

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
«ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД
РІВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

Виконала студентка гр. 601-ФП
_____.2025 р.
Пойдьом Олена Миколаївна

Керівник кваліфікаційної
роботи
_____.2025 р.
к. псих. н., доцент
Клевака Леся Петрівна

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
_____.2025 р. _____(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	7
1.1. Феномен невизначеності у сучасній психологічній науці.....	7
1.2. Характеристика особистісного розвитку у віці юності.....	13
1.3. Аналіз резильєнтності як ресурсу подолання невизначеності.....	20
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	30
2.1. Огляд та обґрунтування методів дослідження.....	30
2.2. «Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера» (адаптація В. Барка та В. Остаповича).....	37
2.3. Методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової).....	42
2.4. Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey; А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр).....	44
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	50
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	50
3.2. Особливості формування толерантності до невизначеності у досліджуваних.....	52
3.3. Психологічні характеристики резильєнтності осіб юнацького віку.....	62
3.4. Специфіка особистісної готовності студентів до змін.....	71
3.5. Порівняльний аналіз резильєнтності юнаків залежно від рівня толерантності до невизначеності.....	81
Висновки до третього розділу.....	85
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність дослідження. У нинішніх соціальних реаліях посилюється потреба у вивченні психологічних явищ, що забезпечують пристосування особистості до динамічних і непередбачуваних умов середовища. До таких явищ належить резильєнтність, яка визначає здатність особи витримувати навантаження, відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати продуктивність у ситуаціях складності й невизначеності. Специфіка резильєнтності у студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності залишається недостатньо розкритою, попри її значущий вплив на академічну успішність, соціальне функціонування та вибудовування професійних і життєвих перспектив.

Підвищення частки невизначених ситуацій, характерне для сучасного світу, охоплює економічну, соціальну, професійну й освітню площини. У наукових працях наголошується, що здатність приймати невизначеність і пов'язана з нею резильєнтність сприяють формуванню ефективних адаптаційних механізмів у період студентства, коли відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, професійне самовизначення та переосмислення життєвих орієнтирів.

Проблематика резильєнтності та її взаємозв'язку з толерантністю до невизначеності перебувала у фокусі уваги зарубіжних дослідників (С. Баднер, С. Мадді, А. Ролнік, Р. Бріслін, Н. Нортон, Р. Халлман) і вітчизняних учених (Д.О. Леонтьєв, О.І. Рассказова, В. Барка, В. Остапович, Н. Бажанова, Г. Бардієр). Водночас емпіричні дані щодо студентської молоді в контексті поєднання цих характеристик залишаються фрагментарними, що зумовлює актуальність і наукову новизну обраної теми.

Метою роботи є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей резильєнтності у студентів залежно від рівня їхньої толерантності до невизначеності. Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до трактування резильєнтності та толерантності до невизначеності й окреслити їх місце в системі психологічних характеристик студентської молоді.

2. Охарактеризувати методичні підходи та психодіагностичні інструменти, використані для вимірювання резильєнтності й толерантності до невизначеності у студентів.

3. Емпірично перевірити взаємозв'язок між показниками резильєнтності та толерантності до невизначеності у студентів, а також проаналізувати статеві відмінності в структурі цих зв'язків.

Об'єктом дослідження є особливості резильєнтності в юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву резильєнтності студентів залежно від рівня толерантності до невизначеності.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень толерантності до невизначеності студентів пов'язаний з особливостями прояву їхньої резильєнтності та готовності до подолання змін. Очікується, що студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності характеризуватимуться більш вираженими показниками життєстійкості, залученості у подолання труднощів та здатності зберігати активну позицію в умовах змін. Для студентів із низьким рівнем толерантності до невизначеності передбачається знижена впевненість у власних можливостях, більша вразливість до стресових чинників і менш виражена готовність до адаптації в ситуаціях нестабільності. Також припускаємо наявність певних статевих відмінностей у проявах резильєнтності та готовності до змін, що може зумовлювати різний характер реагування на ситуації невизначеності у студентів різної статі.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що у студентському віці наявний статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та толерантністю до невизначеності. Студенти з вищими показниками толерантності до невизначеності характеризуються більш сформованими проявами резильєнтності, що відображається у здатності результативно пристосовуватися до складних умов навчання й соціальної взаємодії, підтримувати емоційну стабільність і використовувати конструктивні способи реагування на стрес. Особи з нижчими показниками толерантності до невизначеності, навпаки, демонструють знижену стійкість до навантажень, що

