

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПРЕДИКТОР
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кваліфікаційна робота студента

групи ЗППм – 24–2

ступінь вищої освіти – магістр

спеціальності 053 Психологія

Ільчука Дмитра Сергійовича

Керівник доктор психологічних наук, професор

Токарева Н. М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Ільчук Дмитро Сергійович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз феноменології толерантності до невизначеності як маркера стресостійкості старшокласників	10
1.1. Дослідження толерантності до невизначеності зарубіжними та вітчизняними науковцями	10
1.2. Толерантність до невизначеності як прогностичний показник стресостійкості осіб раннього юнацького віку	17
Висновок до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як детермінанти розвитку стресостійкості старшокласників	26
2.1. Обґрунтування послідовності емпіричного дослідження показників толерантності до невизначеності й стресостійкості старшокласників	26
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного вимірювання досліджуваних показників	34
Висновок до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. Корекційно-розвивальні ресурси оптимізації толерантності до невизначеності старшокласників	53
3.1. Організаційні аспекти моделювання програми розвитку толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників	53
3.2. Оцінка ефективності програми розвитку толерантності до невизначеності старшокласників	59
Висновок до розділу 3	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	69
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімкі, непередбачувані реалії соціокультурного простору XXI століття, сповненого соціальним розмаїттям, ціннісними суперечностями та радикальними інноваціями, постають потужними викликами функціональній історії людства. Ускладнюють тенденції особистісного самоздійснення й неконтрольовані стресори воєнного часу, що диктують людині нові сценарії адаптивного життєтворення, й передусім – за рахунок усталеної толерантності до невизначеності та стресостійкості особистості. Особливої ваги означені ресурси набувають у період ранньої юності, пов'язаної із інтенсивним розвитком ідентичності особи на шляху дорослішання.

Гене́за буття юнацтва здійснюється суголосно із динамічними екзистенційними пошуками, що зумовлюють суттєве емоційне навантаження та покладає на особистість відповідальність за прийняті рішення у мінливій перспективі життєтворення [8; 9; 10; 14; 21; 23; 24; 37; 38; 39 та ін.]. А тому розвиток і формування такої когнітивно-емоційної та поведінкової характеристики як толерантність до невизначеності є надважливим ресурсом ментального здоров'я школярів раннього юнацького віку.

У широкому сенсі поняття «толєрантність» (від лат. *tolerantia* – стійкість, витривалість; терпимість) ґрунтується на світоглядному принципі поціновування різноманітності (природної, індивідуальної, культурної) і трактується як властивість особистості, що проявляється в доброзичливому (або стриманому) ставленні до індивідуальних та групових відмінностей, у зниженні сенситивності до об'єкта за рахунок залучення механізмів терпимості (витримки, самовладання). Водночас толєрантність до невизначеності, як засвідчують чисельні наукові дослідження (див., наприклад: [7; 9; 10; 16; 22; 47; 57; 61 & etc.]), сприяє гармонізації емоційного стану особистості, відновленню стресостійкості та упорядковує вектори світосприймання. Означене дозволяє розглядати дану особистісну

характеристику як прогностичний параметр або предиктор (від англ. *predictor* – «передвісник»), екстраполяційна функція якого центрована на прогнозуванні виникнення (або розвитку) певного явища, зокрема – стресостійкості суб'єкта життєдіяльності.

Значущість феноменології толерантності до невизначеності для розуміння тенденцій особистісного становлення школярів раннього юнацького віку в складних, сповнених стрес-факторами умовах воєнного часу робить цілком зрозумілим інтерес зарубіжних та вітчизняних науковців до даного поняття. У сучасній психології склалася потужна плеяда дослідників толерантності до невизначеності; ними обґрунтовано феномен толерантності до невизначеності як актуальної проблеми життєтворення особистості в несталих умовах сьогодення, окреслено його сутнісні ознаки (А. Furnham, J. Marks, A. R. Murphy & etc.; Н. О. Губа, О. В. Дячок; Ю. В. Гончаренко, В. В. Кириченко, С. Б. Кузікова, А. В. Курова, І. В. Томаржевська та ін. [57; 61; 5; 7; 13; 16; 22; 39; 40]), досліджено взаємозв'язки толерантності до невизначеності та показників особистісного профілю суб'єкта життєдіяльності – ідентичністю, стресостійкістю та іншими ознаками (N. Bennett, D. M. Herold, S. J. Ashford & etc.; А. І. Гусєв, О. Камінська та ін. [47; 9; 10; 14; 39]), і зокрема у здобувачів освіти (А. В. Курова, Г. М. Гурова та ін. [24; 26; 37; 39]). Широке проблемне поле наукових досліджень толерантності до невизначеності цілком відповідає запитам несталоного сьогодення. Разом з тим, на нашу думку, говорити про цілісну доказову систему аналізу феноменології толерантності до невизначеності суб'єктів життєтворення ще зарано. У вимірах інтегративного науково-методологічного підходу активно дискутуються показники ефективності, форми виявлення, механізми толерантності до невизначеності в умовах потужних стрес-факторів (пандемії, природних катаклізмів, воєнних дій). Уточнення потребують також і особистісні ресурси толерантного ставлення до ситуацій невизначеності осіб підлітково-юнацького віку, мають бути чітко окреслені

фактори ефективного плекання даної ознаки у форматі психологічного супроводу здобувачів освіти у період дорослішання.

Актуальність дослідження психологічних показників толерантності до невизначеності в ракурсі прогнозованої оптимізації стресостійкості старшокласників, теоретична та практична значущість означеної проблеми, її багаторівневість зумовили вибір теми кваліфікаційної магістерської роботи: **«Толерантність до невизначеності як предиктор стресостійкості старшокласників».**

Мету дослідження ми вбачали у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні сутнісних характеристик толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості осіб раннього юнацького віку, а також у розробці та апробації програми оптимізації показників толерантності до невизначеності у старшокласників.

Досягнення мети потребувало вирішення низки науково-дослідницьких **завдань:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з питань феноменології толерантності до невизначеності та стресостійкості особистості в умовах несталого сьогодення;
- 2) конкретизувати сутнісні ознаки та психологічні ресурси толерантності до невизначеності школярів раннього юнацького віку;
- 3) за допомогою комплексу валідних психодіагностичних методик дослідити показники толерантності до невизначеності та психологічних ресурсів стресостійкості в особистісному профілі старшокласників;
- 4) запропонувати комплексну програму розвитку толерантності до невизначеності здобувачів освіти раннього юнацького віку із різним рівнем стресостійкості та оцінити її ефективність у системі психологічного супроводу старшокласників.

Об'єктом дослідження було обрано толерантність до невизначеності як психологічний феномен.

Предметом дослідження ми вважали сутнісні ознаки толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості осіб раннього юнацького віку.

З метою конкретизації базового вектора логічної схеми кваліфікаційного магістерського дослідження було сформульовано **припущення**: цілеспрямований розвиток толерантності до невизначеності старшокласників із урахуванням рівня стресостійкості сприятиме прогнозованій оптимізації психологічних ресурсів осіб раннього юнацького віку.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили:

- принципи формування та розвитку толерантності/ інтолерантності до невизначеності як психологічного конструкту (Е. Frenkel-Brunswick, А. Furnham, А. Murphy & etc.; Н. О. Губа, О. В. Дячок, В. В. Кириченко, С. Б. Кузікова, І. В. Томаржевська та ін.), і зокрема – в юнацькому віці (U. Paralkar, D. Knutson; І. М. Галян, А. В. Курова, Г. М. Лапшинська);
- психологічні концепти аналізу толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу особистісного розвитку людини (N. Bennett, D. M. Herold, S. J. Ashford, J. Block, M. J. Dugas & etc.; А. І. Гусєв, С. В. Литвин, О. Камінська та ін.);
- концептуальні положення теорії стресостійкості особистості (R. S. Lazarus, S. Folkman; В. М. Крайнюк, В. М. Корольчук, О. М. Сорока та ін.);
- теоретико-методологічні принципи організації психологічного супроводу розвитку толерантності до невизначеності осіб раннього юнацького віку із урахуванням ресурсного забезпечення протидії стрес-факторам (М. Е. Білова, О. В. Давидова, С. Б. Кузікова, В. В. Предко та інші).

Методи дослідження. Робота над кваліфікаційним магістерським дослідженням здійснювалася за допомогою комплексу загальнонаукових методів та методів психологічного дослідження. Зокрема були використані:

- *теоретичні методи*: аналіз наукової літератури з метою систематизації сутнісних ознак толерантності до невизначеності, інтерпретація теоретико-емпіричних даних дослідження тощо;
- *емпіричні методи*: опитування, тестування із використанням стандартизованих психодіагностичних методик для визначення характерних ознак толерантності до невизначеності та стресостійкості респондентів;
- *статистичні методи*, призначені для перевірки статистичної значущості зв'язків між досліджуваними показниками, зокрема був використаний метод кореляційного аналізу даних Спірмена (r -Spearman).

Процедура аналізу досліджуваних показників здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Емпіричне дослідження параметрів стресостійкості викладачів закладів вищої освіти та дотичних показників психологічних ресурсів респондентів було виконано із використанням валідних психодіагностичних **методик**:

- 1) опитувальник «Вимірювання толерантності до невизначеності» С. Баднера [46] (в адаптації українською мовою Л. Кирієнко) [28, с. 38 – 40], обраний для вимірювання рівня толерантності/ інтолерантності до невизначеності респондентів;
- 2) опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона [50], коротка версія (IUS-12) в перекладі українською мовою та в адаптації Г. М. Громової [6];
- 3) тестова методика «Самооцінка стійкості до стресу» С. Коухена та Г. Вілліансона (в адаптації Ю. В. Щербатих), що дозволяє респондентам виконати самоаналіз особистісних якостей, значущих в контексті розвитку стресостійкості [цит. за: 29, с. 189];
- 4) опитувальник А. Дж.Ролніка, С. Хезер, М. Голда і К. Халла «Особистісна готовність до змін» в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр [цит. за: 2, с. 83 – 84].

Базою емпіричного дослідження було обрано Криворізький ліцей № 77 (м.Кривий Ріг, Україна). До вибіркової сукупності були залучені 35 здобувачів освіти віком 16 – 17 років, учнів 10 – 11 класів. Вибірка була сформована рандомно. Основним критерієм залучення старшокласників до дослідження ми вважали добровільну згоду школярів взяти участь в опитуванні.

Кваліфікаційна магістерська робота виконувалася протягом 2024 – 2025 навчального року відповідно до загальної логічної схеми дослідження.

Практична цінність магістерської роботи полягає в конкретизації сутнісних ознак та психологічних ресурсів толерантності до невизначеності школярів раннього юнацького віку в умовах воєнного часу. Отримані під час виконання магістерської роботи матеріали можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу старшокласників у сегментах розвитку толерантності до невизначеності та стресостійкості. Крім того результати даного дослідження можуть бути корисними для здобувачів психологічної освіти при підготовці до занять із вікової психології, психології особистості та психокорекції.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, використанням надійного психодіагностичного інструментарію, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд» (9 вересня 2025; Університет Короля Данила, м.Івано-Франківськ).

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, 3-х розділів, висновків, списку опрацьованої літератури і додатків. Обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 77 друкованих сторінок (69 сторінок основного тексту). Робота містить 15 таблиць, 5 рисунків. Список наукової літератури нараховує 66 позицій, з них 21 – англійською мовою.

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз феноменології толерантності до невизначеності як маркера стресостійкості старшокласників

1.1. Дослідження толерантності до невизначеності зарубіжними та вітчизняними науковцями

Геополітичні, фінансово-економічні, соціокультурні реалії сучасності актуалізують критичні виміри невизначеності життєтворення людини. Травмівні події війни, сповнений емоційно насиченими стресорами особистісний досвід ще більше ускладнюють стратегії соціально-психологічного самоздійснення громадян України й унеможлиблюють адекватність планування життєвих перспектив. А тому цілком зрозумілим є зростання кількості наукових досліджень ситуативних показників невизначеності, її особистісних детермінант та поведінкових наслідків [46; 49; 55; 52; 53; 61; 66 & etc.; 5; 9; 10; 13; 16; 23; 27; 42 та ін.].

Поняття «невизначеність» визнається науковцями багатозначним концептом, що дозволяє розглядати його у системах різних психологічних та соціально-психологічних феноменів. Традиційно невизначеність пов'язується психологами [4; 5; 13; 43] передусім із «дефіцитом інформації про тимчасові, просторові та смислові характеристики оперативної події» [13, с.405], із неповнотою знань про реальність і непередбачуваністю розвитку подій [4; 5; 39]. А. В. Курова (із посиланням на А. І. Гусєва) наголошує, що невизначеність постає як сукупність обставин і умов, що характеризуються неповнотою змісту або є «інформаційно зашумленими» [10; 23].

Разом з тим, із урахуванням сучасних викликів нестабільного і перенасиченого інформацією соціального простору, дослідники ситуацій невизначеності (наприклад, С. В. Литвин [27]) усе частіше наголошують, що «на зміну класичній невизначеності приходить взаємосуперечливість та амбівалентність» інформаційних потоків [27, с.91]), і відповідно перед людиною постає необхідність в оцінюванні релевантності та достовірності інформації.

Широкий аналітичний огляд наукової літератури з теми (див., наприклад: [46; 62; 66; 5; 10; 13; 23; 27; 39; 43 та ін.] дозволяє виокремити такі ознаки ситуації невизначеності:

- 1) недостатність або надлишок інформації, суперечливість, нечіткість інформаційних потоків, що оцінюється суб'єктом як ситуативна невизначеність;
- 2) новизна, складність (при надмірній кількості інформації), суперечливість ситуації [46], що, згідно із дослідженням А. В. Курової, «може поєднувати у собі зовнішні (інформаційні) та внутрішні (індивідуально-особистісні, наприклад, суб'єктивну неможливість контролю) параметри» [23, с. 52];
- 3) значимість, суб'єктивна цінність ситуації для людини, що зумовлює внутрішню необхідність впоратися із невизначеністю [43, с.335];
- 4) непередбачуваність і варіативність (множинність або двозначність) наслідків та перспективних шляхів вирішення проблемних життєвих ситуацій, що пояснює відмінності індивідуальних та групових поведінкових сценаріїв реагування людини в умовах невизначеності.

У дослідженнях науковці зважають перш за все на стильові особливості поведінки конкретної людини у реальній ситуації невизначеності (стресостійкість, здатність до самоконтролю, довільність/імпульсивність поведінки, стратегій опірності), враховувати пріоритетність засобів конкретизації невизначеності (особистісних сенсів, саморегуляції, рефлексії та ін.), ресурсів опору ситуативним ризикам, що позначаються на стратегіях унормування психоемоційних станів і ефективності подолання людиною ситуацій невизначеності.

У розумінні функціонального сенсу невизначеності ми поділяємо твердження науковців (зокрема: Е. Frenkel-Brunswik, R.W. Norton.; А. В. Курової, О. А. Чиханцової), які наголошують на системному характері ситуацій невизначеності, що поєднують як негативні, так і позитивні аспекти значущості. Невизначені життєві ситуації роблять неможливим задоволення

значної частини потреб людей і суттєво впливають на психологічне благополуччя особистості [42, с.35], провокують нездатність людини передбачати динаміку розвитку подій, втрату контролю над власним життям [23, с.52]. Разом з тим ситуації невизначеності утворюють можливість множинних виборів сенсотворення, сприяють активному пошуку особистісних і когнітивних ресурсів, усвідомленню перспектив самоздійснення і, як результат, віднайденню адекватних рішень у ставленні до життя. При цьому переосмислення життєвих сенсів не знімає сутнісної значущості ситуації невизначеності у життєвому просторі особистості, але свідчить про збільшення толерантності особи до ситуації невизначеності, прийняття її сенсоутворювальних ресурсів. Тим самим у психологічній науці набуває сенсу вивчення особистісної толерантності до невизначеності як важливого фактора адаптивної поведінки особистості.

У світоглядно-методологічній системі філософсько-психологічних знань аналіз поняття толерантності (від лат. *tolerantia* – терпимість, від фр. *tolerant* – терпимий) суголосний розумінню векторів стриманості у ставленні особистості до індивідуальних та групових відмінностей (релігійних, етнічних, культурних), усвідомлюване та добровільне прийняття людиною різноманітності інших на засадах взаємоповаги та рівності (Додаток А). У такому трактуванні кордони допустимої толерантності детерміновані соціально-правовими нормами, функціонально прийнятними у конкретній спільноті. А тому, сутнісні ознаки толерантності визначаються суспільством, а точніше – культурою суспільства [41, с. 642].

