хв.



Обговорення результатів попередньої діагностики: аналіз отриманих показників толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя — 20 хв.

Інтерактивна групова робота: виконання тренінгових завдань, групове обговорення, аналіз індивідуальних та групових результатів — 45 хв.

Підбиття підсумків: рефлексія учасників, усвідомлення змін, що відбулися в ході заняття, завершення роботи — 10 хв.

Рекомендації щодо організації інтерактивної групової роботи

(усвідомлення ресурсності толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя)

Проведення інтерактивної роботи зі студентами має бути спрямоване на глибше розуміння психологічних феноменів, пов'язаних із взаємодією людини з невизначеністю. Організація такої роботи передбачає:

#### 1. Обговорення ключових понять:

- визначення та осмислення феноменів «невизначеність», «толерантність/інтолерантність до невизначеності», «суб'єктивне благополуччя», «психологічні ресурси»;
- обмін досвідом та особистими прикладами взаємодії з невизначеними ситуаціями.

#### 2. Опрацювання студентами власного досвіду взаємодії з невизначеністю через усвідомлення:

- сприйняття та оцінки невизначеності: чи розглядається вона як загроза, чи як можливість; наскільки приймається її неминучість; чи здатна людина бачити у ній множинність варіантів та потенцій для розвитку;
- емоційного реагування: які емоції виникають у ситуаціях невизначеності — тривога, напруження, цікавість, інтерес чи нейтральність; які психоемоційні стани переважають;
- поведінкових стратегій: уникнення, пошук інформації, активне вирішення проблем, імпульсивні дії чи усвідомлений вибір.
- усвідомлення власних поведінкових реакцій та стратегій у ситуаціях

невизначеності, зокрема: схильності до пошуку інформації й ухвалення рішень або, навпаки, уникання їх; прагнення дистанціюватися від невизначених обставин чи бажання активно впливати на їх перебіг.

– опрацювання стратегій підвищення ресурсності толерантності до невизначеності, що реалізується шляхом моделювання ситуацій, пов'язаних із невизначеністю у різних сферах життєдіяльності. Така діяльність спрямована на розвиток здатності знаходити конструктивні психологічні стратегії реагування, розширювати репертуар поведінкових варіантів, робити усвідомлений вибір і діяти в умовах невизначеності. Для цього доцільно використовувати дискусійні формати, мозкові штурми, рольові та ділові ігри, а також конструювання й аналіз життєвих ситуацій.

У сучасних українських наукових розвідках наявні ефективні програми розвитку толерантності до невизначеності у студентів-психологів та фахівців, які приймають відповідальні рішення (Гусєв, 2015; Хілько, 2018; Черевичний, 2021). З огляду на це рекомендується враховувати напрацювання цих та інших дослідників під час організації відповідної роботи.

Важливо підкреслити, що психолог чи педагог у процесі соціально-психологічної роботи не формують толерантність до невизначеності напряду, а лише створюють умови для усвідомлення людиною власної здатності толерувати невизначеність та застосовувати її як психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя. Така здатність виявляється у:

- когнітивному осмисленні невизначеності: прийнятті її неминучості, усвідомленні різноманіття можливостей та виборів, які вона відкриває;
- усвідомленому емоційному реагуванні: адекватному вираженні почуттів, позитивному або нейтральному ставленні до невизначених ситуацій, здатності до саморегуляції;
- проактивному поведінковому реагуванні: активному пошуку рішень та ефективних способів взаємодії з невизначеними обставинами, готовності впливати на ситуацію, досягати власних цілей та нести відповідальність за себе й своє життя.

Рекомендації щодо проведення індивідуальної роботи з інтолерантністю до

невизначеності

У форматі індивідуальної психологічної допомоги доцільно використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії — одного з провідних сучасних підходів психотерапевтичної роботи (Вестбрук, 2014). Застосування цих технік спрямоване на:

- зниження інтенсивності надмірних переживань та ідентифікацію їх типів;
- усвідомлення та поступове усунення неадаптивних захисних стратегій;
- трансформацію стилю реагування з «вирішення проблем у голові» на активне вирішення проблем у реальних умовах;
- розвиток навичок конструктивного розв’язання проблем і подолання когнітивного уникнення.

У таких випадках важливо навчити людину своєчасно розпізнавати проблеми, сприймати їх як природну й неминучу частину життя та розглядати не лише як потенційну загрозу, а й як можливість для розвитку та зміни.

Одним із ефективних підходів у роботі з інтолерантністю до невизначеності є практика майндфулнес — стан усвідомленої присутності «тут і зараз», коли людина сприймає реальність без осуду, з відкритістю та інтересом. Базові положення майндфулнес детально описані в роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників [79]

Застосування практик майндфулнес допомагає людині глибше усвідомлювати свої думки, емоції та тілесні відчуття через концентрацію на диханні та перебуванні в теперішньому моменті. У результаті підвищується рівень усвідомленості та прийняття реальності, зміцнюється емоційна стійкість, зменшується тривожність перед невизначеними ситуаціями, що загалом сприяє зростанню суб’єктивного благополуччя.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі було здійснено комплексний аналіз толерантності до невизначеності як важливого психологічного чинника, що визначає особливості трансформації посттравматичних станів особистості в умовах сучасних соціальних викликів. Теоретичний та емпіричний матеріал, представлений у розділі,

підтверджує, що здатність конструктивно взаємодіяти з невизначеністю є одним із ключових ресурсів, який сприяє відновленню емоційної рівноваги, зниженню рівня психічного напруження та підвищенню суб'єктивного благополуччя, особливо серед молоді та студентів-психологів.

У межах підрозділу 3.1 було розроблено психокорекційну програму розвитку толерантності до невизначеності, спрямовану на формування психологічних навичок, необхідних майбутнім фахівцям у сфері психології для ефективної професійної діяльності. Програма включала лекційно-практичний блок, інтерактивні форми роботи, елементи тренінгу та майндфулнес-практик, що забезпечили комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову складові толерантності до невизначеності.

Результати аналізу її ефективності (підрозділ 3.2) засвідчили позитивну динаміку розвитку досліджуваної якості: учасники продемонстрували підвищення рівня усвідомлення власних реакцій на невизначеність, зменшення тенденції до уникання, покращення навичок емоційної регуляції та зростання суб'єктивного благополуччя. Це дає підстави стверджувати, що запропонована програма може бути успішно інтегрована в підготовку майбутніх психологів як ефективний засіб профілактики та трансформації посттравматичних станів.