може проявлятися у труднощах подолання напружених ситуацій, меншій регуляції емоційних станів і обмеженішому репертуарі адаптаційних стратегій.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення щодо толерантності до невизначеності в міжособистісних взаємодіях (N. Bennett, S. Ashford, C. Berger), теорії резильєнтності як провідного особистісного ресурсу (S. Maddi, Д.О. Леонтьєв, О.І. Рассказова), підходи до вивчення індивідуальної готовності до змін (A. Rolnick, S. Heather, M. Gold, C. Hall), моделі ухвалення рішень в умовах невизначеності (D. Kahneman, A. Tversky), а також концепції поведінкових стратегій у непередбачуваних ситуаціях (H. Courtney, J. Kirkland, P. Viguerie).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних даних), методи емпіричного дослідження («Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера» (адаптація В. Барка та В. Остаповича); методики «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової); та «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey; А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр)), а також методи статистичної обробки даних (U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Пірсона).

Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, до якої увійшли 60 студентів (30 хлопців та 30 дівчат, віком 18-22 років), які навчаються за спеціальністю «Психологія» (освітня програма «Практична психологія») у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні уявлень про психологічні особливості резильєнтності студентської молоді у взаємозв'язку з толерантністю до невизначеності та готовністю до особистісних змін. Отримані результати розширюють розуміння структурних компонентів життєстійкості та їх ролі в адаптації до умов соціальної нестабільності, а також конкретизують зв'язки між ставленням до невизначених ситуацій і рівнем сформованості особистісних ресурсів у юнацькому віці. Матеріали дослідження можуть бути

використані для подальших наукових розвідок у межах проблематики психологічної стійкості та адаптаційних процесів у студентському середовищі.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих даних у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти під час планування профілактичних і корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на підвищення резильєнтності та формування ефективних стратегій реагування на ситуації невизначеності. Результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для розроблення тренінгових програм, індивідуального консультування студентів, а також для вдосконалення психоосвітніх заходів, орієнтованих на підтримку психологічного благополуччя та адаптації до змін у процесі навчання.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел (67 найменувань, із них 44 українською та 23 іноземними мовами). Обсяг роботи становить 118 сторінок, з яких 95 – основний текст, містить 11 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У цьому розділі подано теоретичні підходи до аналізу особливостей резильєнтності студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності, висвітлено закономірності становлення резильєнтності в період навчання у закладі вищої освіти, а також розглянуто вплив ставлення до невизначених ситуацій на вибір і реалізацію адаптаційних стратегій в умовах соціальної та освітньої мінливості.

1.1. Феномен невизначеності у сучасній психологічній науці

Попри вагомий масив теоретичних і емпіричних напрацювань щодо проблематики невизначеності, у науковому дискурсі досі відсутнє універсальне її визначення. Поняття «невизначеність» активно застосовується в економіці, психології, соціології та інших галузях знання. Найпоширенішим є розуміння невизначеності як дефіциту відомостей, їх неповноти або багатозначності, що ускладнює однозначне тлумачення ситуації [34].

До типових ознак ситуацій, які сприймаються як невизначені, дослідники відносять новизну, внутрішню суперечливість і складність, наявність багатьох можливих варіантів дій, а також обмеженість можливостей прогнозування й контролю подій [17].