У психологічному науковому просторі поява проблемного поля толерантності/ інтолерантності до невизначеності пов'язана передусім із доробком І. Френкель-Брунсвік, якою у 1948 році було введено в науковий обіг і поняття «толерантність до невизначеності» (або «неоднозначності», *ambiguity*) [54]. Відповідно, в зарубіжній психології усвідомлюване переживання людиною ситуації невизначеності усталено розглядається крізь призму толерантності (див. наприклад: [54; 55; 66; 47; 52; 49; 57; 61 & etc.]).

Зокрема вченими визнано, що толерантність до невизначеності дозволяє особистості розглядати стрімкі зміни світоустрою як нові можливості віднайдення компромісів між Я людини та навколишнім світом [66].

Разом з тим науковці активно дискутують щодо змістових ознак поняття невизначеності й акцентують увагу на різних аспектах його значущості (див: табл.1.1).

Таблиця 1.1.

Змістові ознаки поняття «толерантність до невизначеності» у працях зарубіжних психологів

Автори	Зміст понять толерантності (ТН)/ інтолерантності (ІТН) до невизначеності
І. Френкель-Брунсвік (1948)	ТН – емоційна та перцептивна змінна, що відіграє суттєву роль при оцінюванні вірогіднісних результатів прийняття рішення і опосередковує емоційний фон прийняття рішення ІТН – схильність особи до лінійних схем сприймання інформації та міркувань; тенденція звертатися до суджень на зразок «чорне-біле», робити поспішні висновки, часто відірвані від реальності [54]
С. Баднер (1962)	ТН – сприймання невизначених ситуацій як бажаних, комфортних ІТН – сприймання невизначених ситуацій як джерел загрози, конфлікту [46]
Р. Нортон (1975)	ТН – сприймання та інтерпретація неясної, фрагментованої, складної (багатогранної), вірогіднісної, неструктурованої, неточної, неповної, суперечливої інформації як актуального чи потенційного джерела загрози [62]
Д. Мак-Лейн (1993)	ТН – діапазон реакцій від відторгнення до привабливості у сприйманні невідомих, складних, динамічно невизначених чи суперечливих стимулів [цит. за: 9]

* Цит. за: [9; 27]

Так у дослідженнях Е. Frenkel-Brunswik увага акцентована на толерантності до двозначності як когнітивній складовій толерантності до невизначеності. Вченою зазначається, що прийняття двозначності відображує спроможність особи розпізнавати як негативні, так і позитивні ознаки об'єкта [54; 55].

Варто звернути увагу й на дослідження J. Block [49], в якому використовується поняття «толерантність до невідомості», що пов'язує

феноменологію толерантності із відсутністю (або недостатністю) інформації про можливий (перспективний) розвиток подій у конкретній ситуації.

Переймаються зарубіжні дослідники (Н. Courtney, J. Kirkland, P. Viguerie, E. Sidanuis) й аналізом та емпіричною деталізацією імовірних когнітивних та поведінкових результатів толерантного ставлення особистості до ситуації невизначеності, найчастіше зосереджуючись на здатності «репрезентувати різноманітність майбутнього – як свого особистого, так і соціального» [цит. за: 23, с.54] та здатності до творення рефлексивного проєкту перспективних сценаріїв життя із урахуванням параметрів внутрішньої суб'єктивної готовності особи до постійних соціальних змін [51; 66; 53; 63].

Активно вивчаються зарубіжними науковцями (психологами, психологами-консультантами, психотерапевтами) психологічні конструкти, пов'язані із толерантністю/ інтолерантністю до невизначеності: локусом контролю, етноцентризмом, готовністю до ризику, експресивними ознаками, життєстійкістю, віковими особливостями психічного розвитку людини [66; 47; 49; 57; 59; 61 & etc.]

Наприкінці ХХ століття до вивчення феноменології толерантності до невизначеності активно долучилися й вітчизняні психологи. Грунтуючись на роботах зарубіжних науковців, наукова спільнота України зосередилася на дослідженні соціально-психологічної значущості толерантності/ інтолерантності та на когнітивних і особистісних властивостях людини, детермінованих толерантністю у ставленні до інших і до себе: вимірах формування дивергентного мислення в умовах невизначеності, ролі толерантності до невизначеності в розвитку творчих здібностей, у формуванні і розвитку ідентичності особистості [9; 10; 14; 22; 23; 24; 43 та ін.].

Важливе місце у наукових розвідках вітчизняних психологів посідає й вивчення поняття «толерантність до невизначеності» як ставлення особистості до неоднозначної ситуації, пов'язаної із дефіцитом інформації, невизначеністю альтернатив прийнятого рішення або наслідків вибору [13,

с.405]. У дослідженнях П. В. Лушина, до прикладу, ситуація невизначеності розглядається як чинник, що спонукає людину позитивно сприймати неструктуровані умови життєтворення, ставлячись до них не як до загрози, а як до можливості отримати новий досвід. Відповідно, толерантність до невизначеності зумовлює готовність особистості до прийняття нових умов життєтворення, нових можливостей для саморозвитку [цит. за: 14, с.70]. Проте найбільш поширеним у дослідницьких напрямках аналізу толерантності до невизначеності є вивчення вітчизняними психологами його особистісного сенсу та/або особистісного ресурсу життєтворення (див.: табл. 1.2.):

Таблиця 1.2.

**Змістові ознаки поняття «толерантність до невизначеності» у
працях вітчизняних психологів**

Автори	Зміст понять толерантності (ТН) до невизначеності
П. В. Лушин (2002)	ТН – ставлення до ситуацій невизначеності як до неминучих, з якими потрібно справлятися і які потрібно пережити; у крайній формі виявлення – позитивне ставлення особистості до ситуацій невизначеності, неоднозначності, множинного вибору, отримання від перебування у таких ситуаціях задоволення і готовність їх знову переживати [цит. за: 27]
Г. В. Чуйко, І. М. Зварич, Я.В. Чаплак, М. І. Комісарик (2023)	ТН – стан готовності людини спокійно, без зайвого напруження та невротичної тривожності сприймати і ставитися до невизначеності, незрозумілості подій і життєвих ситуацій, вирішувати, варто діяти чи ліпше утриматися від активності за таких обставин, зберігаючи внутрішній самоконтроль та контроль за перебігом ситуації [43]
А. І. Гусєв (2007)	ТН – стійка особистісна характеристика, що дозволяє успішно проживати кризові періоди, необхідні для переходу на новий рівень самоусвідомлення та функціонування, формування нової ідентичності [9]
С. Б. Кузікова (2018)	ТН – риса особистості, що виявляється в прийнятті або відкиданні об'єктів, які сприймаються складними, суперечливими, неясними, оскільки не можуть бути однозначно співвіднесеними з минулим досвідом [22]
І. В. Томаржевська (2019)	ТН – психологічний конструкт, що дозволяє спрогнозувати поведінкову стратегію людини при зіткненні з неочікуваними ситуаціями; ресурсна складова особистісного профілю, що забезпечує життєстійкість особистості, здатність справлятися із складними життєвими ситуаціями, ефективно приймати рішення в умовах нестачі інформації [40]

Дослідники розглядають толерантність до невизначеності як вияв психологічної стійкості особистості, як особистісну характеристику (властивість, рису), як конструкт, що позначається на цінностях і настановах людини.

Узагальнюючи результати аналітичного огляду досліджень феноменології толерантності до невизначеності зарубіжними та вітчизняними науковцями, варто зауважити, що проблема толерантності до невизначеності стало знаходитися в дискусійному полі наукової спільноти, концептуалізація та сутнісні ознаки даного поняття все ще потребують уточнення. Водночас вчені дійшли згоди у визнанні багаторівневого і багатовимірного характеру феномену толерантності до невизначеності, його інтегративної цілісності, що зумовлює визнання і прийняття різноманітності в різних сферах світоустрою та особистісного саморозвитку суб'єктів життєтворення, відкритість щодо нових можливостей генези буття.

У площині даної кваліфікаційної магістерської роботи ми розуміємо толерантність до невизначеності як відносно стабільну у часі особистісну властивість, що зумовлює сприйняття, когнітивне оцінювання, емоційне переживання та поведінкові сценарії міжособистісної й соціальної активності людини в ситуації множинної варіативності життєтворення. Толерантність до невизначеності дозволяє людині витримувати невизначеність (або суперечливість) інформаційних, особистісних та ситуативних сенсів при оцінюванні перспектив імовірнісних результатів прийняття рішень в умовах мінливого соціокультурного простору.

Також варто зважати, що реагування людини на ситуації невизначеності – прийняття або уникання невизначеності, – може бути різного ступеня усвідомленості й активності/реактивності, що узгоджується із структурованістю світоглядних настанов особистості, її ставленням до стрес-факторів, узгоджується із особистісними та соціальними ресурсами стресостійкості суб'єктів життєтворення.

1.2. Толерантність до невизначеності як прогностичний показник стресостійкості осіб раннього юнацького віку

Усвідомлюючи інтегративний характер і багатофункціональність феномену толерантності до невизначеності, у площині даного кваліфікаційного дослідження ми зосередилися передусім на аналізі прогностичного ресурсу толерантності в умовах мінливого, сповненого стрес-факторами соціального середовища.

Підґрунтям до вивчення толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості ми вважали теоретичні положення, обґрунтовані теоретико-емпіричними дослідженнями науковців:

- 1) виявлення толерантності/інтолерантності до невизначеності актуалізується у ситуаціях, поведіння особистості в яких не може бути однозначно співвіднесеним із минулим досвідом, засвоєними раніше нормотиповими стратегіями когнітивної активності та поведінки [63; 52; 4; 19; 22; 39];
- 2) толерантність до невизначення постає базовим феноменом, який позначається на перебігу емоційних та когнітивних процесів, впливає на когнітивний стиль особистості, на міжособистісну й соціальну поведінку, а також – на поведінку в складних ситуаціях (і зокрема – в ситуаціях невизначеності) [22, с.70];
- 3) толерантність до невизначеності є одним із базових предикторів подолання стресу, що допомагає людині ухвалювати виважені рішення у неоднозначних ситуаціях та ситуаціях множинного вибору [4; 16; 43; 52; 63].

Зокрема у дослідженні М. V. Del Valle з колегами [52] констатовано, що толерантність до невизначеності є необхідною умовою метнального здоров'я людини. Вченими наголошено, що інтолерантність до невизначеності спричиняє нездатність людини опиратися суперечливим, неоднозначним ситуаціям на етапі прогнозування перебігу подій. Означене, у свою чергу,

призводить до надмірного переоцінювання людиною загрози стрес-факторів, ризиків у ситуаціях невизначеності, що може спричинити появу тривожно-депресивних розладів. Тоді як толерантні до невизначеності особи, на чому акцентує увагу В. В. Кириченко [16], більш зорієнтовані на просоціальний життєвий розвиток та «мають структуровану концепцію майбутнього», що є надважливим аргументом у адаптивному реагуванні людини на стрес.

Поняття «стрес» використовується у сучасній психології для означення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на складні (або й екстремальні) події, обставини, стресогенні фактори [3; 7; 19; 34].

Методологічним базисом вивчення стресу зазвичай вважаються напрацювання Ганса Сельє [64], який першим презентував науковій спільноті результати дослідження стресу як загального адаптаційного синдрому у гормональному та біохімічному спектрах досліджень. Вчений звернув увагу науковців на те, що фізіологічна реакція на стрес не залежить від природи стресора, а тому може розглядатися як універсальна модель захисних реакцій, скерованих на збереження цілісності організму [64]. Міркування Г. Сельє (див. до прикладу: «Стрес у нашому житті» та «Стрес без дистресу» [64; 65]) означили класичні концептуальні позиції сучасної стресології. Зокрема Г.Сельє розрізняв три стадії стресової (адаптаційної) реакції:

- 1) реакція тривоги (або напруження, мобілізації резерву), що виникає в результаті первинного зіткнення зі стресором і характеризується тимчасовим зниженням резистентності організму;
- 2) реакція опору, ознаками якої є формування резистентності і стійкості адаптаційних ресурсів організму до впливу стрес-факторів;
- 3) стадія виснаження, яка виявляється за умови пролонгованого впливу стресора і свідчить про виснаження адаптаційних можливостей організму, вичерпання енергії, яка використовується для адаптації до стресорів [65].

На підставі описаного Г. Сельє адаптаційного синдрому вченими (передусім Р. Лазарусом, С. Фолкменом [63; 56]) було розроблено і введено в науковий обіг поняття психологічного (емоційного) стресу, при якому вплив стрес-факторів психологічної генези (або стресогенної ситуації) опосередковується складними психічними процесами, які забезпечують оцінку стрес-чинника чи ситуації як стимулу та зіставлення їх із засвоєним раніше досвідом [цит. за: 33].

У сучасній психології вченими (див.: [58; 3; 33]) найбільш активно використовується тлумачення стресу як суб'єктивної (психоемоційної) реакції індивіда, що відображує внутрішні фізіологічні та/або психічні стани напруги, збудження при сильних, екстремальних впливах, які спричиняють інтенсивні прояви адаптаційної активності, спрямованої на подолання цих стресогенних впливів.

Важливу роль у протистоянні стрес-факторам відіграє стресостійкість особистості – системно-інтегративна властивість, що зумовлює «здатність людини долати актуальні труднощі та негаразди без негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я», а також сприяє високій продуктивності діяльності особи в екстремальному просторі [30, с.50]. Функціональними ознаками стресостійкості особистості, згідно із чисельними дослідженнями психологів (див. зокрема: Н. В. Водоп'янова, О. О. Когут, В. М. Крайнюк, Л. І. Мороз, О. Д. Сафін, О. М. Сорока та ін.) варто розглядати:

- здатність особистості зберігати довільність поведінки, емоційну стабільність та рівновагу;
- спроможність долати небажані з точки зору нагальної стресової ситуації імпульсивні, необдумані реакції та потяги як невід'ємні метапсихологічні компетенції зрілої особистості [30, с.48];
- адаптивність реагування людини на стрес-фактори, що зумовлює продуктивність (успішність) діяльності в умовах невизначеності;

- актуалізація особистісного (внутрішнього) ресурсу людини у напрузованій системі захисту від стресорів, яка забезпечує стійкість (захищеність) особи від розвитку дистресового стану, зберігає життєву енергію та працездатність особистості [3; 17; 20; 33 та ін.].

Згідно із системними дослідженнями науковців стійкість людини до стрес-факторів обумовлена передусім симптомокомплексом особистісних рис, які визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на підставі їхнього суб'єктивно значущого психологічного образу [3, 38], що ґрунтується на когнітивно-афективних оцінках особою певної травмівної ситуації, на усвідомлюваних ресурсах (особистісних та соціальних) її подолання та засвоєних стратегіях поведінки [3; 26; 33; 38] –

Рис.1.1.



Рис.1.1. Предиктори стресостійкості особистості

У ставленні до прогностичних ресурсів стресостійкості особистості ми поділяємо думку О. А. Чиханцової, яка називає «ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в невизначених життєвих ситуаціях» [42, с. 35]. Разом з тим вважаємо доречною констатацію вченими (див. зокрема: О. О. Когут, Л. І. Мороз, О. Д. Сафін, Т. Комар та ін.) того факту, що значущість окремих особистісних ресурсів стресостійкості визначається передусім фактором толерантності до стрес-факторів [18, с.50], а також толерантності до фрустраційних ситуацій і ситуацій невизначеності в цілому [4; 8; 17; 63], що цілком суголосно із логічною схемою даного кваліфікаційного дослідження, і зокрема – в координатах нелінійного розвитку толерантності до невизначеності та стресостійкості здобувачів освіти старшої школи.