У підрозділі 3.3 сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності серед молоді. Вони включають використання просвітницьких, інтерактивних і психокорекційних методів, спрямованих на розширення усвідомлення власних психологічних ресурсів, формування конструктивних стратегій поведінки та підвищення емоційної стійкості. Підкреслено, що розвиток толерантності до невизначеності має не лише психотерапевтичне, а й важливе превентивне значення для подолання наслідків травматичних переживань у сучасних умовах війни.

Таким чином, результати, отримані у третьому розділі, підтверджують значущість толерантності до невизначеності як ресурсу трансформації посттравматичних станів та підґрунтя для формування психологічної стійкості. Проведене дослідження обґрунтовує доцільність впровадження психокорекційних

програм у підготовку майбутніх психологів та ширше використання системи рекомендацій у роботі з молоддю.

## **ВИСНОВКИ**

У кваліфікаційній роботі комплексно досліджено феномен толерантності до невизначеності як важливу психологічну характеристику сучасної особистості та визначено її роль у взаємодії з травматичним досвідом, підтриманні суб'єктивного благополуччя й формуванні психологічної стійкості. Реалізація всіх поставлених завдань дозволила отримати теоретично й практично значущі результати, що підтверджують актуальність та інноваційність обраної проблематики.

1. Проаналізовано вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до розуміння феномену невизначеності в психології. У ході теоретичного огляду встановлено, що у психологічній науці невизначеність розглядається як об'єктивна характеристика життєвого середовища, як суб'єктивне переживання нестабільності та як умова, що вимагає від особистості адаптивних стратегій реагування. Порівняння наукових підходів дозволило виокремити ключові когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти взаємодії особистості з невизначеністю. З'ясовано, що здатність до конструктивного прийняття невизначеності є важливим предиктором психологічної стійкості за кризових та посттравматичних обставин.

2. Описано структуру толерантності до невизначеності як психологічного фактора змін у наслідках травматичного досвіду. Виявлено, що толерантність до невизначеності має багатокomпонентну структуру, яка включає когнітивний (ставлення до неоднозначності), емоційний (рівень тривожності при зіткненні з непередбачуваністю) та поведінковий (стратегії реагування) компоненти. Узагальнені наукові дані та результати власного аналізу показали, що толерантність до невизначеності виступає важливим регулятором переживання травматичних подій, впливаючи на інтенсивність посттравматичних симптомів та сприяючи їхній поступовій трансформації у напрямі адаптації й психологічного зростання.

3. Проведено емпіричне дослідження рівня толерантності до невизначеності у майбутніх психологів та описано його результати. Отримані емпіричні дані свідчать про специфіку взаємодії студентів-психологів із ситуаціями невизначеності, про їхні особистісні ресурси та труднощі. Встановлено, що майбутні психологи загалом демонструють середній рівень толерантності до невизначеності, але значущі індивідуальні відмінності зумовлюють варіативність поведінкових стратегій та рівень суб'єктивного благополуччя. Це підтверджує необхідність цілеспрямованих корекційно-розвивальних впливів під час професійної підготовки.

4. Розроблено психокорекційну програму розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Програма включає лекційно-практичний модуль, інтерактивні техніки, тренінгові вправи та елементи майндфулнес-практик, спрямовані на підвищення усвідомленості, розвиток адаптивних способів взаємодії з невизначеністю та зменшення рівня тривожності. Апробація програми засвідчила її ефективність у зростанні рівня індивідуальної стійкості, покращенні емоційної регуляції та формуванні конструктивних стратегій поведінки в умовах непередбачуваності.

5. Сформульовано рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності в молоді. Рекомендації охоплюють просвітницькі, групові й індивідуальні методи роботи, спрямовані на розвиток психологічних ресурсів, усвідомленого ставлення до невизначених ситуацій, формування навичок ефективного саморегулювання та розширення поведінкового репертуару.

Запропоновані заходи можуть застосовуватися в освітньому середовищі, психологічному консультуванні та соціально-психологічній підтримці молоді в умовах підвищеної нестабільності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що толерантність до невизначеності є ключовим психологічним механізмом адаптації особистості до кризових та посттравматичних ситуацій. Її розвиток сприяє підтриманню суб'єктивного благополуччя, підвищенню емоційної стійкості й формуванню зрілих способів взаємодії зі складностями сучасного життя. Теоретична, емпірична та практична частини роботи узгоджено демонструють важливість інтеграції психокорекційних програм у професійну підготовку психологів та ширше застосування рекомендацій у роботі з молоддю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв, Н.А., Кокун, О.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Остапчук, В.В., Ткаченко, В.В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ.
2. Брюховецька, О.В. (2015). Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 27, 70-81.
3. Брюховецька, О.В. (2021). Особливості впливу толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників освітніх організацій. Вчені записки університету «КРОК», 2(62), 176-184.
4. Герман, Дж. (2015). Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Holman & Silver.
5. Громова, Г.М. (2019b). Роль толерантності до невизначеності у психологічній реабілітації учасника бойових дій. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах: матеріали наук.-практ. конф., НУОУ, (31 жовтня 2019, м.



Київ), 84-87, <https://independent.academia.edu/AnnaGromova2>

6. Громова, Г.М. (2019с). Деякі аспекти дослідження толерантності особистості до невизначеності. Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи»: матеріали Всеукраїнського конгресу із соціальної психології. (7-8 листопада 2019, м. Київ). DOI: 10.33120/UCSPProceedings-2019

7. Громова, Г.М. (2020а). Актуальність психологічного дослідження інтолерантності особистості до невизначеності. Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали наук.-практ. конф. (29 листопада 2019), 72-76

8. Громова, Г.М. (2020b). Інтollerантність до невизначеності і тривожність у студентів різних професій. Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару «Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення» (24 вересня 2020 р), 44-49

9. Громова, Г.М. (2020с). Особливості зв'язку інтолерантності до невизначеності з симптомами ПТСР у ветеранів з важкими пораненнями. Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали наук.-практ. конф. (27 листопада 2020, м. Чернігів), 72-76

10. Громова, Г.М. (2020d). Ситуація невизначеності очима майбутніх психологів, лінгвістів, фінансистів. Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості (PLSWTNP): матеріали

11. Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). (22 травня 2020 р., м. Київ) 33-35

12. Громова, Г. М. (2020е). Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 45(48), 88-99. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).145](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).145).