О. Бондарчук трактує невизначеність як суб'єктивний вимір змін і описує її через низку характеристик [2]. По-перше, множинність, за якої ситуація містить декілька потенційних напрямів розвитку та допускає різні способи інтерпретації й ухвалення рішень. По-друге, непередбачуваність, що виявляється у неможливості надійного прогнозування наслідків. По-третє, неконтрольованість, яка відображає переживання особою власної неспроможності впливати на перебіг подій і протидіяти їх непередбачуваному характеру.

У загальному вигляді невизначеність описують як стан дефіциту або недостатності відомостей, тоді як визначеність пов'язується з наявністю точних і повних даних. Такі підходи передбачають наявність суб'єкта, який володіє інформацією та інтерпретує її. Водночас у сучасних наукових підходах невизначеність розглядають і як властивість суспільного розвитку, тобто як характеристику самої соціальної ситуації. У цьому контексті вона постає не лише як індивідуальне переживання, а і як об'єктивна умова існування, що дозволяє розмежовувати суб'єктивний і об'єктивний виміри невизначеності [32].

Вивчення суб'єктивної невизначеності розширило уявлення про психологічні механізми орієнтації людини в складних умовах. У межах цього підходу невизначеність трактується як обмеженість, фрагментарність або неточність уявлень про події та обставини, тобто як характеристика рівня поінформованості особи щодо конкретної ситуації. За такого розуміння вона є властивістю не самої ситуації, а когнітивних уявлень про неї. В об'єктивному трактуванні невизначеність не залежить від процесів пізнання, існує поза індивідуальним досвідом і відображає мінливість та складність сучасного світу. У цьому випадку її описують через такі параметри, як новизна, ускладнена структура подій і надмірний потік інформації, що перевищує можливості повної обробки [24].

Огляд наукових джерел свідчить, що феномен невизначеності перебував у центрі уваги багатьох зарубіжних дослідників, зокрема С. Баднера, Р. Нортон, Е. Френкель-Брунsvік та ін., а також українських учених, серед яких А. Гусев, П. Лушин, С. Максименко, С. Хілько. У психології це поняття розглядається багатовимірно, і різні напрями науки акцентують окремі його аспекти, аналізуючи невизначеність у площині міжособистісної взаємодії (Berger, 2015) і несталості уявлень про власне «Я» (Butzer & Kuiper, 2006; Belavadi & Hogg, 2019), як новий методологічний орієнтир, що у сучасних умовах співвідноситься за значущістю з принципом детермінізму [14], як властивість людської природи [48], як простір для активності, ухвалення рішень і здійснення вибору [18; 22], як психологічну характеристику, зумовлену розбіжністю між образом об'єкта сприймання та попереднім досвідом [26], як ситуацію принципової

неочевидності майбутнього [20], як істотний чинник у психології особистості [22] та у психології подолання [2], а також у дослідженнях, присвячених свідомості, мисленню, саморегуляції та іншим психічним процесам [17].

У працях С. Хілька та інших українських дослідників інтерпретація невизначеності наближається до розуміння складних професійних та життєвих ситуацій, де центральними постають неповнота знань про обставини та неможливість точного передбачення подальшого розвитку подій. Водночас у психологічних підходах невизначеність розглядається у співвіднесенні з особистістю, яка розв'язує пізнавальні або життєві завдання, що зумовлює увагу до ролі суб'єктивного досвіду та наявних внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання невизначених ситуацій [40].

У межах загальнопсихологічного підходу С. Максименко інтерпретує невизначеність як невідповідність і суперечливість низки актуальних психологічних утворень на рівні суб'єкта, що може виявлятися через дефіцит інформації, її суперечливість або нечіткість [17].

Р. Павелків підкреслює, що за умови сприйняття життєвого простору як принципово невизначеного саме особистість є джерелом упорядкування та надання подіям певної визначеності через власні вибори й інтерпретації [22].