Особи раннього юнацького віку (старшокласники 16 – 18 років) в умовах повномасштабних воєнних дій в Україні визнані психологами, педагогами, соціальними працівниками [32; 8; 21; 23; 24; 37; 38 та ін.] особливою групою ризику. На фоні постійної загрози життю, тривожних новин із фронту, тотальної невизначеності сучасні старшокласники (і особливо на прифронтових територіях) гостро переживають руйнування освітньо-професійних планів, відсутність чітких перспектив власного майбутнього. Фруструє юнаків і освітнє середовище: виклики дистанційної освіти значно знизили вмотивованість і якість навчання, зруйнували нормотипові стандарти соціалізації старшокласників, унеможливили використання звичних адаптивних моделей життєтворення. Необхідність протистояти стрес-факторам і гідно долати труднощі життя в умовах воєнного стану змусила юних українців, і в цьому ми погоджуємося із міркуваннями В. В. Предко, «швидко подорослішати, проявити психологічну зрілість, самостійність, активність, а головне толерантність до невизначеності» [32, с.73]. Водночас, психологи все частіше говорять про «втому від невизначеності», втрату внутрішньої впевненості, про емоційне виснаження

молодих людей, які гостро потребують належної соціальної та психологічної підтримки, кваліфікованого психологічного супроводу із урахуванням ресурсу стресостійкості осіб раннього юнацького віку.

Загалом тенденції психічного розвитку особистості у період ранньої юності (16 – 18 років) стало знаходити своє відображення у чисельних дослідженнях психологів: професор Н. М. Токарева приділяє увагу закономірностям та адаптаційним сценаріям розвитку особистості в умовах стрімких соціокультурних змін у суспільстві [37; 38]; А. І. Гусєв аналізує проблеми становлення ідентичності осіб різних вікових груп (і зокрема – юнаків) [9;10]; Г. М. Лапшинська (Гурак), Л. В. Долинська, Л. І. Мороз, В. В. Предко, О. Д. Сафін висвітлюють питання розвитку стресостійкості молоді на шляху дорослішання [8; 14; 26, 30; 32]; А. В. Курова, І.М. Ющенко розглядають особливості толерантності до невизначення та суб'єктивного благополуччя юнацтва [23; 24; 45]; вивчаються й інші питання генези буття юнаків. Однак, ґрунтуючись на результатах аналізу чисельних досліджень векторів дорослішання юнацтва, ми свідомі того, що в умовах несталого сьогодення й негараздів воєнного часу виявлення толерантності до невизначеності осіб раннього юнацького віку потребує особливої деталізації, адже толерантність до невизначеності дозволяє молодим людям не лише гідно протистояти викликам реальності, унормувувати прояви стресостійкості, але й зберігати ментальне здоров'я й суб'єктивне благополуччя у складних, сповнених стрес-факторами умовах особистісного становлення.

Період ранньої юності (16 – 18 років) у генезі буття людини постає складним, суперечливим етапом життя, функціональне призначення якого конкретизує перехід від залежного дитинства до самостійної, відповідальної дорослості. У процесі розвитку юнацтво набуває ідентичності (психосоціальної тотожності), активно відстоюючи авторство власного життєтворення і намагаючись віднайти екзистенційні сенси життя.

Криза юності (криза 17 років) спонукає до усвідомлення старшокласниками необхідності пошуку власного місця у системі соціальних

стосунків, значущості критичного сприймання спільного із дорослими життєвого простору, розуміння потреби у самовизначенні (професійному, особистісному, індивідуальному) та самореалізації [31, с. 181]. Інтенсивно в ранньому юнацькому віці формується світогляд, юнаки все глибше усвідомлюють себе автономним суб'єктами життєдіяльності із відповідною системою ставлень до світу, людей та до себе. Водночас юнакам властивий максималізм суджень, насторожене або скептичне ставлення до компромісів у ситуаціях невизначеності та множинних виборів [31; 37].

У вимірах дорослішання та вибудовування ідентичності юнацький профіль збагачується особистісними властивостями [27; 2; 4; 5; 25; 37; 43], що конкретизують маркери толерантності – когнітивні, емоційно-афективні і конативні (поведінкові). Когнітивні аспекти толерантності до невизначеності старшокласників відображують опанування юнаками стратегіями гіпотетико-дедуктивного мислення, навичками конструктивного вирішення задач множинного вибору. Цьому сприяє й розвиток критичного мислення і рефлексивності юнацтва.

На емоційному рівні толерантність юнацтва підсилюється розвитком емоційного інтелекту (див. наприклад: [2, с. 35 – 36]), що зумовлює здатність розуміти емоційні реакції різних людей, вміння керувати власними емоційними станами, зберігаючи емоційно-афективну рівновагу у взаєминах з іншими людьми. Сприяє розвитку толерантності до невизначеності старшокласників також формування навичок самоконтролю і саморегуляції.

Надважливим компонентом структури толерантності постають конотації – поведінкові реакції, що, згідно із дослідженнями О. Я. Шаюк, виявляються такими проявами як-от: готовність із розумінням сприймати і толерантно ставитися до думок і оцінок інших людей як вираження їхньої позиції, що має право на існування – незалежно від ступеню незгоди з власними поглядами; здатність взаємодіяти з людьми, які мають різні погляди і вміння домовлятися (узгоджувати позиції, досягати компромісу); толерантна поведінка у напружених ситуаціях розбіжності думок, суперечливості

поглядів чи оцінок [44]. І хоча у період ранньої юності означений симптомокомплекс ще нестійкий, конотації мають ситуативний характер, однак старшокласники починають усвідомлювати значущість толерантного ставлення до невизначеності, працюють над навичками ефективного поведіння у нових, неструктурованих або неоднозначних ситуаціях.

Водночас варто зважати й на індивідуальні особливості розвитку та виявлення толерантності до невизначеності здобувачів освіти старшої школи, що певною мірою урізноманітнюють дану ознаку у профілі особистості. Наприклад у дослідженнях П. В. Лушина розрізняються такі типи ставлення до невизначеності як-от: активний, що відображує високий рівень пристосування до нових умов і достатній рівень стресостійкості особистості; пасивний, в основі якого закладені низький рівень стресостійкості та схильність особи до ігнорування невизначеної ситуації; утилітарний, що передбачає прагматичний пошук шляхів вирішення ситуації і посередній (часто ситуативно несталій) рівень опірності стресорам; недифіцитарний, який відображує ставлення до невизначеності як до джерела розвитку особистості [цит. за: 14, с.70]. Це суголосно й розвитку адаптивної поведінки на засадах суб'єктивної раціональності відповідальних рішень, що активно формується в учнів старшої школи в ситуаціях неоднозначності вибору стратегій подолання труднощів.

Наведені аргументи підтверджуються й позицією Ю. В. Гончаренко [5] відносно динаміки засвоєння людиною типових форм реагування на конкретні життєві ситуації, що організовують життєвий простір особистості в ситуаціях невизначеності зокрема на підставі засвоєних способів рефлексивного (раціонального) обмірковування та емоційного переживання (фіксація на емоціях) реалій життєтворення, які позначаються й на системності виборів та прийнятих особистістю рішень.

Висновки до розділу 1

Теоретичний огляд наукової літератури з питань феноменології толерантності до невизначеності та ресурсних предикторів стресостійкості осіб раннього юнацького віку дозволяє зробити такі висновки:

1. Поняття толерантності до невизначеності є складним міждисциплінарним утворенням, що може по-різному тлумачитись психологами, соціологами, соціальними педагогами залежно від контексту дослідження.
2. Аналіз сутності, функцій та показників толерантності до невизначеності особистості дає підстави розглядати дане поняття як предиктор стресостійкості особистості. Дефініцію «предиктор» ми розуміємо як структурно організовану систему психологічних ознак особистості, функцією якої є прогнозування імовірності появи певної характеристики (або події). Відповідно, сформованість толерантності до невизначеності особистості дає підстави передбачати активну опірність особи стресорам у суперечливих ситуаціях або в ситуаціях множинного вибору продуктивних стратегій поведінки.
3. Стресостійкість тлумачиться науковцями як складна інтегративна властивість особистості, що зумовлює переосмислення особою значущості стрес-факторів та адаптацію до стресогенних ситуацій без шкоди для власного ментального здоров'я.
4. Вважаємо обґрунтованою продуктивність логічної послідовності «Толерантність до невизначеності» – «Стресостійкість» – «Збереження психологічного благополуччя та ментального здоров'я» у системі психологічного супроводу особистості в умовах воєнного часу.
5. Особливої психологічної підтримки в умовах тотальної невизначеності потребують особи раннього юнацького віку, виміри дорослішання яких поєднують екзистенційні суперечності вікової кризи ідентичності та ситуативної кризи руйнації прийнятних стереотипів самоздійснення.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як детермінанти розвитку стресостійкості старшокласників

2.1. Обґрунтування послідовності емпіричного дослідження показників толерантності до невизначеності й стресостійкості старшокласників

Подальший аналіз показників толерантності до невизначеності осіб раннього юнацького віку потребував реалізації емпіричних вимірів дослідження якісних показників толерантності до невизначеності, стресостійкості та інших дотичних особистісних характеристик старшокласників.

Метою емпіричної частини кваліфікаційної магістерської роботи було передбачено конкретизацію сутнісних характеристик толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості осіб раннього юнацького віку та уточнення шляхів оптимізації досліджуваних ознак.

Для цього були сплановані такі науково-дослідницькі **завдання**:

- 1) проаналізувати психодіагностичні ресурси методик, орієнтованих на вивчення сутнісних ознак та психологічних маркерів відображення толерантності до невизначеності школярів раннього юнацького віку;
- 2) за допомогою комплексу відібраних валідних психодіагностичних методик дослідити показники толерантності до невизначеності та стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу;
- 3) запропонувати комплексну програму розвитку толерантності до невизначеності здобувачів освіти раннього юнацького віку із різним рівнем стресостійкості;
- 4) оцінити ефективність авторської програми розвитку толерантності до невизначеності у системі психологічного супроводу старшокласників.

Упровадження дослідницького задуму в умовах несталого сьогодення потребувало здійснення трьох **етапів** емпіричного дослідження:

1. Організаційний етап, що дозволив: спланувати дослідницьку процедуру, аргументувати вибір психодіагностичного інструментарію, означити

критерії формування вибіркової сукупності долучених до дослідження старшокласників.

2. Констатувально-діагностичний етап, під час реалізації якого було здійснено психодіагностичне вимірювання рівня розвитку толерантності до невизначеності та параметрів стресостійкості старшокласників із подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих даних.
3. Корекційно-розвивальний етап, у площині реалізації якого було передбачено розробку та апробацію комплексної програми розвитку толерантності до невизначеності старшокласників із урахуванням актуального ресурсу стресостійкості респондентів, а також оцінювання ефективності запропонованої програми.

Відповідно до логічної послідовності даного емпіричного дослідження другий розділ нашої кваліфікаційної магістерської роботи був скерований на психодіагностичне вимірювання й аналіз емпіричних показників толерантності до невизначеності та стресостійкості осіб раннього юнацького віку в умовах воєнного часу.

Констатувально-діагностичний етап кваліфікаційного дослідження був реалізований на базі Криворізького ліцею № 77 (м.Кривий Ріг, Україна) протягом лютого – квітня 2025 року.

До емпіричного дослідження були залучені 35 учнів 10 – 11-х класів (15 хлопців та 20 дівчат) віком 16 – 17 років, які перебувають на території України. Зважаючи на визначені темою кваліфікаційної роботи вікові координати досліджуваних ознак, статево рольова приналежність старшокласників нами не враховувалася.

Вибірка була сформована рандомно. Основним критерієм залучення старшокласників до дослідження ми вважали добровільну згоду школярів взяти участь в опитуванні.

Процедура психодіагностичного вимірювання була узгоджена із адміністрацією закладу освіти та із практичним психологом ліцею.

При виборі психодіагностичних методик дослідження феноменології толерантності до невизначеності нами було враховано, що серед опитувальників толерантності/ інтолерантності до невизначеності зазвичай виокремлюються (більш детально див.: [6; 9 та ін.]) три типи методик:

- загальнопсихологічні методики, призначені для вивчення толерантності/інтолерантності до невизначеності у співвіднесенні з дотичними психологічними властивостями особистості (наприклад: Шкала толерантності/ інтолерантності до двозначності С. Баднера (1962); Тест толерантності до двозначності (АТ-20) А. Макдональда (1970); Опитувальник толерантності до невизначеності (МАТ-50) Р. Нортон (1975) та ін.);
- психолого-соціологічні опитувальники, створені для кроскультурних досліджень ставлення до невизначеності (зокрема: Шкала відгуку на невизначеність V. Greco & D. Roger (2001));
- клініко-терапевтичні опитувальники, «розроблені для прояснення ролі інтолерантності до невизначеності як чинника розвитку негативних емоційних станів та неадаптивних копінг-стратегій» (наприклад: Шкала інтолерантності до невизначеності, коротка версія (IUS-12) Н. Карлетона (2007); Опитувальник специфічної інтолерантності до невизначеності (Disorder Specific Intolerance of Uncertainty) M. Thibodeau at al. (2015)) [6, с.116 – 117].

Вибір психодіагностичних методик для дослідження толерантності до невизначеності також був ускладнений відсутністю усталеного україномовного інструментарію. Тому в межах вивчення теми толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників ми обрали саме адаптовані до українського контенту методики:

- 1) опитувальник «Вимірювання толерантності до невизначеності» С. Баднера [46] в адаптації українською мовою Л. Кириєнко [28, с.

38–40], призначений для вимірювання ступеня толерантності/інтолерантності до невизначеності респондентів;

- 2) опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона М. Нортон і Г. Асмудсона [50], коротка версія (IUS-12) в перекладі українською мовою та в адаптації Г. М. Громової [6], спрямований на конкретизацію ролі інтолерантності до невизначеності у спричиненні негативних емоційних станів осіб, які мають травматичний життєвий досвід.

Опитувальник *«Вимірювання толерантності до невизначеності»* американського дослідника С. Баднера (S. Budner, 1962) є однією з найбільш відомих психодіагностичних методик, орієнтованих на вимірювання рівня толерантності/інтолерантності до невизначеності. Інструментальний ресурс методики дозволяє виявити значущість основних джерел невизначеності (новизни, складності, нерозв'язності проблеми), що зумовлюють тривожність та неадаптивність реакцій у стресогенних ситуаціях невизначеності.

Структурно методика складається із 16 питань, поєднаних у три субшкали, скерованих на вимірювання ступеня толерантності до невизначеності та конкретизацію джерела інтолерантності. Респондентам пропонується виразити ступінь своєї згоди або незгоди із смисловими твердженнями опитувальника за 7-бальною шкалою Ліккерта: від «категорично не згодний» (1 бал) до «цілком згодний» (7 балів). Сума отриманих балів (середні значення 44 – 48 балів) дозволяє оцінити рівень толерантності/інтолерантності (нетерпимості) респондентів до невизначеності.

Опитувальник *«Шкала інтолерантності до невизначеності»* був розроблений у 2007 році Н. Карлетоном з колегами (R. N. Carleton, M. A. P. J. Norton & G. J. G. Asmundson), коротка версія методики (IUS-12) призначена для опису ролі інтолерантності до невизначеності у формуванні негативних емоційних станів осіб, які мають травматичний життєвий досвід.

Методика Н. Карлетона цілком відповідає завданням даного кваліфікаційного дослідження, адже залучені до дослідницького проєкту старшокласники в умовах війни в Україні гостро переживають травмівні події: загрози ворожих обстрілів, втрати близьких і друзів, руйнування будинків, навчання в укриттях тощо. Травмівний досвід суттєво позначається на світобаченні юнацтва, зокрема й на ставленні до ситуацій невизначеності.

Методика IUS-12 складається з 12 запитань і має двофакторну структуру, призначену для аналізу схильності досліджуваних осіб в умовах невизначеності до прояву негативних емоцій і неадаптивної поведінки. Субшкали опитувальника – Шкала прогностичної тривоги (prospective anxiety) та Шкала гнітючої тривоги (inhibitory anxiety) [цит. за: 6, с.120 – 122]. Згідно із умовиводами Г. М. Громової Шкала прогностичної тривоги відображує когнітивні аспекти ставлення респондентів до невизначеності: усвідомлювані особою очікування та стандартизовані переконання щодо майбутнього із урахуванням фактору невизначеності. Тоді як запитання Шкали гнітючої тривоги більшою мірою стосуються тілесно-емоційних реакцій (труднощі з концентрацією уваги, розгубленість, загальмованість або імпульсивність реакцій, депресивність тощо) на ситуації невизначеності або несподіваність подій у соціальному просторі [6, с.124]. Дослідницькі розвідки Г. М. Громової підтверджують, що респонденти з високим рівнем інтолерантності до невизначеності більшою мірою схильні фіксуватися на негативних подіях минулого та з фаталістичною приреченістю ставляться до теперішнього. Таким чином, інтолерантність до невизначеності відіграє значущу роль у формуванні вразливості до розвитку негативних, афективних станів, а також руйнує баланс часового профілю особистості [6, с.125].