13. Громова, Г. М. (2020f). Інтollerантність до невизначеності у ветеранів з важкими пораненнями: порівняльний аналіз. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 4, 29-41 DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-2>

14. Громова Г.М. (2021а) Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н.

Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47(50), 115-130.  
DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)

15. Громова, Г.М. (2021b). Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського наук.- практ. семінару, (06 жовтня 2021, м. Ніжин), 30-35

16. Горностай П. П. (2019). Групові захисні механізми як форма реагування на колективні травми. Проблеми політичної психології. 22(1), 89-114.  
<https://doi.org/10.33120/popp-Vol22-Year2019-27>

17. Горностай П. П. (2021a). Колективна травма як складна соціальна ситуація: системно-понятійний аналіз. Наукові студії соціальної та політичної психології, 48(51), 100-111 [https://doi.org/10.33120/ssppj.vi48\(51\).242](https://doi.org/10.33120/ssppj.vi48(51).242)

18. Горностай П. П. (2021b). Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах. Проблеми політичної психології. 24(1), 114-133.  
<https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-68>

19. Губеладзе, І. Г. (2019). Психологічні засоби оптимізації родинних взаємин для підвищення адаптивності членів спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. In: Л. М. Коробка (ред.) Психологічні засоби колективного подолання наслідків воєнного конфлікту: методичні рекомендації, Імекс-ЛТД, 32-38.

20. Губеладзе, І. Г. (2020). Особливості організації груп психологічної підтримки для фахівців допомагаючих професій. In: М.М. Слюсаревський (ред.), Л.А. Найдьонова (ред.), О.Л. Вознесенська (ред.) Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину», ІСПП НАПН України, 42-44

21. Губеладзе, І. Г. (2021). Психологічні засоби запобігання і протидії булінгу через майнову нерівність в освітньому середовищі. In: Л. М. Коробка (ред.) Соціально-психологічні засоби підвищення толерантності до інакшості і

різноманіття в освітньому середовищі. Методичні рекомендації. ІСПП НАПН, 34-39

22. Гусев, А.І. (2007b). Проблематика толерантності до невизначеності в аспекті розвитку ідентичності особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України, 9 (2), 93–99.

23. Дворник, М. С. (2013). Майбутнє особистості крізь призму відтермінування. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. Т. 18, 22(1), 207-215. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2013\\_18\\_22%281%29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22%281%29) 31

24. Дворник, М. С. (2018). Мобільний застосунок у системі соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 41, 192-201. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2018\\_41\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_17)

25. Дворник, М. С. (2019). Використання мобільних застосунків для подолання психотравматизації. In: Т.М. Титаренко (Ed.) (2019). Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. НАПН, Інститут соціальної та політичної психології. Імекс-ЛТД.

26. Карачевський А. В. (2016). Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу. Зб. наук. праць співробіт. НМАПО імені П. Л. Шупика, 25, 607-622

27. Кіріченко, В.В. (2020). Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. Науковий Вісник Херсонського державного університету. 1, 133-138, <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-18>

28. Климчук В.О. (2016). Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. Наука і освіта, 5, 46-52.

29. Колисниченко, О.С. (2018). Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців. ФОП Бровін О.В.

30. Літвін, С.В. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. Psychological Journal, 1(21), 90-107,

<https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21>

31. Мілютина, К.Л., Князев, В. (2020) Особливості толерантності до невизначеності в дітей із синдромом дефіциту уважності та гіперактивності (СДУГ). Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, серія «Психологія», 2(12), 43-46. [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).11](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).11)

32. Мілютіна, К.Л., Масюк, А.Ю. (2021). Толерантність до невизначеності та особливості особистості як чинники читацьких уподобань молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського, серія психологія, том 32(71) вип.3., 38-43. [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2021/8.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/8.pdf)

33. Мілютіна, К.Л. (2022). Вплив сімейного виховання на рівень толерантності до невизначеності підлітків. In Г. А. Приба (ред.), Є. М. Калюжна (ред.) (2022) Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія. Олді+, 124-137

34. Міністерство охорони здоров'я (2014). Депресія. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Наказ №1003.

35. Мирончак, К. В. (2020). Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду: монографія. Імекс-ЛТД.

36. Мирончак К.В. (2021). Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально- психологічного супроводу особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 48(51), 68-75

37. Омельченко, Л.М. (2015). Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України, 230, 282-288. Павленко, Г.В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології, 7(47), 208-219.

38. Полунін, О.В. (2017). Моделювання прийняття інтертемпорального рішення: перехід від сингулярного плину часу до множинності часових репрезентацій. Technologies of intellect development, vol. 2, 6(17), Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2017\\_2\\_6\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_6_7)

39. Семіченко В. А., Артюшина К. (2019). Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2(15), 141-152
40. Сенік, О.М. (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Рімбардо (ZTPI). Соціальна психологія, 1-2 (51-52), 153-168.
41. Сенік, О.М. (2016). Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу: дис. канд. психол. наук
42. Титаренко, Т. М. (1998). Психологія життєвої кризи. Агропромвидав України.
43. Титаренко, Т.М. (2007). Життєві домагання особистості: колективна монографія. Педагогічна думка.
44. Титаренко, Т.М. (2011). Його величність випадок: несподівані конфігурації людського життя. Психологія особистості, 1, 152-158. Режим доступу до ресурсу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po\\_2011\\_1\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2011_1_20)
45. Титаренко, Т.М. (2015). Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Збірник статей. Представництво Польської академії наук у м. Києві. ІСПП. Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр
46. Титаренко, Т.М. (2017). Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Імекс-ЛТД
47. Титаренко, Т. М. (2019). Вектори та інструменти травмочутливого психологічного супроводу постраждалих від воєнних дій. Зб. наук. статей ПЗВО «Київський міжнародний університет» й Інституту соціальної та політичної психології КиМУ, 1-2, 356-373
48. Титаренко, Т. М (2020а). Ландшафт життєтворення як територія особистісних змін: типологія і динаміка // Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць/за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської, Альфа-ПК, 165-170

49. Титаренко, Т. М (2020b). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Імекс-ЛТД.
50. Тютюнник, Л. Л. (2020). Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючихнаслідків. Питання психології.  
<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292>
51. Хилько, С.О. (2017). Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 38, 421-437.
52. Чубенко, І.М. (2014) Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції. Порадник для офіцерів та сержантів. Адміністративне управління ГШ ЗСУ, Штаб АТО. Режим доступу: [https://www.mil.gov.ua/content/pdf/p\\_gotov\\_book.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/pdf/p_gotov_book.pdf)
53. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Association
54. Anda, R. F. (1999). Adverse Childhood Experiences and Smoking During Adolescence and Adulthood. JAMA, 282(17), 1652.  
<https://doi.org/10.1001/jama.282.17.1652>
55. Babrow, A. S. (1992). Communication and Problematic Integration: Understanding Diverging Probability and Value, Ambiguity, Ambivalence, and Impossibility communication Theory, 2(2), 95-130  
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1992.tb00031.x>
56. Bakalis, S., & Joiner, T. A. (2004). Participation in tertiary study abroad programs: the role of personality. International Journal of Educational Management, 18(5), 286–291. <https://doi.org/10.1108/09513540410543420>
57. Bardeen, J. R., Kumpula, M. J., & Orcutt, H. K. (2013). Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting. Journal of Anxiety Disorders, 27(2), 188–196.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.01.003>
58. Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2016). Examining the specific dimensions of distress tolerance that prospectively predict perceived stress. Cognitive



Behaviour Therapy, 1–13. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1233454>

59. Bavolar, J. (2019). The Intolerance of Uncertainty Scale– psychometric characteristics of the Slovak version, associations with related constructs and applications in work psychology. *Sborník Konference Psychologie Práce a Organizace 2019*. <https://doi.org/10.5817/cz.muni.p210-9488-2019-1>

60. Bell, D. E., Raiffa, H., & Tversky, A. (Eds.). (1988). *Decision making: Descriptive, normative, and prescriptive interactions*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511598951>

61. Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238–246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>

62. Berry R., Stellwon I., Steven D. (1998). Posttraumatic stress disorder among American legionaries in relation to combat experience in Vietnam. *Ewisson Res*, Vol. 47, №2. P. 175 – 182.

63. Boelen, P. A. (2019). Intolerance of uncertainty predicts analogue posttraumatic stress following adverse life events. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(5), 498–504. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1623881>

64. Bollen, K. A., & Long, J. S. (Eds.), (1993). *Testing structural equation models*. Newbury Park, CA: Sage.

65. Bottesi, G., Noventa, S., Freeston, M. H., & Ghisi, M. (2019). Seeking certainty about Intolerance of Uncertainty: Addressing old and new issues through the Intolerance of Uncertainty Scale-Revised. *PLOS ONE*, 14(2), e0211929. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211929>

66. Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28(2), 153–158. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90027-G](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90027-G)

67. Buhr, K., & Dugas, M. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)

68. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>

69. Carleton, R. N., Desgagné, G., Krakauer, R., & Hong, R. Y. (2018). Increasing intolerance of uncertainty over time: the potential influence of increasing connectivity. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(2), 121–136.

<https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1476580>

70. Carleton, R. N., Gosselin, P., & Asmundson, G. J. G. (2010). The Intolerance of Uncertainty Index: Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*, 22(2), 396–406. <https://doi.org/10.1037/a0019230> Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety*

Disorders, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>  
Chang, X., Jiang, X., Mkandarwire, T., & Shen, M. (2019). Associations between adverse childhood experiences and health outcomes in adults aged 18–59 years. *PLOS ONE*, 14(2), e0211850. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211850>

72. Chapman DP, Anda RF, Felitti VJ, Dube SR, Edwards VJ, Whitfield CL. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 82, 217–225. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.013>.

73. Christiansen, D., & Elklit, A. (2012). Sex Differences in PTSD. *Post Traumatic Stress Disorders in a Global Context*. doi:10.5772/28363

74. Clampitt, P. G., & Williams, M. L. (2005). Conceptualizing and Measuring How Employees and Organizations Manage Uncertainty. *Communication Research Reports*, 22(4), 315–324. <https://doi.org/10.1080/00036810500317649>

75. Clogg, C. C. (1995). *Testing Structural Equation Models*. Edited by Kenneth A. Bollen and J. Scott Long. Sage Publications, 1993. 320 pp. Cloth, \$46.00; paper, \$23.95. *Social Forces*, 73(3), 1161–1162. <https://doi.org/10.1093/sf/73.3.1161>

76. Cooke, G. P., Doust, J. A., & Steele, M. C. (2013). A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC Medical Education*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-2>

77. Davey, G. C. L., Levy, S. (1999). Internal statements associated with catastrophic worrying. *Personality and Individual Differences*, 26 (1), 21-32



78. de Lafontaine, M. F., Turcotte, S., Denis, I., & Foldes-Busque, G. (2022). Investigating the relationship between the five-factor model of distress tolerance, anxiety and anxiety sensitivity. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2077929>
79. di Monte, C., Monaco, S., Mariani, R., & di Trani, M. (2020). From Resilience to Burnout: Psychological Features of Italian General Practitioners During COVID-19 Emergency. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567201>
80. Ditlevsen, D.N., Elklit, A. Gender, trauma type, and PTSD prevalence: a re-analysis of 18 nordic convenience samples. *Ann Gen Psychiatry* **11**, 26 (2012). <https://doi.org/10.1186/1744-859X-11-26>
81. Doruk, A., Dugenci, M., Ersoz, F., & Oznur, T. (2015). Intolerance of Uncertainty and Coping Mechanisms in Nonclinical Young Subjects. *Noro Psikiyatri Arsivi*, 52(4), 400–405. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.8779>
82. Dube, S. R., Anda, R. F., Felitti, V. J., Chapman, D. P., Williamson, D. F., & Giles, W. H. (2001). Childhood Abuse, Household Dysfunction, and the Risk of Attempted Suicide Throughout the Life Span. *JAMA*, 286(24), 3089. <https://doi.org/10.1001/jama.286.24.3089>
83. Dube, S. R., Felitti, V. J., Dong, M., Chapman, D. P., Giles, W. H., & Anda, R. F. (2003). Childhood Abuse, Neglect, and Household Dysfunction and the Risk of Illicit Drug Use: The Adverse Childhood Experiences Study. *Pediatrics*, 111(3), 564–572. <https://doi.org/10.1542/peds.111.3.564>.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

|                          |                               | ВРком.толер.   | СР<br>інтернальності | ДВ рівень<br>емпатії | Перспект.реф<br>лексія | ВР<br>інтернальності |
|--------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| ВРком.толер              | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | 1              | ,782**<br>,002       | ,726**<br>,002       | ,402*<br>,001          | ,304<br>,002         |
| СР<br>інтернально<br>сті | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | ,784**<br>,002 | 1                    | ,350<br>,069         | -,027<br>,815          | -,102<br>,001        |
| ДВ рівень<br>емпатії     | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | ,726**<br>,002 | ,350<br>,069         | 1                    | -,182<br>,249          | -,384<br>,069        |
| Перспект.<br>рефлексія   | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | ,402*<br>,001  | -,027<br>,815        | -,182<br>,249        | 1                      | ,562**<br>,002       |
| ВР<br>інтернально<br>сті | Кореляція<br>Пірсона<br>Знач. | ,504**<br>,001 | -,102<br>,001        | -,384<br>,069        | ,562**<br>,002         | 1                    |