Дотичними до аналізу особливостей толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників ми вважали показники особистісного профілю респондентів, передусім стійкість до стресу, адаптивність, впевненість. Відповідно, для реалізації логічної послідовності

завдань емпіричного дослідження були застосовані методики психодіагностичного вимірювання особистісних характеристик респондентів:

- 1) тестова методика «Самооцінка стійкості до стресу» С. Коухена та Г. Вілліансона (в адаптації Ю. В. Щербатих), що дозволяє респондентам виконати самоаналіз особистісних якостей, значущих в контексті розвитку стресостійкості [цит. за: 29, с.189];
- 2) опитувальник А. Дж.Ролніка, С. Хезер, М. Голда і К. Халла «Особистісна готовність до змін» («Personal Change-Readiness Survey» (PCRS)) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр [цит. за: 2, с.83 – 84].

Використання рефлексивної методики «*Самооцінка стійкості до стресу*» С. Коухена та Г. Вілліансона (в адаптації Ю. В. Щербатих) дозволило нам уточнити показники суб'єктивного оцінювання старшокласниками емоційної сталості та адекватності поведінки у стресових ситуаціях [цит. за: 29, с.189].

Тест самооцінки складається із 10 смислових тверджень, які респонденти мають оцінити за 4-бальною шкалою Ліккерта у такій градації: «Ніколи» (0 балів) – «Майже ніколи» (1 бал) – «Іноді» (2 бали) – «Досить часто» (3 бали) – «Дуже часто» (4 бали).

Сумарна кількість балів за шкалою методики означає рівень стійкості до стресу респондентів: від «дуже низького» до «високого»: високий (відмінний) рівень свідчить про найвищий ступінь розвитку стійкості особи до стрес-факторів і стресу в цілому, тоді як низький рівень стресостійкості свідчить про недостатність навичок контролю респондентами власних емоцій та про підвищену тривожність, відображує низький рівень усвідомленої адаптивності, критичного мислення та інших дотичних показників особистісного профілю респондентів.

Важливі результати в координатах аналізу цілісної системи особистісних ресурсів толерантності до невизначеності були отримані також за допомогою опитувальника «Особистісна готовність до змін», розробленого канадськими дослідниками А. Дж.Ролніком, С. Хезером, М. Голдом і

К. Халлом («Personal Change-Readiness Survey» A. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull (PCRS)) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр [цит. за: 2, с.83 – 84]. Включення методики PCRS до комплексу психодіагностичних інструментів кваліфікаційного дослідження пояснюється зокрема тим, що опитувальник визнаний фахівцями ефективним при аналізі реакцій людини на складні ситуації або ситуації множинного вибору, які можуть виникати під впливом тригерів різної генези і спричиняти деструктивні переживання в умовах невизначеності. Опитувальник особистісної готовності до змін складається з 35 тверджень, що мають бути оцінені респондентами за числовою шкалою Ліккерта у межах від 1 до 6, де 1 – максимально не відповідає думці досліджуваних, а 6 – максимально відповідає уявленням респондента.

Вектори методики поєднані у сім субшкал, серед яких найбільш дотичним показником логічної схеми даного кваліфікаційного дослідження ми вважали толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) – можливість людини спокійно сприймати невизначеність, самовладання у ситуаціях множинності вибору стратегій життєтворення.

Крім того, згідно із психодіагностичним ресурсом методики «Особистісна готовність до змін», значущими вимірами особистісного профілю старшокласників стали:

- пристрасність, що відображує енергійність, високий життєвий тонус, невтомність особи, її здатність стійко протистояти навантаженням у складних ситуаціях та ситуаціях невизначеності;
- винахідливість, що оцінює спроможність людини знаходити вихід із суперечливих ситуацій, усвідомлювати різноманіття способів реагування у ситуаціях множинного вибору;
- оптимізм, що означає фіксованість людини не на проблемах, а на можливостях їхнього вирішення; підкреслює зорієнтованість особи на успіх, зосередженість на власних ресурсних можливостях самоздійснення;

- сміливість, підприємливість – тяжіння людини до нового та невідомого; готовність особистості до ризикованих стратегій діяльності на шляху до мети;
- адаптивність, що дозволяє оцінити гнучкість реагування людини у ситуації невизначеності, здатність змінювати власні моделі поведінки відповідно до викликів нових реалій життя;
- впевненість, що характеризує віру особистості у власні сили та ресурси, зосередженість переважно на власних можливостях у перспективі опірності стрес-факторам.

Стандартизація показників за субшкалами методики «Особистісна готовність до змін» (PCRS) визначає середньостатистичний оптимум досліджуваних властивостей у діапазоні від 22 до 26 балів.

За допомогою відібраних психодіагностичних методик був зреалізований задум емпіричного вимірювання показників толерантності до невизначеності та маркерів психологічних ресурсів стресостійкості школярів раннього юнацького віку.

Отримані за результатами психодіагностики кількісні дані були піддані первинному статистичному аналізу: нами були розраховані середні показники досліджуваних ознак згідно із стандартизованими субшкалами методик, окреслено показники відсоткового розподілу рівневих параметрів толерантності до невизначеності, стресостійкості та особистісних ресурсів респондентів. Для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками толерантності до невизначеності та ознаками стресостійкості був застосований критерій Спірмена (r -Spearman), визнаний чутливим інструментом для дослідження взаємозв'язків між шкалами, не узгодженими з нормальним розподілом кількісних даних. До уваги бралися зв'язки, виділені при критичних значеннях коефіцієнта кореляції $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного вимірювання досліджуваних показників

Згідно із логічною послідовністю емпіричного етапу кваліфікаційного дослідження результати психодіагностичного вимірювання показників толерантності до невизначеності, стресостійкості та особистісних ресурсів старшокласників були піддані системному аналізу.

За допомогою опитувальника «Вимірювання толерантності до невизначеності» С. Баднера [46] нами були зафіксовані показники ступеня толерантності/ інтолерантності до невизначеності школярів раннього юнацького віку, що виявляються у різних проблемних ситуаціях. Середні величини толерантності до невизначеності старшокласників за субшкалами методики наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Середні величини показників толерантності до невизначеності старшокласників (за методикою С. Баднера)

Сушкали методики	Показники	Показники нормотипового діапазону	Середні величини у вибірці ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення
Толерантність до новизни (N)		4 – 28 балів	$\bar{x} = 32,44$	12,02
Толерантність до складності, суперечливості ситуації (C)		16–112 балів	$\bar{x} = 68,75$	17,34
Толерантність до неможливості розв’язання проблеми (I)		3 – 21 балів	$\bar{x} = 42,58$	8,63
Загальна толерантність до невизначеності		23–161 балів	$\bar{x} = 47,92$	14,35

При опрацюванні результатів вимірювання ступіня розвитку толерантності/інтолерантності до невизначеності старшокласників ми враховували, що високі результати за субшкалами свідчать про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до неструктурованих ситуацій невизначеності [28, с.40]. Відповідно, середні величини профілю толерантності до невизначеності респондентів вибіркової сукупності тяжіють до середнього рівня виявлення ознаки із акцентом на інтолерантність:

- інтегральний показник толерантності/інтолерантності старшокласників фіксує загальну тенденцію виявлення ознаки на середньому рівні значущості ($\bar{x} = 47,92$ при діапазоні нормотипового оптимуму значень 44 – 48 балів), що можна розглядати як здатність юнацтва до помірного толерування невизначеності;
- схожі тенденції виявлено й відносно показників ставлення старшокласників до складності, суперечливого характеру ситуації невизначеності. Показники цієї субшкали (субшкали С) відзначаються нормотиповим рівнем ознаки ($\bar{x} = 68,75$ при діапазоні середніх тестових значень 16 – 112 балів), що свідчить про тяжіння старшокласників до полюсу толерантності у ситуаціях множинного вибору;
- у ставленні старшокласників до новизни (за субшкалою N: $\bar{x} = 32,44$ при середніх тестових значеннях нормотипового діапазону 4 – 28 балів) та до неможливості розв'язання проблем (за субшкалою I: $\bar{x} = 42,58$ при середніх тестових значеннях 3 – 21 бали) усереднені показники ознак виходять за межі нормотипового оптимуму і дещо зміщені до полюсу інтолерантності. Означене можна розглядати як ситуативне ставлення старшокласників до нової інформації та можливостей розв'язання проблемних завдань, що може залежати від напруженості ситуації невизначеності, рівня небезпеки, соціального досвіду та емоційного стану осіб раннього юнацького віку.

Наступним кроком аналізу отриманих за допомогою опитувальника «Вимірювання толерантності до невизначеності» С. Баднера [46; 28] даних стало вираховування показників описових статистик відсоткового розподілу кількості залучених до психодіагностичного вимірювання школярів за рівнями сформованості в особистісному профілі толерантності до невизначеності. Результати порівневого розподілу респондентів раннього юнацького віку за досліджуваними ознаками підтвердили переважання серед

осіб вибіркової спільноти помірного рівня толерування ситуацій невизначеності.

Відсоткові показники виявлення толерантності/ інтолерантності до невизначеності учнів старшої школи наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Узагальнені показники рівнів виявлення старшокласниками толерантності до невизначеності (за методикою С.Баднера)

Рівень прояву Субшкали	Низький рівень (толерантність)	Середній рівень	Високий рівень (інтолерантність)
	Кількість респондентів у % (N = 35)		
Толерантність до новизни (N)	23% (8 осіб)	37% (13 осіб)	40% (14 осіб)
Толерантність до складності, суперечливості ситуації (C)	34% (12 особа)	49% (17 осіб)	17% (6 осіб)
Толерантність до неможливості розв'язання проблеми (I)	14% (5 осіб)	46% (16 осіб)	40% (14 осіб)
Загальна толерантність до невизначеності	29% (10 осіб)	51% (18 осіб)	20% (7 осіб)

Аналітичний огляд показників толерантності/інтолерантності до невизначеності школярів досліджуваної вікової групи дозволяє констатувати найбільшу вираженість толерантності юнацтва до складних, суперечливих ситуацій (засвідчено у відповідях 34% опитаних), тоді як найменш толерантно старшокласники ставляться до неможливості розв'язання проблеми (виявлено у 14% респондентів). Це цілком відповідає віковим характеристикам генези буття осіб раннього юнацького віку: максималізм юнацтва зумовлює тяжіння до ризикованих пошуків розв'язку проблем, готовності до експериментування у ситуаціях двозначного (або й множинного) вибору рішень. Відповідно, сценарії «неможливості розв'язання проблеми» юнаками не сприймаються як рекомендовані до виконання. Разом з тим результати психодіагностичного вимірювання доводять переважання серед старшокласників посереднього рівня толерантності до складності сприйнятих завдань (у 49% опитаних) та до проблематичності їхнього вирішення прийнятними способами (простежується у 46% опитаних), що переконує у ситуативності толерантності/

інтолерантності осіб раннього юнацького віку. Про домінування помірного, середнього рівня толерантності до невизначеності школярів старшої школи свідчать також інтегративні показники загальної толерантності респондентів (див.: Рис.2.1.), згідно з якими 51% старшокласників вибіркової сукупності помірно виявляють толерантність до реалій власного життя. Інтенсивні пролонговані стрес-реакції, тривожність інформативного мас-медійного контенту, почуття безнадії в умовах війни на прифронтових територіях викривляють суб'єктивні образи світосприймання старшокласників.

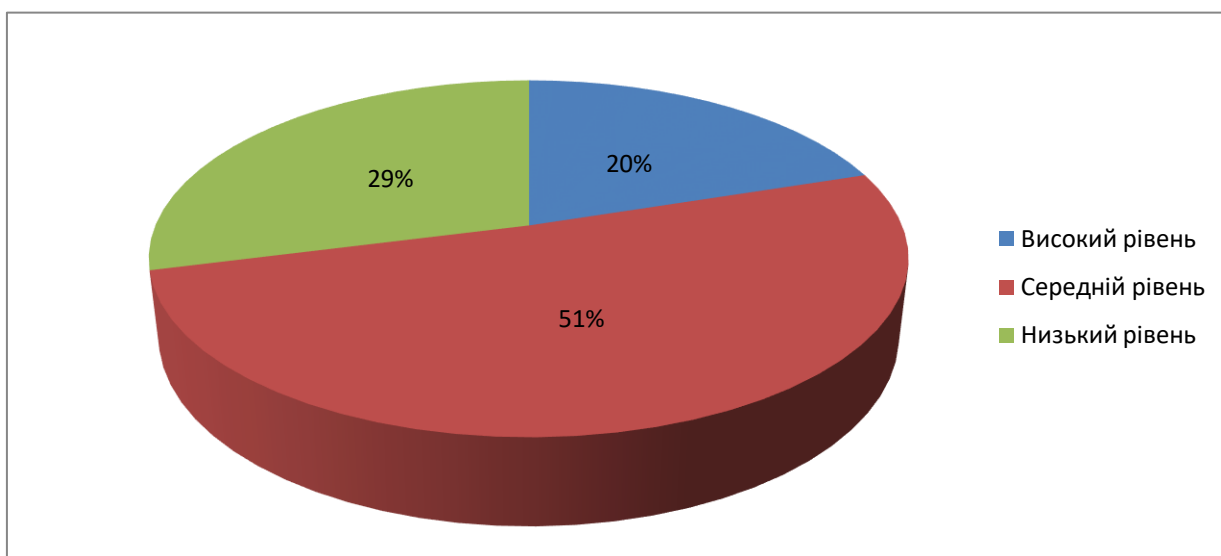


Рис. 2.1. Рівень розвитку загальної толерантності/інтолерантності до невизначеності старшокласників

Це підтверджується й досить високим рівнем інтолерантного, нетерпимого ставлення школярів до ситуацій невизначеності, спричинених новизною стресорів та неможливістю вирішення проблем доступними для старшокласників способами (інтолерантність фіксується у 40% респондентів за субшкалами *N* та *I*).

Занепокоєння складним станом розвитку толерантності до невизначеності школярів старшої школи підтвердили й результати психодіагностичного вимірювання даної ознаки із використанням опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона з колегами [50] у короткій версії (IUS-12) [6]. Дана методика дозволяє

конкретизувати функціональну роль інтолерантності до невизначеності як фактора, що спричиняє негативні емоційні стани осіб, які мають травматичний життєвий досвід.

Середні величини показників інтолерантності до невизначеності старшокласників наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Середні величини показників інтолерантності до невизначеності старшокласників (за методикою IUS-12 Н. Карлетона)

Сушкали методики	Показники	Показники діапазону можливостей	Середні величини у вибірці ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення
Прогностична тривога (тривога очікування)		7 – 35 балів	$\bar{x} = 32,44$	6,28
Гнітюча тривога (активація невпевненості)		5 – 25 балів	$\bar{x} = 15,82$	8,32
Загальний показник інтолерантності		12 – 60 балів	$\bar{x} = 46,05$	12,85

Співставлення результатів психодіагностичного вимірювання інтолерантності до невизначеності старшокласників доводить переважання в особистісному профілі школярів вибіркової сукупності прогностичної тривоги (або тривоги очікування), середні величини якої орієнтовані на верхню межу виявлення ознаки ($\bar{x} = 32,44$ при діапазоні нормотипового оптимуму значень 17 – 26 балів). Згідно із доведеннями фахівців (див., наприклад: [50; 6]) цей компонент інтолерантності на особистісному рівні значущості змістовно суголосний із високим рівнем занепокоєння і тривоги залучених до опитування школярів. Показники прогностичної тривоги як когнітивного компоненту інтолерантного ставлення до ситуацій новизни і невизначеності відображують негативні переживання старшокласників через усвідомлені очікування відносно власного майбутнього, подальших перспектив життєтворення, що, у свою чергу, є надзвичайно значущим аспектом життєвих планів учнів старшої школи. Саме тому вони надзвичайно вразливі щодо невизначеності у просторі планування перспективних сценаріїв самоздійснення та опанування стрес-факторів даного сегменту життя. Тоді як

показники «гнітючої тривоги» ($\bar{x} = 15,82$ при діапазоні нормотипового оптимуму значень 11 – 17 балів) стосуються соматичного (тілесно-емоційного) компоненту негативних реакцій особи на ситуації невизначеності (негативні переживання, розгубленість, панічні атаки, депресивні розлади, соціофобії тощо), що вже піддаються достатньому самоконтролю і саморегуляції у віковому періоді юності. Тому показники даного компоненту толерантності/інтолерантності до невизначеності знаходяться на рівні середнього рівня значущості.