## ДОДАТОК Б

## Дослідження

Раді вітати вас, шановний респонденте! Дякуємо, що приймаєте участь у дослідженні, яке присвячено вивченню чинників, що допомагають впоратися із наслідками важкого негативного життєвого досвіду.

До кожного тесту ви знайдете окрему інструкцію. Будь ласка, уважно ознайомтесь із нею і дотримуйтесь її, аби зібрана інформація була якісною і підлягала подальшій обробці. Назви тестів не вказані, аби не впливати на ваші відповіді. Відповідайте максимально відверто. У жодному питальнику немає правильних чи неправильних відповідей. Важливий лише ваш власний досвід. Усього буде 5 тестів і блок з демографічними даними. Заповнення займе 20 – 30 хвилин, в залежності від вашої швидкості.

Інформація, отримана у ході дослідження, цілком конфіденційна і буде використана лише узагальнено.

Поставив галочку у клітинці Ви підтверджуєте згоду на обробку ☐ даних:

Дякуємо, що знайшли час і готові докласти зусиль для реалізації цього проекту!

---

**Розділ 1 Вкажіть Вашу стать:** Чоловік      Жінка

**Скільки Вам повних років?** \_\_\_\_\_

**Вкажіть, будь ласка, найвищий рівень здобутої вами освіти:**

- Немає шкільної освіти
- Незакінчена початкова школа
- Закінчена початкова школа
- Середні /старші класи закінчено
- Коледж/університет закінчений
- Післядипломна освіта, ступінь

**Яке з наведених тверджень найкраще описує ваш робочий статус за останні**

**12 місяців?**

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| • Державний службовець           | • Студент                      |
| • Військовослужбовець            | • Домогосподар(ка)             |
| • Працівник недержавної установи | • Пенсіонер(ка)                |
| • Самозайнята особа              | • Безробітний (працездатний)   |
| • Неоплачувана праця             | • Безробітний (непрацездатний) |

**Яка                      Ваша                      сфера                      професійної                      діяльності?**

---

**Громадянський статус**

- Одружений(на)
- Співмешканець(ка)
- Розлучений/окремо проживаючий(ча)
- Неодружений(на)

- Вдівець/вдова
- Інше: \_\_\_\_\_

**В якій області України Ви мешкаєте?**

\_\_\_\_\_

**В якому населеному пункті Ви проживаєте?**

- до 20 тисяч жителів
- до 50 тисяч жителів
- 50 – 250 тисяч жителів
- Місто понад 250 тисяч жителів

**Чи торкнулись Вас події на сході України таким чином, що Ви в якийсь час прийняли участь в АТО (або є й дотепер) в якості:**

- Волонтер (на будь-якому етапі: збір коштів, медична чи психологічна допомога, постачання і т.і.)
- Вимушено переміщена особа
- Доброволець
- Мобілізований
- Військовослужбовець за контрактом
- Строкова служба
- У військовому резерві
- Не маю відношення до цього

**Чи є у Вас досвід безпосередньої участі у бойових діях (зі застосуванням зброї)?**

- Так, 1 – 2 рази
- Так, 5 – 10 разів
- Так, багато разів
- Ні

**Якщо Ви ствердно відповіли на попереднє питання, скажіть, будь ласка, чи були Ви поранені або постраждали під час бойових дій?**

Так                      Ні

**Чи є у Вас інвалідність внаслідок бойових дій?**

Так                      Ні

## Розділ 2

Пандемія внесла помітні зміни у звичайний спосіб життя. Згадайте, будь ласка, минулий рік і дайте відповідь на питання.

**1. Як Ви зазвичай будували плани на майбутнє (до пандемії)?**

- на день
- на тиждень
- на місяць
- на півроку
- на рік
- більш, ніж рік
- інше:

**2. Як змінилося Ваше планування під впливом пандемії? Як плануєте свій час зараз?**

- на день
- на тиждень
- на місяць
- на півроку
- на рік
- більш, ніж рік
- інше:

**3. Яке Ваше ставлення до майбутнього?**

- Вірю, що все буде добре
- Вважаю, що буде складно, але з часом налагодиться
- Намагаюся не дивитися уперед більш, ніж на \_\_\_\_\_  
(впишіть свій термін)
- Наслідки пандемії будуть негативно впливати на життя ще багато років
- Не бачу нічого позитивного у майбутньому

### Тест 1

**Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?» Поставте позначку у відповідній клітинці, користуючись поданою нижче шкалою. Будь ласка, дайте відповіді на УСІ запитання.**

1. зовсім не характерно/ зовсім не правдиво
2. не характерно/ не правдиво
3. нейтрально
4. характерно/ правдиво
5. дуже характерно/ дуже правдиво

|                                                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.                      |   |   |   |   |   |
| 2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.                          |   |   |   |   |   |
| 3. У моєму житті багато визначає доля.                                                                       |   |   |   |   |   |
| 4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по – іншому.                                    |   |   |   |   |   |
| 5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.                                        |   |   |   |   |   |
| 6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.                                              |   |   |   |   |   |
| 7. Мені приємно думати про своє минуле.                                                                      |   |   |   |   |   |
| 8. Я дію імпульсивно.                                                                                        |   |   |   |   |   |
| 9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.                                      |   |   |   |   |   |
| 10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.     |   |   |   |   |   |
| 11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.                                 |   |   |   |   |   |
| 12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.                                            |   |   |   |   |   |
| 13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері. |   |   |   |   |   |
| 14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.                            |   |   |   |   |   |
| 15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».                                |   |   |   |   |   |
| 16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.                                                    |   |   |   |   |   |
| 17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.                                             |   |   |   |   |   |
| 18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.                                                                |   |   |   |   |   |
| 19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.                                        |   |   |   |   |   |
| 20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.                                          |   |   |   |   |   |
| 21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.                                        |   |   |   |   |   |
| 22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.                                              |   |   |   |   |   |
| 23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.                                                        |   |   |   |   |   |
| 24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.                                                  |   |   |   |   |   |
| 25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.                |   |   |   |   |   |
| 26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і вітхою.                                               |   |   |   |   |   |
| 27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.                                                              |   |   |   |   |   |

|                                                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.                                        |   |   |   |   |   |
| 29. Я інколи сумую за дитинством.                                                                                             |   |   |   |   |   |
| 30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».                                                                   |   |   |   |   |   |
| 31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.                                                                               |   |   |   |   |   |
| 32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.                            |   |   |   |   |   |
| 33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.                                                                                      |   |   |   |   |   |
| 34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.                                                                        |   |   |   |   |   |
| 35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати. |   |   |   |   |   |
| 36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.                                |   |   |   |   |   |
| 37. Не можна по – справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.                                         |   |   |   |   |   |
| 38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.                                                            |   |   |   |   |   |
| 39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.                               |   |   |   |   |   |
| 40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.                                                                         |   |   |   |   |   |
| 41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.                                        |   |   |   |   |   |
| 42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.                                                                         |   |   |   |   |   |
| 43. Я складаю список того, що маю зробити.                                                                                    |   |   |   |   |   |
| 44. Часто слухаюся серця, а не розуму.                                                                                        |   |   |   |   |   |
| 45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.                                       |   |   |   |   |   |
| 46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.                                                  |   |   |   |   |   |
| 47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.                                              |   |   |   |   |   |
| 48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.                                                    |   |   |   |   |   |
| 49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.                                                                     |   |   |   |   |   |
| 50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.                                                                     |   |   |   |   |   |
| 51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.                    |   |   |   |   |   |
| 52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.                                    |   |   |   |   |   |
| 53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.                                                                    |   |   |   |   |   |
| 54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.                                                                         |   |   |   |   |   |
| 55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.                                                                        |   |   |   |   |   |
| 56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.                                                                                |   |   |   |   |   |

## Тест 2

**Будь ласка, відзначте відповідь, яка найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним твердженням.**

|                                                                 | Зовсім не<br>типово для<br>мене | Майже не<br>типово для<br>мене | Певною<br>мірою типово<br>для мене | Значною<br>мірою типово<br>для мене | Дуже<br>типово для<br>меня |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Непередбачувані події мене дуже засмучують.                  | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 2. Мене надзвичайно розстроює відсутність необхідної інформації | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 3. Невизначеність не дає мені жити повним життям.               | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.        | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |



|                                                                                        | Зовсім не<br>типово для<br>мене | Майже не<br>типово для<br>мене | Певною<br>мірою типово<br>для мене | Значною<br>мірою типово<br>для мене | Дуже<br>типово для<br>меня |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 5. Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть при відмінному плануванні | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 6. Коли настає час діяти, невизначеність паралізує мене.                               | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 7. Коли я невпевнений, я не можу нормально функціонувати.                              | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому                                 | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 9. Я терпіти не можу, коли щось захоплює мене зненацька.                               | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 10. Навіть найменший сумнів може стримати мене від дій.                                | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.                                 | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |
| 12. Я повинен уникати будь-яких невизначених ситуацій.                                 | 1                               | 2                              | 3                                  | 4                                   | 5                          |

### Тест 3

#### ЧАСТИНА 1 (з трьох)

Нижче наведено деякі події, що іноді трапляються в нашому житті, завдаючи нам тяжких переживань та стресу. Для кожної такої події позначте галочкою одну чи дві клітинки в тому ж рядку праворуч, щоб підтвердити, що:

- (а) це сталося особисто з Вами – ,
- (б) Ви були свідком, як це сталося з кимось іншим;
- (с) Ви дізналися, що це сталося з Вашим близьким родичом чи другом;
- (д) Ви стикалися з цим по роботі (наприклад, як санітар, поліцейський, військовий чи співробітник інших підрозділів першої допомоги);
- (е) Ви не певні, чи це має відношення; або ж
- (ф) це не має відношення до Вас.

Під час відповіді на запитання, не забувайте розглядати події протягом усього Вашого життя (дитинства, юності, дорослого періоду).

| Подія                                                                                                          | Сталося<br>зі мною | Був<br>свідком | Дізнався<br>про це | По<br>роботі | Не<br>певен | Не<br>стосується |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------|-------------|------------------|
| 1. Стихійне лихо (повінь, ураган, торнадо, землетрус тощо)                                                     |                    |                |                    |              |             |                  |
| 2. Пожежа чи вибух                                                                                             |                    |                |                    |              |             |                  |
| 3. Пригода на транспорті (включаючи ДТП, аварію корабля, потяга, літака)                                       |                    |                |                    |              |             |                  |
| 4. Серйозна аварія на роботі, вдома чи під час відпочинку                                                      |                    |                |                    |              |             |                  |
| 5. Дія отруйної речовини (небезпечні хімікати, випромінювання тощо)                                            |                    |                |                    |              |             |                  |
| 6. Фізичне насильство (напр., на Вас напали, завдали удару рукою, якимось предметом, ногою, шльопнули, побили) |                    |                |                    |              |             |                  |
| 7. Збройний напад (напр., по Вас стріляли, поранили ножом тощо, погрожували ножом, пістолетом, вибухівкою)     |                    |                |                    |              |             |                  |

| Подія                                                                                                                                              | Сталося<br>зі мною | Був<br>свідком | Дізнався<br>про це | По<br>роботі | Не<br>певен | Не<br>стосується |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------|-------------|------------------|
| 8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування, примус до здійснення будь-якого виду статевого акту силою чи погрозами завдати шкоди) |                    |                |                    |              |             |                  |
| 9. Інший небажаний чи неприємний сексуальний досвід                                                                                                |                    |                |                    |              |             |                  |
| 10. Бойові дії або перебування у зоні війни (як військовик або цивільна особа)                                                                     |                    |                |                    |              |             |                  |
| 11. Полон (напр., як наслідок викрадення або захоплення, як заручник чи військовополонений)                                                        |                    |                |                    |              |             |                  |
| 12. Хвороба чи травма з погрозою для життя                                                                                                         |                    |                |                    |              |             |                  |
| 13. Тяжкі страждання                                                                                                                               |                    |                |                    |              |             |                  |
| 14. Раптова насильницька смерть (напр., убивство або самогубство)                                                                                  |                    |                |                    |              |             |                  |
| 15. Раптова смерть від нещасного випадку                                                                                                           |                    |                |                    |              |             |                  |
| 16. Серйозні ушкодження чи травма або смерть, заподіяні Вами комусь іншому                                                                         |                    |                |                    |              |             |                  |
| 17. Будь-яка інша подія чи досвід, що обернулися для Вас тяжким стресом                                                                            |                    |                |                    |              |             |                  |