Загальні показники інтолерантності старшокласників фіксуються на нижній межі високого рівня ознаки ($\bar{x} = 46,05$ при діапазоні нормотипового (середнього) оптимуму значень 28 – 42 балів).

Деталізація показників інтолерантності старшокласників, відповідно до діагностичного ресурсу методики IUS-12 у вимірах відсоткових значень, підтвердила виявлені тенденції розвитку ознаки (див. табл. 2.4.):

Таблиця 2.4.

Узагальнені показники рівнів виявлення старшокласниками інтолерантності до невизначеності (за методикою IUS-12 Н. Карлетона)

Рівень прояву Субшкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 35)		
Прогностична тривога (тривога очікування)	26% (9 осіб)	43% (15 осіб)	31% (11 осіб)
Гнітюча тривога (активація невпевненості)	17% (6 осіб)	60% (21 осіб)	23% (8 осіб)
Загальний показник інтолерантності	20% (7 осіб)	46% (16 осіб)	34% (12 осіб)

Показники толерантності старшокласників до невизначеності перспектив майбутнього (згідно з субшкалою «Прогностична тривога») фіксують увагу на домінуванні серед залучених до опитування школярів осіб із середнім та високим рівнями ознак інтолерантності (43% та 31% відповідно). А отже старшокласники здатні адекватно толерувати несталість об'єктивної реальності, проте для них надважливо мати стабільні конструкти – зони підтримки. Зважаючи, що більшість старшокласників із помірним

рівнем толерантності до невизначеності у ситуаціях перспективного планування активностей тяжіють до вищої межі ознаки (тобто до ситуативного виявлення толерантності/інтолерантності ($\bar{x} = 32,44$)), можна констатувати схильність осіб раннього юнацького віку до категоричності суджень, виразність прагнення уникати міркувань про імовірнісні сценарії самоздійснення й прийняття відповідальності за власні рішення у ситуаціях двозначності та множинного вибору.

Подібні тенденції виявлення інтолерантності простежуються й у системних вимірах показників невпевненості у ситуаціях невизначеності (за субшкалою «Гнітючої тривоги»): 60% старшокласників схильні до помірного рівня інтолерантності, що супроводжується ситуативною тривожністю, розгубленістю, очікуванням зовнішньої підтримки, проте готові до змін і відносно швидко адаптуються. Разом з тим викликає занепокоєння той факт, що 23% учнів старшої школи за даними опитування із використанням методики IUS-12 тяжіють до високого рівня інтолерантності. Вони комфортно почуваються лише у сталих умовах буття, тоді як зміни у сценаріях життєтворення їх пригнічують, дратують, загострюють психосоматичні прояви особистісної тривожності та депресивних розладів.

Результати аналізу інтегрованого показника загальної інтолерантності старшокласників (див. Рис. 2.2.) підтверджують наведені вище констатації:

- лише 20% старшокласників вибіркової сукупності демонструють низький рівень інтолерантності до невизначеності: вони відносно легко переносять непередбачувані події, готові до змін, адаптивні, відкриті до нових можливостей самоздійснення у несталих умовах життєтворення;
- значна кількість старшокласників – 34% опитаних – засвідчили високий рівень інтолерантності до ситуацій невизначеності: вони розглядають ситуації невизначеності як загрозливі, некомфортні, стресові. Опитані респонденти даної підгрупи досить складно адаптуються до мінливих умов життєдіяльності, досить ригідні, схильні до апробованих

усталених моделей поведінки; відчуття втрати контролю над подіями життя спричиняє в них тривогу, паніку, що погіршує ментальну рівновагу і ускладнює адаптацію до умов невизначеності;

- переважає серед залучених до емпіричного дослідження школярів середній рівень виявлення інтолерантності – 46% учнів старшої школи відзначаються помірністю сприйняття і усвідомлення ризиків ситуацій невизначеності. В цілому старшокласникам цієї групи вдається утримувати баланс між необхідністю гнучкого реагування на мінливість соціального простору та вибудовуванням пролонгованих перспектив життєвих сценаріїв, проте вони потребують зовнішньої підтримки і схвалення прийнятих рішень.

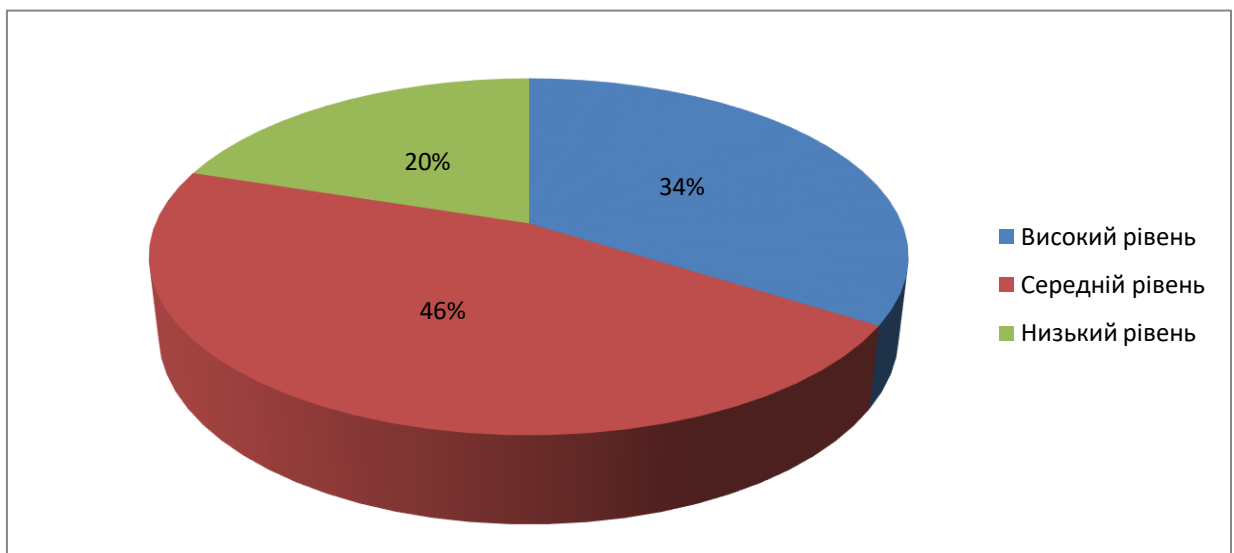


Рис. 2.2. Рівень розвитку загальної інтолерантності до невизначеності старшокласників

Таким чином, узагальнення результатів психодіагностичного вимірювання інтолерантності до невизначеності старшокласників дає підстави стверджувати, що більшість учнів раннього юнацького віку в критичних ситуаціях множинного вибору тяжіють до полюсу інтолерантності (80% опитаних: 46% на середньому рівні і 34% на високому рівні значущості ознаки), а тому потребують кваліфікованої психологічної підтримки, психологічного супроводу в ситуаціях невизначеності.

Розглядаючи толерантність до невизначеності як предиктор стресостійкості старшокласників, наступним завданням кваліфікаційного магістерського дослідження ми вважали аналіз рівня стресостійкості учнів старшої школи. Для цього була використана тестова методика «Самооцінка стійкості до стресу» С. Коухена та Г. Вілліансона (в адаптації Ю. В. Щербатих) [цит. за: 29, с. 189].

Аналіз середніх величин вимірювання показників рефлексивного оцінювання старшокласниками власної стійкості до стресу засвідчив відносно низький рівень стресостійкості респондентів (див.: табл. 2.5.)

Таблиця 2.5.

Середні величини рівня стійкості до стресу старшокласників
(за методикою S.Cohen & etc.)

Показники Рівні виявлення стресостійкості	Показники тестового діапазону	Середні величини у вибірці ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення
Низький рівень	43 – 54 бали	$\bar{x} = 49,87$	6,28
Середній (задовільний) рівень	31 – 42 бали	$\bar{x} = 37,15$	5,22
Високий рівень	18 – 30 балів	$\bar{x} = 28,67$	3,55

Зважаючи на зворотність показників оцінювання стресостійкості (чим меншою є кількість набраних балів, тим вищою є стійкість до стресу опитаних), можна зокрема відзначити такі аспекти виявлення стресостійкості учнів старшої школи:

- зорієнтованість показників низького рівня стресостійкості старшокласників на критично низький полюс ознаки ($\bar{x} = 49,87$ при діапазоні посереднього рівня тестових значень 47 – 50 балів);
- фіксування середнього (задовільного) рівня усвідомленої старшокласниками стійкості до стресу на оптимальному рівні ознаки ($\bar{x} = 37,15$ при діапазоні посереднього рівня тестових значень 35 – 38 балів);

- фіксування показників високого рівня стресостійкості респондентів на верхній межі ознаки – «ближче до середнього рівня» ($\bar{x} = 28,67$ при діапазоні посереднього рівня тестових значень 27 – 30 балів).

Деталізувати показники оцінювання старшокласниками власної стресостійкості дозволили відсоткові параметри рівневого розподілу ознаки між респондентами (див.: табл. 2.6.):

Таблиця 2.6.

Узагальнені показники рівнів самооцінювання старшокласниками стійкості до стресу (за методикою S.Cohen & etc.)

Показник \ Рівень виявлення	Низький рівень	Середній (задовільний) рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 35)		
Стійкість до стресу	57% (20 осіб)	34% (12 осіб)	9% (3 особи)

Аналіз та узагальнення показників оцінювання старшокласниками власної стресостійкості засвідчив домінування оцінок низького і критично низького рівня (виявлено у відповідях 57% школярів). Згідно із рефлексивними звітами учнів старшої школи вони оцінюють поточні події на високому рівні проблемності: «дуже часто» помічають, що «несподівані проблеми виводять їх з рівноваги», «найважливіші речі життя виходять з-під їхнього контролю». Недостатність психологічних ресурсів та досвіду опанувальної поведінки робить учнів старшої школи вразливими до впливу стрес-факторів, тому вони «почуваються нервовими, пригніченими» і «не здатними контролювати роздратування» [цит. за текстом методики: 29, с.189]. Звичайно ж це потребує цілеспрямованого психологічного втручання фахівців-психологів з метою унормування стресостійкості школярів раннього юнацького віку в несталих умовах сьогодення.

Потребують корекційно-розвивальної інтервенції також 34% залучених до опитування старшокласників, які оцінюють власну стійкість у стресових умовах життєдіяльності на задовільному рівні. Вони, про що свідчать відповіді самозвіту, «іноді» відчують, що не здатні «впоратися з тим, що від

них вимагають», що «накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати», і це «досить часто» їх нервує, виводить із рівноваги [цит. за текстом методики: 29, с.189]. І лише 9% опитаних старшокласників відзначили, що «досить часто» «відчувають впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами», у здатності «контролювати роздратування» [там само]. Таким чином, результати психодіагностичного вимірювання стресостійкості старшокласників підтверджують суперечливі тенденції розвитку особистості у період ранньої юності, що ще більш ускладнюється ситуаціями невизначеності і стресогенними подіями воєнного часу.

З метою уточнення показників психологічних ресурсів стресостійкості в особистісному профілі старшокласників нами був застосований опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS)) А. Rolnic з колегами [цит. за: 2, с.83 – 84].

Середні величини результатів психодіагностичного вимірювання готовності до змін респондентів наведені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Середні величини показників особистісної готовності старшокласників до змін (за методикою PCRS)

Показники Субшкали	Середні величини ($\bar{x}$)	Ранговий рівень значущості ознаки
Пристрасність (активність)	$\bar{x} = 16,42$	VII
Винахідливість	$\bar{x} = 25,07$	I
Оптимізм	$\bar{x} = 22,10$	V
Сміливість	$\bar{x} = 22,24$	IV
Адаптивність	$\bar{x} = 23,35$	III
Впевненість	$\bar{x} = 17,68$	VI
Толерантність до двозначності	$\bar{x} = 24,16$	II

Кількісний аналіз середніх величин досліджуваних показників за субшкалами методики PCRS дозволяє констатувати сформованість особистісних ознак готовності старшокласників до змін у діапазоні низького (≤ 21 балів) та середнього (у діапазоні 22 – 26 балів) рівнів значущості. Також було з'ясовано:

- в суб'єктивному профілі психологічних ресурсів старшокласників найбільш значущими визнано показники винахідливості ($\bar{x} = 25,07$; I рангова позиція), толерантності до двозначності ($\bar{x} = 24,16$; II рангова позиція) та адаптивності ($\bar{x} = 23,35$; III рангова позиція), зафіксовані на верхній межі середнього рівня значущості. Отримані результати вимірювання цілком суголосні віковим характеристикам психічного розвитку юнацтва: схильності до експериментування із соціальними ролями та когнітивними моделями опрацювання інформації, відкритості новому досвіду, відносної гнучкості в опануванні нових сценаріїв поведінки;
- на нижній межі тестових ознак середнього рівня значущості розташовані показники сміливості ($\bar{x} = 22,24$; IV рангова позиція) та оптимізму ($\bar{x} = 22,10$; V рангова позиція), що доводить несталість емоційно-вольових та поведінкових аспектів активності старшокласників в умовах невизначеності, прагнення уникати ризиків у прийнятті відповідальних рішень;
- найменш значущими у ранговій ієрархії показників особистісної готовності старшокласників до змін виявилися пристрасність ($\bar{x} = 16,42$; VII рангова позиція) та впевненість ($\bar{x} = 17,68$; VI рангова позиція), що свідчить про низький рівень вмотивованості старшокласників до ініціювання ухвалених рішень у складних (а іноді й у травмівних) ситуаціях життєдіяльності в умовах воєнного стану.

Аналіз відсоткового розподілу респондентів за рівнями представлення ознак особистісної готовності учнів старшої школи до змін дозволив уточнити ключові тенденції розвитку психологічних ресурсів юнацтва. Узагальнені показники ознаки представлені у таблиці 2.8. Співставлення отриманих даних (за результатами емпіричного дослідження із використанням методики PCRS) свідчить про переважання серед школярів вибіркової сукупності середнього рівня діапазону особистісної готовності до змін. Високий рівень

ознаки в особистісному профілі школярів раннього юнацького віку представлений невиразно, а у вимірах субшкал «Пристрасність» та «Впевненість» взагалі не виявлений.

Таблиця 2.8.

Результати дослідження ознак особистісної готовності старшокласників до змін (за методикою PCRS)

Показники \ Рівень прояву	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 35)		
Пристрасність (активність)	69% (24 особи)	31% (11 осіб)	0
Винахідливість	23% (8 осіб)	60% (21 особа)	17% (6 осіб)
Оптимізм	40% (14 осіб)	51% (18 осіб)	9% (3 особи)
Сміливість	31% (11 осіб)	60% (21 особа)	9% (3 особи)
Адаптивність	26% (9 осіб)	54% (19 осіб)	20% (7 осіб)
Впевненість	57% (20 осіб)	43% (15 осіб)	0
Толерантність до двозначності	26% (9 осіб)	63% (22 особи)	11% (4 особи)

Загалом опрацювання результатів дослідження дозволяє констатувати такі ознаки особистісного профілю старшокласників:

1) домінування на рівні статистично оптимальної норми показників за субшкалами:

- винахідливості, що зафіксовано у відповідях 77% опитаних старшокласників на середньому та високому рівнях значущості (60% та 17 % відповідно) і свідчить про достатній рівень ресурсних можливостей юнаків у знаходженні необхідних джерел інформації, необхідної підтримки при розв'язанні проблемних завдань, налагодженні конструктивних взаємин у ситуаціях множинного вибору;
- толерантності до двозначності – у відповідях 74% школярів (у 63% старшокласників на середньому рівні значущості та у 11% – на високому рівні), що є підставою для ствердження наявності в учнів старшої школи навичок самовладання;
- адаптивності, про що свідчать 74% відповідей респондентів (у 54% старшокласників на середньому рівні значущості та у 20% – на

високому рівні). А отже старшокласники здатні при необхідності гнучко реагувати на виклики несталого середовища, хоча варто відзначити, що набутий ними досвід є ситуативним і виявляється лише за умови зовнішнього спонукання;

- 2) помірний рівень виявлення показників сміливості у ситуаціях, що потребують ризику (простежується у відповідях 69% старшокласників: у 60% на середньому рівні значущості та у 9% – на високому рівні), та оптимізму (засвідчено у відповідях 60% старшокласників: у 51% на середньому рівні та у 9% – на високому рівні значущості) дозволяє стверджувати: старшокласники певною мірою сподіваються на позитивні сценарії розвитку подій в несталих реаліях життєтворення, однак мають сумніви щодо власних ресурсів самоздійснення, стресостійкості й тому, за можливості, уникають ризикованих експериментів;
- 3) значна кількість старшокласників демонструє особистісні ресурси готовності до змін на низькому рівні сформованості. Передусім вартують уваги показники пристрастності (або активності, енергійності) та впевненості:
 - низький рівень виявлення старшокласниками активної життєвої позиції (пристрастності), що простежується у відповідях 69% опитаних, дає підстави говорити про неготовність (або небажання) учнів старшої школи брати на себе відповідальність за поведінку в умовах невизначеності, в умовах недостатності або надлишку інформації;
 - низькі показники впевненості старшокласників у своїх когнітивно-афективних ресурсах ресурсах стресостійкості, у здатності до обрання адекватних моделей поведінки (це засвідчено у відповідях 57% опитаних осіб) ускладнює об'єктивне оцінювання юнаками реалій життя і, відповідно, є підставою для надання нагальної психологічної допомоги школярам даної вікової групи.

Таким чином аналіз результатів психодіагностичного вимірювання показників особистісної готовності старшокласників до змін дозволяє припустити, що школярі раннього юнацького віку лише потенційно готові до вибудовування об'єктивно доречних моделей поведінки в умовах відсутності чітких орієнтирів прийняття відповідальних рішень. Також старшокласникам складно об'єктивно оцінювати власні психологічні ресурси (і зокрема – ресурси стресостійкості), вони доволі часто сумніваються у своїх можливостях оптимального поведіння у ситуаціях невизначеності, ускладнених стрес-факторами. А тому у системі психологічного супроводу старшокласників в умовах воєнного часу обов'язково мають бути враховані вектори плекання стресостійкості й толерантного ставлення до ситуацій невизначеності.

Інтерпретаційна схема констатувально-діагностичного етапу кваліфікаційного магістерського дослідження потребувала також опису статистично достовірних зв'язків між параметрами толерантності до невизначеності та стресостійкістю старшокласників. Вибудовуючи процедуру вторинного рівня статичного аналізу даних ми зважали передусім на особливості ненормативного розподілу значень досліджуваних показників (зокрема поєднання метричних та рангових шкал вимірювання ознак). Відповідно, для виконання завдання було обрано кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Для розрахування достовірних статистичних зв'язків між досліджуваними показниками були обрані:

- 1) параметри виявлення толерантності до невизначеності, виокремлені відповідно до субшкал методики С. Баднера [46; 28];
- 2) показники самооцінки стійкості до стресу респондентів, отримані за допомогою методики С. Коухена та Г. Вілліансона [29];
- 3) показники психологічних ресурсів стресостійкості старшокласників, виокремлених за допомогою опитувальника «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролніка & etc. [цит. за: 29].

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20. Результати кореляційного аналізу досліджуваних показників були зведені у кореляційну матрицю (див.: табл. 2.9.)

Таблиця 2.9

Показники коефіцієнтів кореляції Спірмена для параметрів толерантності до невизначеності та стресостійкості старшокласників

Критерії аналізу	Толерантність до новизни	Толерантність до складності ситуації	Толерантність до неможливості розв'язання проблеми	Інтегрований показник толерантності до невизначеності
Стійкість до стресу	0,546**	0,644**	0,573**	0,688**
Пристрасність (активність)	0,538*	0,436	0,421	0,487*
Винахідливість	0,635**	0,543**	0,438*	0,493*
Оптимізм	0,468*	0,372*	0,328	0,436*
Сміливість, схильність до ризику	0,522*	0,624*	0,487*	0,512*
Адаптивність	0,638**	0,432	0,302	0,570**
Впевненість	0,424*	0,526*	0,323	0,628*
Толерантність до двозначності	0,866**	0,604**	0,562**	0,869**

Примітка: статистично значущі зв'язки позначено * для $p \leq 0,05$; ** для $p \leq 0,01$

Систематизація отриманих даних виявила існування прямих зв'язків середнього та високого рівня статистичної значущості між показниками толерантності до невизначеності, стресостійкості та особистісними ресурсами готовності до змін старшокласників. Аналізуючи показники кореляції, ми брали до уваги передусім зв'язки високої значущості ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$) та помірної сили – не менше 0,50. Аналіз характеру досліджуваних кореляційних зв'язків дозволив підтвердити такі статистично прийнятні тенденції:

- на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$) корелюють інтегративний показник толерантності старшокласників до невизначеності та показник усвідомлюваної оцінки респондентами власної стійкості до стресу ($r = 0,688$). Відповідно, чим вищим є рівень толерантності школярів раннього юнацького віку до ситуацій

невизначеності, тим більш ефективно вони реалізують сценарії стійкості до стресу;

- також на рівні високої статистичної значущості корелюють показники толерантності старшокласників до різних сторін феномену невизначеності із усвідомлюваним рівнем стійкості до стресу: толерантність до новизни із значущістю $r = 0,546$ (при $p \leq 0,01$), толерантність до складності ситуації із значущістю $r = 0,644$ (при $p \leq 0,01$), толерантність до неможливості розв'язання проблеми із значущістю $r = 0,573$ (при $p \leq 0,01$);
- корелюють на високому та достатньому рівнях статистичної значущості інтегративний показник толерантності старшокласників до невизначеності та показники особистісної готовності учнів старшої школи до змін: толерування ситуацій двозначності ($r = 0,869$ при $p \leq 0,01$), впевненість у власних ресурсах ($r = 0,628$ при $p \leq 0,05$), адаптивність ($r = 0,570$ при $p \leq 0,01$), сміливість, схильність до ризику ($r = 0,512$ при $p \leq 0,05$);
- кореляційні зв'язки різної сили виявлені також між субшкалами толерантності старшокласників до невизначеності (ставленням до новизни, складності ситуації та до неможливості розв'язання проблеми) та показниками готовності до змін залучених до опитування школярів. Це становить резерв опірності особистості стрес-факторам у ситуаціях невизначеності та множинних виборів.

Таким чином вважаємо доведеним, що фактор толерантності/інтолерантності до невизначеності є важливим предиктором стресостійкості старшокласників, що також позначається на ресурсному потенціалі особистісної готовності учнів старшої школи до змін у реаліях воєнного часу. Результати констатувально-діагностичного етапу дослідження ми вважаємо доказовим підґрунтям корекційно-розвивальної програми психологічного супроводу особистісного становлення старшокласників.

Висновок до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної магістерської роботи були представлені результати констатувально-діагностичного етапу емпіричного дослідження феномену толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників. Було здійснено конкретизацію сутнісних характеристик толерантності до невизначеності та психологічних ресурсів стресостійкості учнів старшої школи в умовах нестабільності воєнного часу.

Діагностичні виміри емпіричного дослідження були реалізовані на базі Криворізького ліцею № 77 (м.Кривий Ріг, Україна) протягом лютого – квітня 2025 року. Вибіркову сукупність респондентів склали 35 учнів 10 – 11-х класів (15 хлопців та 20 дівчат) віком 16 – 17 років, які перебувають і навчаються на території України.

В якості психодіагностичного інструментарію були використані валідні, адаптовані до українського контенту діагностичні методики: опитувальники «Вимірювання толерантності до невизначеності» С. Баднера в адаптації українською мовою Л. Кирієнко і «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н.Карлетона, коротка версія (IUS-12) в перекладі українською мовою та в адаптації Г. М. Громової; тестової методики «Самооцінка стійкості до стресу» С. Коухена та Г. Вілліансона в адаптації Ю. В. Щербатих та опитувальника А. Дж.Ролніка С. Хезер, М. Голда і К. Халла «Особистісна готовність до змін» в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр.

Аналітичний огляд результатів психодіагностичного дослідження дозволив констатувати:

- інтегральний показник толерантності/інтолерантності старшокласників фіксує загальну тенденцію виявлення ознаки на середньому рівні значущості ($\bar{x} = 47,92$ при діапазоні нормотипового оптимуму значень 44 – 48 балів), що можна розглядати як здатність юнацтва до помірного толерування невизначеності;

- найбільш вираженим визнано толерування старшокласниками складних, суперечливих ситуацій (засвідчено у відповідях 34% опитаних), тоді як найменш толерантно старшокласники ставляться до неможливості розв'язання проблеми (виявлено у 14% респондентів);
- співставлення показників інтолерантності старшокласників за когнітивною та соматично-афективною субшкалами доводить переважання в особистісному профілі школярів прогностичної тривоги (або тривоги очікування), середні величини якої орієнтовані на верхню межу виявлення ознаки ($\bar{x} = 32,44$ при діапазоні нормотипового оптимуму значень 17 – 26 балів).
- більшість учнів старшої школи в критичних ситуаціях множинного вибору тяжіють до полюсу інтолерантності (80% опитаних: 46% на середньому рівні і 34% на високому рівні значущості ознаки);
- показники оцінювання старшокласниками власної стресостійкості засвідчили домінування оцінок низького і критично низького рівня (виявлено у відповідях 57% школярів).
- в суб'єктивному профілі психологічних ресурсів старшокласників найбільш значущими визнано показники винахідливості ($\bar{x} = 25,07$; I рангова позиція), толерантності до двозначності ($\bar{x} = 24,16$; II рангова позиція) та адаптивності ($\bar{x} = 23,35$; III рангова позиція), що суголосно віковим характеристикам психічного розвитку юнацтва.

Кореляційний аналіз за методом Спірмена (із урахуванням зв'язків високої значущості ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$)) підтвердив існування статистично значущих зв'язків між показниками толерантності до невизначеності, стресостійкості та особистісними ресурсами готовності до змін старшокласників. Отримані результати дослідження стали підґрунтям реалізації задуму оптимізації рівня розвитку толерантності до невизначеності школярів старшої школи із урахуванням різного рівня стресостійкості респондентів.

РОЗДІЛ 3. Корекційно-розвивальні ресурси оптимізації толерантності до невизначеності старшокласників

3.1. Організаційні аспекти моделювання програми розвитку толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників

Опрацювання наукової літератури та аналітичний огляд результатів психодіагностичного вимірювання толерантності до невизначеності й психологічних показників стресостійкості старшокласників склали підґрунтя наступного корекційно-розвивального етапу емпіричного дослідження. Передусім ми зважали на досвід розвивальних інтервенцій щодо оптимізації толерантності до множинності виборів та стресостійкості суб'єктів життєдіяльності в умовах невизначеності [1; 8; 10; 17; 25; 36; 42; 48; 59 та ін.], і зокрема – в умовах воєнного часу [29; 30; 32; 35; 38; 39 та ін.].

Розуміння практичної значущості дослідження толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників стало підставою для формулювання робочого припущення: цілеспрямований комплексний вплив на розвиток толерантності до невизначеності у період ранньої юності сприятиме не лише оптимізації реакцій старшокласників на ситуації множинного вибору, але й забезпечить удосконалення навичок стресостійкості.

Мета корекційно-розвивального етапу даної кваліфікаційної магістерської роботи спрямувала вектори дослідницького пошуку на розробку та апробацію комплексної програми розвитку толерантності до невизначеності старшокласників із урахуванням актуального ресурсу стресостійкості респондентів.

Змістовні інтерактиви корекційно-розвивального етапу емпіричного дослідження вибудовувався із урахуванням реалій воєнного часу, а також вікових та особистісних характеристик здобувачів освіти старшої школи.

Реалізація мети корекційно-розвивального етапу емпіричного дослідження потребувала вирішення таких завдань:

- 1) запропонувати комплексну програму розвитку толерантності до невизначеності здобувачів освіти раннього юнацького віку, зорієнтовану на унормування показників толерантності та стресостійкості в особистісному профілі старшокласників;
- 2) моделювання корекційно-розвивальної програми здійснювати із урахуванням рівня стресостійкості та актуальних психологічних ресурсів старшокласників;
- 3) апробувати програму розвитку толерантності до невизначеності у системі психологічного супроводу учнів старшої школи в умовах освітнього процесу;
- 4) оцінити ефективність запропонованої нами програми розвитку толерантності до невизначеності та навичок стресостійкості шляхом посткорекційного моніторингу.

До роботи у комплексній корекційно-розвивальній програмі оптимізації толерантності до невизначеності старшокласників були залучені 14 осіб раннього юнацького віку (16 – 17 років), які є учнями 10 – 11-х класів Криворізького ліцею № 77 (м. Кривий Ріг, Україна) і які добровільно зголосилися до участі у запропонованих нами заходах. Об'єктивним критерієм включення старшокласників до роботи в програмі корекційно-розвивальних інтервенцій, орієнтованих на розвиток толерантності до невизначеності та формування навичок стресостійкості, ми вважали результати психодіагностичного вимірювання на етапі констатувального зрізу даних:

- виражений полюс інтолерантності учнів старшої школи до невизначеності;
- низький і середній (із тяжінням до низького полюсу ознаки) рівні стійкості школярів до стресу.

Параметри розподілу характерних ознак респондентів наведено у таблиці 3.1.:

Таблиця 3.1.

**Параметри формування вибіркової сукупності на
корекційно-розвитковому етапі емпіричного дослідження**

Показники		Інтолерантність до невизначеності		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
		Кількість респондентів у % (N = 14)		
Стійкість до стресу	Високий рівень	xx	xx	xx
	Середній рівень	xx	xx	14% (2 особи)
	Низький рівень	xx	29% (4 осіб)	57% (8 осіб)

Також при формуванні вибіркової сукупності залучених до корекційно-розвивальної програми оптимізації показників толерантності до невизначеності старшокласників нами були враховані особистісні характеристики респондентів, відображені в персонологічному профілі готовності школярів до змін. До групи учасників програми були включені особи із низьким рівнем оптимізму, адаптивності, впевненості у власних силах.

Логічна схема комплексної програми розвитку толерантності до невизначеності старшокласників була розрахована на 9 тижнів (2 місяці) змістових психологічних інтервенцій і була реалізована протягом травня – червня 2025 року. Загальний обсяг корекційно-розвивальної програми оптимізації показників толерантності до невизначеності старшокласників становив 22 години (10 тематичних занять тривалістю 1,5 – 3 години) і був суголосний векторам психологічного супроводу особистісного становлення школярів старшої школи. Заняття проводилися один або два рази на тиждень залежно від безпекової ситуації в регіоні: під час повітряних тривог на Криворіжжі лекційні та практичні сесії переривалися або переносилися на інший день.

Структурно було передбачено реалізацію трьох змістових блоків психологічного супроводу респондентів: інформаційно-просвітницького, корекційно-розвивального та рефлексивного (див.: табл. 3.2.):

Таблиця 3.2.

Логічна схема комплексної програми розвитку толерантності до невизначеності старшокласників

Змістові блоки корекційно-розвивальної програми	Змістові мішені інтервенції	Процесуальне наповнення психологічного супроводу
Інформаційно-просвітницький змістовий блок (3 години)	Розуміння сутності і ролі толерантності до невизначеності у життєтворенні юнацтва Самоприйняття та розуміння інакшості інших Осмилення ресурсів стресостійкості	Лекторій із елементами психологічного коучингу
Корекційно-розвивальний змістовий блок (16 годин)	Опанування техніками саморегуляції та плекання стресостійкості Розвиток толерантного ставлення до невизначеності Розвиток адаптивних стратегій поведінки	Соціально-психологічний тренінг толерантного ставлення до невизначеності Розвивальний коучинг Дискусійний клуб Психологічне консультування
Рефлексивно-діяльнісний змістовий блок (3 години)	Рефлексія та закріплення нового досвіду	Самоаналіз Психологічне консультування Залучення школярів до волонтерської діяльності
Разом: 22 години		

Інформаційно-просвітницький змістовий блок програми був реалізований у форматі міні-лекцій із елементами коучингу (від англ. *coaching* – тренерство). Заняття мали за мету інформування старшокласників про сутнісні характеристики толерантності до невизначеності, як системної цінності продуктивного життєтворення людини. Використання елементів психологічного коучингу (скерованих запитань, «мозкового штурму», асоціативного пошуку тощо) сприяло осмиленню учасниками програми власних ресурсів та варіативних сценаріїв конструктивної поведінки в умовах невизначеності. Центральний елемент корекційно-розвивальної програми був спланований у форматі соціально-психологічного тренінгу – багатофункціонального ресурсу психологічних інтервенцій (див.: табл. 3.3.):

Таблиця 3.3.