## ЧАСТИНА 2

**А. Якщо Ви позначили ту чи іншу клітинку в рядку № 17 ЧАСТИНИ 1, коротко опишіть подію, про яку Ви при цьому подумали:**

---



---



---

**Б. Якщо Ви пережили більше, ніж одну подію з – поміж наведених у ЧАСТИНІ 1, подумайте, котру з них Ви вважаєте для себе найгіршою, що для цілей даного опитувальника означає ту, яка досі турбує Вас найбільше. Якщо Ви пережили тільки одну подію з – поміж наведених у ЧАСТИНІ 1, вважайте її найгіршою.**

**Просимо відповісти на такі запитання про найгіршу подію (позначте всі варіанти, які мають відношення):**

**1. Коротко опишіть цю найгіршу подію (що сталося, хто був учасником тощо).**

---



---

**2. Як давно це сталося? \_\_\_\_\_ (просимо дати приблизну оцінку, якщо не певні)**

**3. В якій формі Ви пережили цю подію?**

- Це сталося безпосередньо зі мною
- Я був свідком цього
- Я дізнався, що це сталося з моїм близьким родичом чи другом
- Я неодноразово стикався з цим по роботі (як медик, поліцейський, військовий, психолог чи співробітник інших підрозділів першої допомоги)
- Інше (просимо описати):

**4. Чи була при цьому загроза чиємусь життю?**

- Так, моєму
- Так, життю іншої особи
- Ні

**5. Чи був хтось серйозно травмований або загинув?**

- Так, мене було серйозно травмовано
- Так, інша особа була серйозно травмована або загинула
- Ні

**6. Чи мало місце при цьому сексуальне насильство?** Так \_\_\_\_ Ні \_\_\_\_**7. Якщо подія включала смерть близького родича або друга, чи було це наслідком якогось нещасного випадку чи насильства (в т.ч. бойових дій), або ж природних причин?**

- Нещасного випадку чи насильства
- Природних причин
- Не підходить (подія не включала смерть близького родича або друга)

**8. Скільки в цілому разів Ви переживали подібну подію, що була настільки ж або майже настільки ж великим стресом для Вас, що й найгірша подія?**

- Тільки одного разу
- Більше, ніж раз (просимо дати конкретну цифру або оцінку загальної кількості таких випадків \_\_\_\_\_ )

| <b>ЧАСТИНА 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |           |               |                  |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|---------------|------------------|---------------------------|
| <b>ЧАСТИНА 3:</b> Нижче наведено перелік проблем, з якими інколи стикаються люди внаслідок реакції на великий стрес). Пам'ятаючи про подію, яку Ви визначили як найгіршу для себе, прочитайте, будь ласка, кожний рядок і потім позначте одну з цифр праворуч, щоб показати, наскільки названа в ньому проблема турбувала Вас протягом останнього місяця.<br><b>За останній місяць, наскільки Вас турбували такі речі:</b> |                   |           |               |                  |                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ніскільки<br>– ки | Трох<br>и | Помір<br>– но | Досить<br>сильно | Надзви<br>чайно<br>сильно |
| 1. Спогади про стресову подію, що повторюються, тривожать, є небажаними?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0                 | 1         | 2             | 3                | 4                         |
| 2. Сни про стресову подію, які тривожать, є небажаними?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0                 | 1         | 2             | 3                | 4                         |
| 3. Раптом Ви почувалися або діяли так, ніби стресова подія відбувається з Вами знову (ніби Ви «знову там» і переживаєте все наяву)?                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0                 | 1         | 2             | 3                | 4                         |
| 4. Ви дуже засмутилися, коли щось нагадало Вам про стресову подію?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0                 | 1         | 2             | 3                | 4                         |
| 5. Ви мали сильно виражену фізичну реакцію, коли щось нагадало Вам про стресову подію (напр., сильне серцебиття, було важко дихати, Ви спітніли)?                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0                 | 1         | 2             | 3                | 4                         |
| 6. Ви уникали спогадів, думок чи почуттів, пов'язаних із стресовою подією?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0                 | 1         | 2             | 3                | 4                         |
| 7. Ви уникали зовнішніх нагадувань про стресову подію (напр., людей, місць, розмов, дій, предметів, ситуацій)?                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0                 | 1         | 2             | 3                | 4                         |
| 8. Вам було важко пригадати важливі епізоди стресової події?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0                 | 1         | 2             | 3                | 4                         |

|                                                                                                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 9. Ви різко негативно ставилися до себе, інших людей або світу в цілому (напр., Ви мали такі думки: я поганий, зі мною щось серйозно не так, нікому не можна вірити, усюди небезпека)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ви звинувачували себе чи когось іншого за стресову подію або того, що сталося після неї?                                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Мали різко негативні почуття – страх, жах, гнів, почуття провини, сорому?                                                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Втратили інтерес до тих занять, які раніше приносили Вам задоволення?                                                                                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Відчували відчуженість, стіну між собою та іншими людьми?                                                                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Вам було важко отримувати позитивні емоції (напр., радіти за своїх близьких, відчувати до них любов)?                                                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Роздратована поведінка, вибухи гніву, агресивні дії?                                                                                                                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Свідомо йшли на великий ризик, робили речі, які могли заподіяти Вам шкоди?                                                                                                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Перебували у стані «надмірної настороженості», пильності, обережності?                                                                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Нервово реагували, легко лякалися?                                                                                                                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Вам було важко зосередитися?                                                                                                                                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Було важко заснути або залишатися у стані сну?                                                                                                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

#### Тест 4

**Протягом останніх ДВОХ ТИЖНІВ як часто Вас турбували будь-які з перерахованих проблем? (використовуйте "галочку" для відповідей)**

|          |                                                                                                                                     | Ніколи | Кілька днів | Більше половини часу | Майже щодня |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|----------------------|-------------|
| <b>1</b> | Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справ                                                                       |        |             |                      |             |
| <b>2</b> | Поганий настрій, відчуття пригнічення чи безнадії                                                                                   |        |             |                      |             |
| <b>3</b> | Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість                                                            |        |             |                      |             |
| <b>4</b> | Відчуття втоми або зниження енергії                                                                                                 |        |             |                      |             |
| <b>5</b> | Поганий апетит або переїдання                                                                                                       |        |             |                      |             |
| <b>6</b> | Негативне відчуття щодо себе – що ви невдаха або що ви підвели себе чи свою родину                                                  |        |             |                      |             |
| <b>7</b> | Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети чи перегляду телевізора                                           |        |             |                      |             |
| <b>8</b> | Сповільненість рухів та мовлення, помітна навіть для оточуючих. Або навпаки, надмірна і непритаманна вам метушливість та активність |        |             |                      |             |

|    |                                                                                                                                                                     | Ніколи | Кілька днів | Більше половини часу | Майже щодня |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|----------------------|-------------|
| 9  | Думки, що було б краще, як би ви померли або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду                                                                                 |        |             |                      |             |
| 10 | Якщо ви відзначили будь-які проблеми, то наскільки вони ускладнили для вас виконання вашої роботи, домашніх обов'язків, або наскільки ускладнили стосунки з людьми? |        |             |                      |             |

## Тест 5

| Коли ви зростали, протягом перших 18 років вашого життя ... |                                                                                                                                                     | Ніколи | Рідко    | Переважно так  | Завжди       |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|----------------|--------------|
|                                                             | <b><i>Ваші батьки/опікуни</i></b>                                                                                                                   |        |          |                |              |
| 1                                                           | Ваші батьки/опікуни розуміли ваші проблеми та переживання?                                                                                          |        |          |                |              |
| 2                                                           | Чи дійсно ваші батьки/опікуни знали, чим ви займаєтесь у вільний час, якщо це було не в школі і не на роботі?                                       |        |          |                |              |
|                                                             | <b><i>Ваші батьки/опікуни</i></b>                                                                                                                   | Ніколи | Один раз | Декілька разів | Багато разів |
| 3                                                           | Як часто ваші батьки/опікуни не давали вам достатньо їжі, навіть якщо могли це з легкістю зробити?                                                  |        |          |                |              |
| 4                                                           | Чи були ваші батьки в такому алкогольному/наркотичному сп'янінні, що не могли піклуватись про вас?                                                  |        |          |                |              |
| 5                                                           | Як часто ваші батьки/опікуни не відправляли вас до школи, навіть коли це було можливо?                                                              |        |          |                |              |
| 6                                                           | Хтось з батьків, опікун або інший член сім'ї кричав на вас, сварив, принижував чи ображав?                                                          |        |          |                |              |
| 7                                                           | Хтось з батьків, опікун або інший член сім'ї погрожував вам, покинув вас чи вигнав з дому?                                                          |        |          |                |              |
| 8                                                           | Хтось з батьків, опікун або інший член сім'ї давали вам ляпаса по обличчю, штовхали ногами або били кулаками, били?                                 |        |          |                |              |
| 9                                                           | Хтось з батьків, опікун або інший член сім'ї били або різали вас чимось на зразок палиці (тростини), пляшки, ключки (дубинки), ножа, батога та ін.? |        |          |                |              |
| 10                                                          | Хтось торкався чи гладив вас в сексуальному плані, або                                                                                              |        |          |                |              |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               |        |          |                |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|----------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                          | змушував вас торкатись його тіла в сексуальному плані, коли ви не бажали цього?                                                                                               |        |          |                |              |
| <b>Наступні запитання стосуватимуться того, що ви могли бачити або чути у <u>себе вдома</u>. Це могло статись з іншим членом сім'ї, не обов'язково з вами. Коли ви зростали, протягом перших 18 років вашого життя ...</b>                               |                                                                                                                                                                               |        |          |                |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               | Ніколи | Один раз | Декілька разів | Багато разів |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи бачили ви або чули, як на одного з батьків або іншого члена сім'ї кричать, сваряться, принижують та ображають?                                                             |        |          |                |              |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи бачили ви або чули, як одному з батьків або іншому члену сім'ї давали ляпаса по обличчю, штовхали ногами або били кулаками, били?                                          |        |          |                |              |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи бачили ви або чули, як одного з батьків або іншого члена сім'ї було побито або порізано чимось на зразок палиці (тростини), пляшки, ключки (дубинки), ножа, батога та ін.? |        |          |                |              |
| <b>Наступні питання стосуватимуться булінгу та насилля у вашій громаді або місцевості у той час, коли ви зростали. Булінг – це коли молода людина чи група молодих людей говорять або роблять погані та неприємні речі стосовно іншої молоді людини.</b> |                                                                                                                                                                               |        |          |                |              |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                       | Як часто ви піддавались булінгу?                                                                                                                                              |        |          |                |              |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                       | Як часто ви билися?                                                                                                                                                           |        |          |                |              |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи бачили ви або чули, як когось били в реальному житті?                                                                                                                      |        |          |                |              |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи бачили ви або чули, як когось зарізали ножом або застрелили?                                                                                                               |        |          |                |              |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи бачили ви або чули, як когось погрожували ножом чи пістолетом в реальному житті?                                                                                           |        |          |                |              |
| <b>Сімейне оточення. Коли ви зростали, протягом перших 18 років вашого життя ...</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |        |          |                |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               | Ніколи | Рідко    | Переважно так  | Завжди       |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи доводилось вам жити з членом сім'ї, який мав проблеми з п'янством, був алкоголіком або зловживав медичними препаратами або чинив протиправні дії на вулиці?                |        |          |                |              |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи доводилось вам жити з членом сім'ї, який був депресивним, психічно хворим чи мав суїцидальні схильності?                                                                   |        |          |                |              |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи жили ви з членом сім'ї, який коли – небудь сидів за ґратами або у в'язниці?                                                                                                |        |          |                |              |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи бувало так, що Ваші батьки жили окремо коли – небудь або розлучалися?                                                                                                      |        |          |                |              |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                       | Чи ставалося так, що Ваша мати, батько чи опікун помирали?                                                                                                                    |        |          |                |              |