**Тренінгова програма розвитку толерантності до невизначеності
старшокласників**

Структура тренінгових сесій	Кількість годин
Вступ до тренінгу Вивчення очікувань учасників тренінгу Ознайомлення із правилами та принципами тренінгу <i>Змістовно-сміслові інтерактивні техніки:</i> Криголам «Знайомство», «Колесо невизначеності» (проективне малювання)	2 години
Тренінгова сесія 1. Сутнісні виміри толерантності до невизначеності старшокласників <i>Змістовно-сміслові інтерактивні техніки:</i> Криголам «Невизначеність» Корекційно-розвивальні вправи «Мозаїка», «Сюжет» (робота в парах, створення коміксів) <i>Групова дискусія:</i> Яку роль відіграє толерантність до невизначеності у життєтворенні особистості?	3 години
Тренінгова сесія 2. Толерантність до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я старшокласників в умовах війни <i>Змістовно-сміслові інтерактивні техніки:</i> «Долання перешкод» (групова робота із кейсами проблемних ситуацій) «Неочікувані ситуації життєдіяльності в умовах війни» <i>Групова дискусія:</i> Як толерантність до невизначеності позначається на самопочутті особистості? Чи впливає толерантність до невизначеності на відновлення життєвих ресурсів людини?	3 години
Тренінгова сесія 3. Чинники та умови розвитку толерантності до невизначеності старшокласників в умовах війни <i>Змістовно-сміслові інтерактивні техніки:</i> «Магазин важливих якостей», «Вияв стресостійкості у різних ситуаціях», «П'ять добрих слів» <i>Групова дискусія:</i> Чи існують межі толерантної поведінки?	3 години
Тренінгова сесія 4. Толерантність до невизначеності як предиктор стресостійкості особистості <i>Змістовно-сміслові інтерактивні техніки:</i> «Тренажер стресостійкості», «Візуалізація успіху» <i>Групова дискусія:</i> Здорова реакція на стрес – що це? Як це?	3 години
Підведення підсумків тренінгу Отримання зворотного зв'язку від учасників тренінгу <i>Змістовно-сміслові інтерактивні техніки:</i> «Корабель» (групове проективне малювання) <i>Рефлексія</i> «Що дав мені тренінг»; «Мої побажання учасникам тренінгу»	2 години
Разом	16 годин

* При розробці сценаріїв тренінгових сесій були враховані методи психоедукації та змістовно-сміслові інтерактивні техніки (див: [15; 1; 11; 35 та ін.]

Тренінгові сесії проводилися із використанням сценаріїв дискусійного клубу, психологічного коучингу, рольових ігор, розроблених на основі інтерактивних технік розвитку толерантності до невизначеності із урахуванням психологічного ресурсу стресостійкості старшокласників.

Передусім в роботі тренінг-групи увага приділялася таким аспектам корекційно-розвивального впливу як-от:

- усвідомлення старшокласниками механізмів переживання власного досвіду толерантності до невизначеності у сприйманні стрес-факторів і травмівних подій;
- опанування учасниками тренінгу навичками толерування ситуацій множинного вибору у різних сферах життєдіяльності;
- відпрацювання навичок толерантного ставлення до невизначеності із урахуванням власних ресурсів стресостійкості на підставі когнітивної реструктуризації переконань щодо власної безпорадності.

Водночас із реалізацією сценаріїв тренінгових сесій нами надавалися індивідуальні консультації (за запитом учасників корекційно-розвивальної програми), скеровані на надання психологічної підтримки старшокласникам у процесі структурування нового соціального досвіду.

Виконання завдань рефлексивно-діяльнісного блоку запропонованої нами корекційно-розвивальної програми було забезпечено системою посттренінгового супроводу. Були зокрема задіяні техніки спрямованого рефлексування школярами перспектив особистісного самоздійснення, усвідомлення варіативних сценаріїв стресостійкої поведінки в умовах невизначеності (наприклад, у роботі волонтерських груп).

Загалом опрацювання логічної послідовності етапів комплексної програми розвитку толерантності до невизначеності (усвідомлюю – контролюю емоції – відповідально поведжуся) дозволило учасникам тренінгових груп переосмислити із позицій власного суб'єктивного розуміння реалій життя психологічні ресурси толерантності та стресостійкості.

3.2. Оцінка ефективності програми розвитку толерантності до невизначеності старшокласників

Для здійснення оцінювання результативності комплексної (корекційно-розвивальної) програми розвитку толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників нами була реалізована дворівнева процедура посткорекційного моніторингу:

- 1) аналіз суб'єктивних оцінок старшокласниками корекційно-розвивальної програми оптимізації проявів толерантності до невизначеності за параметрами ефективності (усвідомленої необхідності впливу, розуміння механізмів толерування ситуацій невизначеності, унормування емоційних реакцій у кризових ситуаціях);
- 2) ретестування – контрольне психодіагностичне вимірювання досліджуваних ознак толерантності до невизначеності та стійкості до стресу старшокласників з метою конкретизації передбачуваної динаміки змін.

Показники суб'єктивного оцінювання успішності корекційно-розвивальної програми розвитку толерантності до невизначеності були отримані шляхом рефлексивного звітування учасників тренінгу та структурованого інтерв'ю (Додаток Б) долучених до емпіричного дослідження школярів на етапі підведення підсумків роботи респондентів у програмі. Узагальнення та систематизація результатів суб'єктивного оцінювання школярами запропонованої нами програми підтвердили її успішність:

- старшокласники засвідчили, що стали краще розуміти механізми власних реакцій в ситуаціях невизначеності або множинних виборів, краще усвідомлювати варіативність допустимих рішень та копінг-реакцій;
- учасники тренінгу відзначили покращення емоційного стану: стабілізацію самопочуття, зниження рівня тривожності, зростання відчуття рівноваги;

- школярі констатували, що за результатами роботи в програмі, вони стали більш впевненими в своїх діях у суперечливих ситуаціях, розглядаючи ситуації невизначеності не як загрозу, а як відкриття нових можливостей.

Учасники корекційно-розвивальної програми досить високо оцінили корисність опрацьованої інформації, важливість отриманого досвіду толерування ситуацій невизначеності та навичок опірності стресам; наголосили на динаміці змін в особистісному профілі стресостійкості. Усереднені показники оцінок структурованого інтерв'ю зі старшокласниками становлять $9,08 \pm 1,64$ (за 10-бальною школою).

Позитивні результати були зафіксовані також у процесі ретестування. Для контрольного психодіагностичного вимірювання параметрів толерантності до невизначеності та стресостійкості старшокласників були обрані:

- опитувальник «Вимірювання толерантності до невизначеності» С. Баднера (інтегрований показник толерантності до невизначеності) [28, с. 38–40];
- тестова методика «Самооцінка стійкості до стресу» С. Коухена та Г. Вілліансона [цит. за: 29, с. 189].

Узагальнені показники ретестування наведені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Динаміка показників толерантності до невизначеності та стійкості до стресу старшокласників до і після тренінгу

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Конст. зріз	Контрол зріз	Конст. зріз	Контрол зріз	Конст. зріз	Контрол зріз
	Кількість респондентів у % (N = 14)					
Загальна толерантність до невизначеності	71% (10 осіб)	21% (3 особи)	29% (4 осіб)	50% (7 осіб)	0	29% (4 особи)
Самооцінка стійкості до стресу	86% (12 осіб)	21% (3 особи)	14% (2 особи)	65% (9 осіб)	0	14% (2 особи)

Співставлення узагальнених результатів констатувального етапу психодіагностичного вимірювання і результатів ретестування (контрольного зрізу) дозволяють стверджувати позитивну динаміку унормування показників толерантного ставлення старшокласників до невизначеності:

- за результатами опрацювання навичок толерування ситуацій невизначеності у запропонованій нами програмі кількість школярів із низьким рівнем толерантності зменшилася на 50%: динаміка змін фіксується у діапазоні від 71% інтолерантних до невизначеності осіб до 21% респондентів;
- кількість старшокласників із помірним та високим рівнем толерантності до невизначеності збільшилася на 21% відповідно.

Тенденції динаміки оптимізації показників толерантності старшокласників до невизначеності графічно унаочнено на рисунку 3.1.:

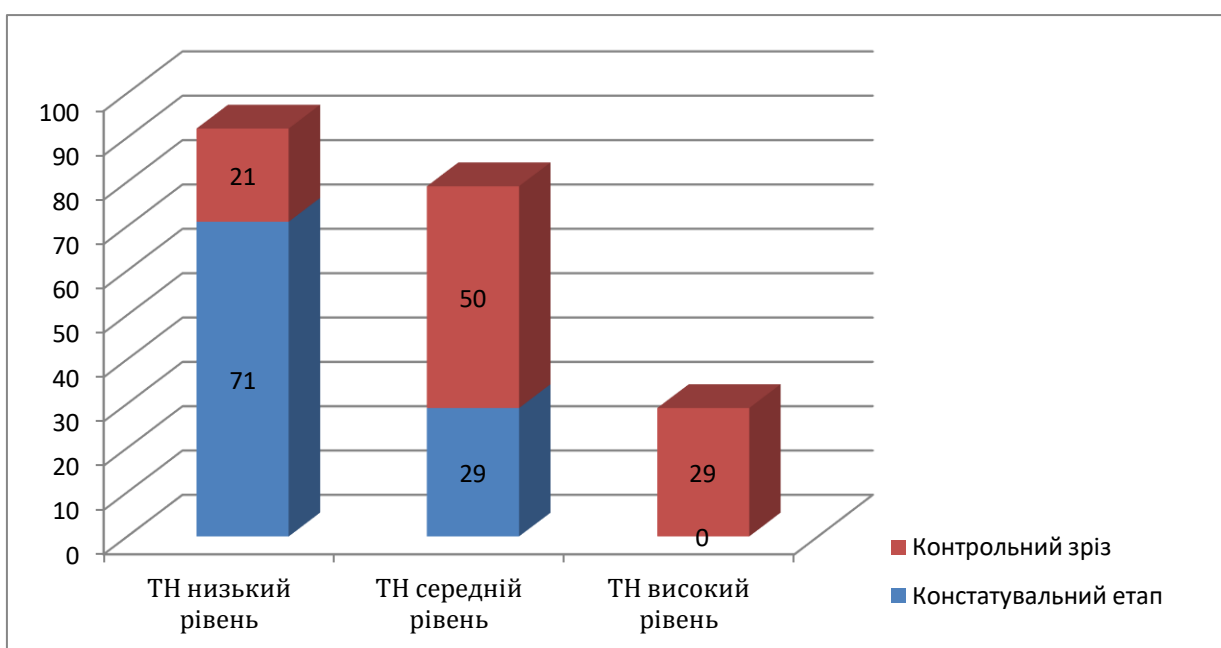


Рис. 3.1. Динаміка показників толерантності до невизначеності старшокласників тренінг-групи

Відповідно, учасники корекційно-розвивальної програми оптимізації показників толерантного ставлення до ситуацій невизначеності унормували сприймання ситуацій множинного вибору: моменти перебування в ситуаціях невизначеності не розглядаються ними як загроза, школярі набули здатності

міркувати над проблемними задачами навіть в умовах недостатності інформації і непередбачуваності наслідків прийнятих ними рішень, вони проявляють готовність до змін, відкритість новому досвіду соціальної поведінки. Подібні результати фіксуються і відносно фактору самооцінювання старшокласниками стійкості до стресу, показники якого в особистісному профілі учасників тренінг-групи суттєво покращилися:

- кількість залучених до корекційно-розвивальної програми осіб із низьким рівнем усвідомлюваної стресостійкості зменшилася на 65%;
- водночас на 51% збільшилася кількість школярів із помірним рівнем суб'єктивного оцінювання власної стресостійкості та на 14% – із високим рівнем ознаки.

Базові зміни показників стійкості старшокласників до стресу представлені графічно на рисунку 3.2.:

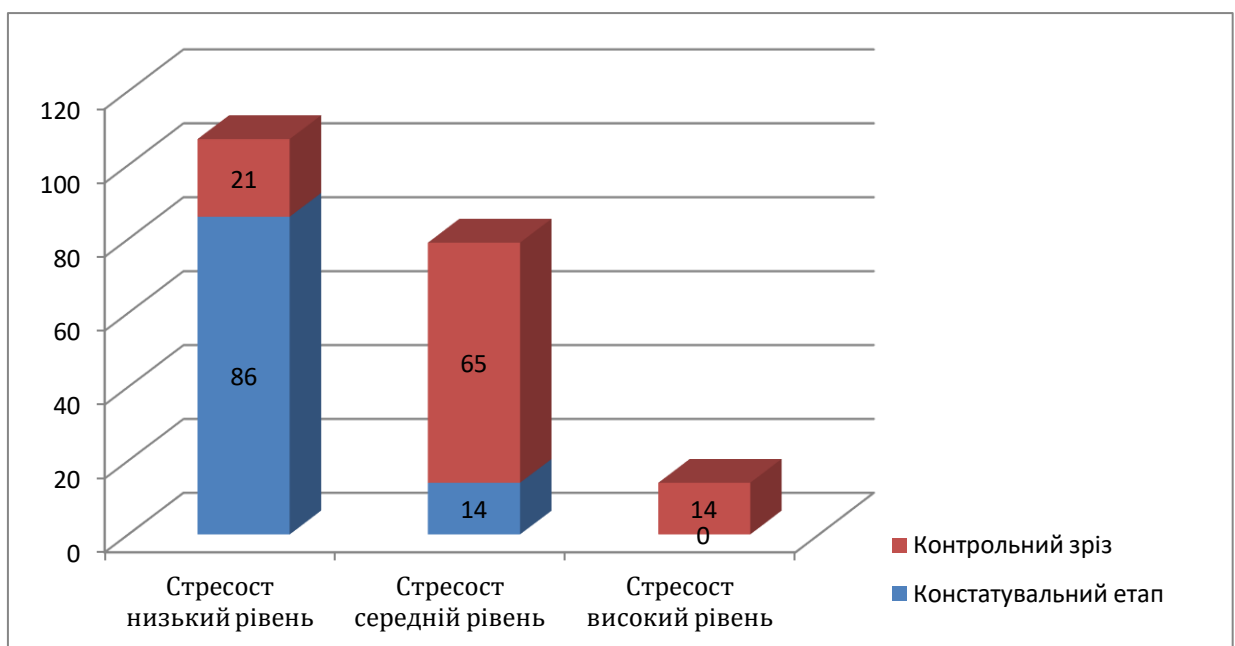


Рис. 3.2. Динаміка показників самооцінювання стійкості до стресу старшокласників тренінг-групи

Учасники програми усвідомили власну спроможність протистояти впливам стресорів, відкорегували уявлення щодо активної трансформації ситуацій невизначеності як стресогенних без шкоди для власного здоров'я і якості виконуваної діяльності.

Висновок до розділу 3

Третій розділ кваліфікаційного магістерського дослідження дозволив розглянути можливості оптимізації рівня розвитку толерантності до невизначеності старшокласників та конкретизувати психологічні ресурси унормування стресостійкості учнів старшої школи в умовах воєнного часу.

Метою корекційно-розвивального етапу дослідження було передбачено розроблення та апробацію комплексної програми розвитку толерантності до невизначеності старшокласників із урахуванням актуального ресурсу стресостійкості респондентів.

До роботи у групі розвитку толерантності до невизначеності старшокласників були залучені 14 осіб раннього юнацького віку (16 – 17 років), які є учнями 10 – 11-х класів Криворізького ліцею № 77 (м. Кривий Ріг, Україна), перебувають на території України та які добровільно зголосилися до участі у запропонованих нами заходах.

Об'єктивним критерієм включення старшокласників до роботи в програмі корекційно-розвивальних інтервенцій ми вважали виражений полюс інтолерантності учнів старшої школи до невизначеності та низький і середній (із тяжінням до низького полюсу ознаки) рівні стійкості школярів до стресу.

Для досягнення мети та виконання завдань корекційно-розвивального етапу кваліфікаційного магістерського дослідження була змодельована програма розвитку толерантності до невизначеності старшокласників, логічна схема якої передбачала 22 години психологічного впливу (10 тематичних занять тривалістю 1,5 – 3 години).

Змістовий формат програми розвитку толерантності до невизначеності здобувачів освіти раннього юнацького віку містив три блоки, зорієнтовані на унормування показників толерантності та стресостійкості старшокласників: інформаційно-просвітницький, корекційно-розвивальний (із використанням ресурсу 4 сесій соціально-психологічного тренінгу) та рефлексивно-діяльнісний.

Послідовність корекційно-розвивальної програми розвитку толерантності до невизначеності вибудовувалася у розрізі схеми: «Усвідомлюю (розумію) варіативність сценаріїв поведінки» – «Толерантно ставлюся до невизначеності, контролюю емоції» – «Відповідально поведусь у ситуаціях множинного вибору», що дозволило учасникам тренінгових груп переосмислити із позицій власного суб'єктивного розуміння реалій життя психологічні ресурси толерантності та стресостійкості.

Посткорекційний моніторинг зафіксував позитивну динаміку зрушень у виявленні старшокласниками показників толерантності до невизначеності та стресостійкості: кількість старшокласників із помірним та високим рівнем толерантності до невизначеності збільшилася на 21% відповідно по кожному з рівнів; на 51% збільшилася кількість школярів із помірним рівнем суб'єктивного оцінювання власної стресостійкості та на 14% – із високим рівнем ознаки.

Результати ретестування, таким чином, дозволяють констатувати ефективність запропонованої нами програми розвитку толерантності до невизначеності старшокласників із урахуванням актуального ресурсу стресостійкості респондентів.

Відповідно, гіпотетичне припущення емпіричної частини кваліфікаційного магістерського дослідження вважаємо підтвердженням: цілеспрямований комплексний вплив на розвиток толерантності до невизначеності у період ранньої юності сприяє не лише оптимізації реакцій старшокласників на ситуації множинного вибору, але й забезпечує удосконалення навичок стресостійкості.

Мета корекційно-розвивального етапу кваліфікаційного магістерського дослідження досягнута, завдання виконані у повному обсязі.

ВИСНОВКИ

Логічна послідовність реалізації теоретико-емпіричного задуму кваліфікаційної магістерської роботи «Толерантність до невизначеності як предиктор стресостійкості старшокласників» дозволила структурувати сутнісні характеристики толерантності до невизначеності та розглянути можливості розвитку (або унормування) психологічних ресурсів стресостійкості старшокласників в умовах воєнних дій на території України.

Перший (теоретичний) розділ магістерського дослідження скерував наш дослідницький інтерес на теоретичний аналіз феноменології толерантності до невизначеності як прогностичного показника стресостійкості осіб раннього юнацького віку. Огляд наукової літератури дозволив констатувати:

- проблема толерантності до невизначеності стало знаходитися в полі дискусій зарубіжних (N. Bennett, D. M. Herold, A. Furnham, J. Marks, A. R. Murphy & etc.) та вітчизняних (Ю. В. Гончаренко, А. І. Гусев, В. В. Кириченко, С. Б. Кузікова, А. В. Курова, І. В. Томаржевська та ін.) науковців. Активно обговорюються взаємозв'язки між толерантністю до невизначеності та показниками особистісного профілю суб'єктів життєдіяльності – ідентичністю, стресостійкістю та іншими ознаками;
- тематичне поле даної кваліфікаційної роботи зумовило розуміння нами толерантності до невизначеності як відносно стабільної у часі особистісної властивості, що зумовлює сприйняття, когнітивне оцінювання, емоційне переживання та поведінкові сценарії міжособистісної й соціальної активності людини в ситуації множинної варіативності життєтворення;
- вважаємо доведеним, що толерантність до невизначеності дозволяє людині витримувати невизначеність (або суперечливість) інформаційних, особистісних та ситуативних сенсів при оцінюванні перспектив імовірнісних результатів прийняття рішень в умовах мінливого, сповненого стрес-факторами сьогодення;

- важливу роль у протистоянні стрес-факторам відіграє стресостійкість особистості – динамічна характеристика, що зумовлює здатність людини долати актуальні труднощі та негаразди, зберігаючи ментальне здоров'я та працездатність;
- розвиток та унормування толерантності до невизначеності та стресостійкості особистості потребує постійної уваги психологічної спільноти. Особливої психологічної підтримки в умовах тотальної невизначеності воєнного часу потребують особи раннього юнацького віку, виміри дорослішання яких поєднують екзистенційні суперечності вікової кризи ідентичності та ситуативної кризи руйнації прийнятних стереотипів самоздійснення.

Обґрунтування тенденцій сформованості показників толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу стало центральним завданням другого розділу кваліфікаційної магістерської роботи.

Діагностичні виміри емпіричного дослідження були реалізовані на базі Криворізького ліцею № 77 (м.Кривий Ріг, Україна) протягом лютого – квітня 2025 року. Вибіркову сукупність респондентів склали 35 учнів 10 – 11-х класів (15 хлопців та 20 дівчат) віком 16 – 17 років.

На підставі констатувально-діагностичного вимірювання нами були конкретизовані сутнісні ознаки толерантності до невизначеності та психологічних ресурсів стресостійкості учнів старшої школи в умовах нестабільності воєнного часу:

- інтегральний показник толерантності/інтолерантності старшокласників відзначається нестабільністю нормотипового оптимуму. Більшість учнів старшої школи в критичних ситуаціях множинного вибору тяжіють до полюсу інтолерантності (80% опитаних: 46% на середньому рівні і 34% на високому рівні значущості ознаки);

- співставлення показників інтолерантності старшокласників за когнітивною та соматично-афективною субшкалами доводить переважання в особистісному профілі школярів прогностичної тривоги (або тривоги очікування), середні величини якої орієнтовані на верхню межу виявлення ознаки ($\bar{x} = 32,44$ при діапазоні нормотипового оптимуму значень 17 – 26 балів);
- показники оцінювання старшокласниками власної стресостійкості засвідчили домінування оцінок низького і критично низького рівня (виявлено у відповідях 57% школярів);
- найбільш суб'єктивно значущими ресурсами готовності до змін в особистісному профілі старшокласників виявилися показники винахідливості ($\bar{x} = 25,07$; I рангова позиція), толерантності до двозначності ($\bar{x} = 24,16$; II рангова позиція) та адаптивності ($\bar{x} = 23,35$; III рангова позиція);
- кореляційний аналіз за методом Спірмена (із урахуванням зв'язків високої значущості ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$)) підтвердив існування статистично значущих зв'язків ($r = 0,688^{**}$) між показниками толерантності до невизначеності та стресостійкості.

Отримані результати психодіагностичного вимірювання стали підґрунтям для моделювання програми оптимізації рівня розвитку толерантності до невизначеності старшокласників із урахуванням різного рівня стресостійкості респондентів.

Обґрунтування організаційних аспектів вибудовування комплексної (корекційно-розвивальної) програми та логічна схема її реалізації у практиці психологічного супроводу старшокласників в системі освіти представлені у третьому розділі кваліфікаційного магістерського дослідження.

Нами було проведено 10 тематичних занять: психологічний лекторій із елементами психологічного коучингу; 4 сесії соціально-психологічного тренінгу та заняття рефлексивного практикуму тривалістю 1,5 – 3 години

кожне (загальним обсягом 22 години), зорієнтованих на унормування показників толерантності та стресостійкості старшокласників. Сесії програми оптимізації толерантності до невизначеності старшокласників були розроблені із використанням різнопланових інтерактивних технік когнітивного, емоційного та поведінкового сегментів розвитку респондентів.

Ефективність комплексної корекційно-розвивальної програми розвитку толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників була підтверджена дворівневим посткорекційним моніторингом (поєднанням рефлексивного самооцінювання та ретестування). Було зафіксовано позитивну динаміку змін:

- кількість старшокласників із помірним та високим рівнем толерантності до невизначеності збільшилася на 21% відповідно за кожним із рівнів;
- на 51% збільшилася кількість школярів із помірним рівнем суб'єктивного оцінювання власної стресостійкості та на 14% – із високим рівнем ознаки.

Узагальнення результатів теоретико-емпіричного дослідження толерантності до невизначеності як предиктора стресостійкості старшокласників доводить, що завдання кваліфікаційного магістерського дослідження виконані у повному обсязі, гіпотеза – підтверджена: цілеспрямований розвиток толерантності до невизначеності старшокласників із урахуванням рівня стресостійкості сприяє прогнозованій оптимізації психологічних ресурсів осіб раннього юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білова М. Е., Будіянський М. Ф. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. *Габітус*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2021. Вип. 26. С. 158 – 162.
2. Биковська Д. С. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей особистості і толерантності до невизначеності. Кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022. 98 с.
3. Водоп'янова Н. В. Психологічні ресурси стресостійкості особистості викладача. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 2 (290). С. 105 – 110.
4. Галян І. М. Особистісні предиктори толерантності до невизначеності майбутніх педагогів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 137 – 155.
5. Гончаренко Ю. В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. VII. Вип. 44. С. 81-91.
6. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 47 (50). С. 115 – 130.
7. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. *Психологічні перспективи*, 2018. Вип. 32. С. 97 – 108.
8. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2023. Вип. 46. С. 74–79.

9. Гусєв А. І. Проблематика толерантності до невизначеності в аспекті розвитку ідентичності особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка*. Київ, 2007. Т. 9. Ч. 2. С. 93–99.
10. Гусєв А. І. Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Психологічні перспективи*. 2008. Вип. 11. С. 58–70.
11. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
12. Декларація принципів толерантності. *Шлях освіти*. 1999. № 2. С. 2 – 4.
13. Дячок О. В. Проблема організації життєдіяльності в умовах середовищної невизначеності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 2023. № 4(22) С.403 – 416.
14. Камінська О., Дружиніна І. Взаємозв'язок толерантності до невизначеності та рівня тривожності студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Випуск 20. Збірник наукових праць РДГУ. С. 69 – 76.
15. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
16. Кириченко В. В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2020. Вип. 1. С. 133 – 138.
17. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 12. С.108–113.

18. Комар Т., Варгата О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю . *Psychology travelogs*. 2023. № 1. С. 46–56.
19. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.
20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
21. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 24–31.
22. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: Теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Випуск 3. Том 1. С. 67-72.
23. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
24. Курова А. В. Особливості стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. 2023. Вип. 10 (28). С. 589 – 600.
25. Лаппо В. Теоретико-методичні засади оптимізації процесу формування толерантності в учнів старшої школи. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка*. 2018. № 2. С. 57 – 63
26. Лапшинська (Гурак) Г. М. Особливості емоційної стійкості особистості на різних вікових етапах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 11. Вип. 11 (Ч. 2). С. 19–26.

27. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological Journal*. 2019. № 1 (21). С.90 – 107.
28. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
29. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
30. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 5. С. 48 – 53.
31. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення): навч.-метод. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
32. Предко В. В. Життєстійкість як провідний ресурс для подолання негативних відчуттів ситуацій невизначеності старшокласників в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 72 – 76.
33. Сорока О. М. Стрес: базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву. *Вісник Національного університету оборони України: наук. журн.* 2021. № 1 (59). С. 158 –165.
34. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч.посіб. / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
35. Терещенко К., Івкін В. Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я

- та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2 (32). С. 108 – 118.
36. Титаренко Т. М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник НАПН України*. 2021. №3 (1). С. 1 – 7.
37. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг : НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.
38. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2023. № 20. С.183–194.
39. Токарева Н. М. Деонтологічні предиктори адаптивності до невизначеності викладачів прифронтових закладів вищої освіти *Філософія освітнього простору вищої школи: психологічне спрямування*: колективна монографія; за ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2025. С. 5 – 34.
40. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 64 – 69.
41. Філософський енциклопедичний словник: енциклопедія/ НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди; голов. ред. В. І. Шинкарук. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
42. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 35 – 40.
43. Чуйко Г. В., Зварич І. М., Чаплак Я. В., Комісарик М. І. Теоретичні аспекти проблеми тотерантності до невизначеності у психології. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2023. № 30. С. 329 –338.

44. Шаюк О. Я. Конативний компонент толерантності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 6 (25). С. 258-263.
45. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 4 (1). С. 123–128.
46. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. № 30. P. 29–50.
47. Bennett N., Herold D.M., Ashford S.J. The effects of tolerance for ambiguity on feed back-seeking behavior. *Journal of Occupational Psychology*. 1990. Vol. 63. P. 343-348.
48. Bertsia V., Poulou M. Resilience: Theoretical Framework and Implications for School. *International Education Studies*. 2023. Vol. 16, №. 2. P. 1–12.
49. Block J. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *Journal of Personality*. 1950. Vol. 19. P. 303–311.
50. Carleton R. N., Norton M. A. P. J., & Asmundson G. J. G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. № 21 (1). P. 105–117.
51. Courtney H., Kirkland J., Viguerie P. Strategy under uncertainty. *Harvard Business Review*. 1997. Vol. 75 (6). P. 66–81.
52. Del Valle M. V., Andrés M. L., Urquijo S., Yerro-Avincetto M., López-Morales H., & CanetJuric L. Intolerance of uncertainty over COVID-19 pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. *Revista Interamericana de Psicología*. 2020. № 54(2). P. 1– 17.
53. Dugas M. J., Ladouceu R. Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification*. 2000. Vol. 24. P. 635–657.
54. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*. 1948. № 3. P. 268.

55. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional perceptual personality variable. *Journal of Personality*. 1968. Vol. 18. P. 108–143
56. Folkman S. Stress and coping. In H. S. Corsini & A. D. Miller (Eds.), *Handbook of psychological assessment*. New York : Pergamon Press, 1984. P. 743 – 778.
57. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 2013. Vol. 4, № 9. P.717–728. URL: <http://www.scirp.org/journal/psych>
58. Greenberg J. S. Comprehensive stress management. New York : McGraw-Hill, 1999. 465 p.
59. Lane M. S., Klenke K. The ambiguity tolerance interface: a modified social cognitive model for leading under uncertainty. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2004. Vol. 10. P. 69–82.
60. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1 – 21.
61. Murphy A.R. Tolerance, Toleration, and the Liberal Tradition. *Polity*. 1997. Vol. 29, No. 4. P. 593–623.
62. Norton R.W. Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 1975. Vol. 39. № 6. P. 607–619.
63. Paralkar U., Knutson D. Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students, *Journal of American College Health*. 2021. P. 2208 – 2216.
URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2021.1965148>
64. Selye H. Stress Without Distress. New York : J. B. Lippincott, 1974. 145 p.
65. Selye H. Stress of Life: A Scientist's Memoirs. New York : Van Nostrand Reinhold Company, 1979. 217 p.
66. Sidanuis J. Intolerance of ambiguity and socio-politico-ideology: A multidimensional analysis. *European Journal of Social Psychology*. 1978. Vol. 8. P. 215–235.

ДОДАТКИ

Додаток А

Звертаючись до міжнародного права, зокрема до Декларації принципів толерантності, проголошеної й підписаної ЮНЕСКО 16 листопада 1995 року, знаходимо підтвердження існування закріплених безумовних загальних культурних універсалів, що стосуються толерантності:

- 1) толерантність означає повагу, сприйняття та розуміння значного різноманіття культур нашого світу, форм самовираження та самовиявлення людської особистості. Формуванню толерантності сприяють знання, відкритість, спілкування та свобода думки, совісті й переконань. Толерантність – це єдність у різноманітті. Це не тільки моральний обов'язок, а й політична та правова потреба. Толерантність – це те, що уможливлює досягнення миру, сприяє переходу від культури війни до культури миру;
- 2) толерантність – це не поступка, поблажливість чи потурання. Толерантність – це передусім активна позиція, що формується на основі визнання універсальних прав та основних свобод людини. Толерантність у жодному разі не може бути виправданням посягання на ці основні цінності. Толерантність повинна виявляти кожна людина, групи людей та держави;
- 3) толерантність – це обов'язок сприяти утвердженню прав людини, плюралізму (в тому числі культурного плюралізму), демократії та правопорядку. Толерантність – це поняття, що означає відмову від догматизму і абсолютизму, утвердження норм, закріплених у міжнародно-правових актах у галузі прав людини [12].

Анкета оцінювання ефективності тренінгової програми

Шановні учасники тренінгу!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Ваша думка про цей тренінг є дуже важливою для нас та буде врахована під час складання програми подальшого навчання.

№	Запитання	Шкала оцінки
1	Наскільки важливою для Вас була тема тренінгу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Чи дізналися Ви щось нове для себе?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Чи зможете Ви застосовувати набуті знання на практиці?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Оцініть насиченість програми новою інформацією.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Наскільки послідовно та логічно було викладено матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Оцініть обсяг викладеного матеріалу.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Наскільки комфортно Ви себе почували під час викладення матеріалу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Наскільки складно Вам було сприймати матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Оцініть темп викладення матеріалу.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Наскільки Ви задоволені роботою тренера?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Цит. за: [42]