П. Лушин розглядає невизначеність через призму ставлення до неї та наявності альтернатив. Учений зазначає, що вона є суттєвою характеристикою ситуацій змін та пропонує розмежовувати різні типи невизначеності, залежно від можливості прогнозування наслідків обраних рішень [16].

Часткова невизначеність властива обставинам, у яких існує принаймні кілька варіантів дій, тоді як за повної невизначеності альтернативи формально відсутні. Проте такі ситуації майже не трапляються в реальному житті, оскільки людина здатна самостійно формувати можливі варіанти розвитку подій, трансформуючи стан повної невизначеності у часткову [4].

Н. Перегончук пов'язує невизначеність із неясністю шляхів і результатів розв'язання завдання, труднощами виокремлення можливих варіантів і здійснення вибору між ними, ускладненнями на етапі реалізації рішення,

часовими обмеженнями та проблемою визначення адекватних критеріїв вибору [26].

Ю. Мельник інтерпретує невизначеність як нестачу відомостей про часові, просторові й смислові параметри події, що ускладнює її розуміння та прогнозування [19].

У дослідженнях О. Галяна, М. Савчина та інших авторів невизначеність переважно пов'язується з браком інформації про об'єктивні умови діяльності, а поведінка людини в таких обставинах розглядається як спрямована на зменшення інформаційного дефіциту. У цьому ракурсі невизначеність постає чинником, що активізує пізнавальну й поведінкову активність [5; 32].

А. Кларк, у свою чергу, зазначає, що повсякденне функціонування людини відбувається в режимі постійної взаємодії з непередбачуваністю, описуючи це як безперервний процес «серфінгу в невизначеності» [46].

Вагомий внесок у розроблення проблематики невизначеності зробили й українські науковці. Зокрема, С. Максименко інтерпретує невизначеність як стан або процес, що формується внаслідок поєднання мінливості кількох психічних явищ [17]. П. Лушин трактує ситуації невизначеності як перехідні стани, які відкривають можливість переживати позитивні емоції у нових обставинах і сприймати зміни не як загрозу, а як виклик для розвитку [16]. А. Гусев розглядає невизначені умови як ресурс для різноманітних траєкторій особистісного зростання та конструювання нової ідентичності [10].

Причини виникнення невизначеності, за С. Максименком, пов'язані зі здатністю людини рефлексивно осмислювати власне мислення, сприйняття та переживання життя, що зумовлює одночасну присутність у досвіді як визначених, так і невизначених компонентів [17]. У межах цієї концепції виокремлюються кілька форм невизначеності. Невизначеність становлення розуміється як процес, зумовлений індивідуальним досвідом розвитку. Невизначеність відомості інтерпретується як можливість поєднання різноманітних символічних форм для осмислення складних і неструктурованих явищ.

С. Хілько у своїй роботі розмежовує кілька типів ситуацій невизначеності, акцентуючи на професійному та соціальному контекстах [40]. Дослідниця виокремлює невизначеність, зумовлену дефіцитом інформації або часу, а також соціальну невизначеність, що стосується взаємодії суб'єкта із суспільним оточенням. Подібну думку розвиває В. Панок, зауважуючи, що найвищий рівень соціальної невизначеності спостерігається в періоди криз і масштабних суспільних змін, коли ускладнюється прогнозування життєвого шляху особистості [24].

Т. Титаренко звертає увагу на суб'єктивний характер сприймання ситуації як невизначеної, оскільки її оцінка значною мірою зумовлюється актуальними потребами особистості та її уявленнями про умови довкілля [35].

Для того щоб подія була пережита як невизначена, вона має набувати особистісної значущості; за відсутності такого смислу індивід, як правило, не надає їй істотного значення. Подібної позиції дотримується і Х. Томе, наголошуючи, що визначальним є не сама ситуація як об'єктивний факт, а те, яким чином вона інтерпретується і осмислюється людиною [66].

Сучасні українські науковці П. Лушин і С. Хілько акцентують, що вибір поведінкових способів і стратегій зумовлюється індивідуальним ставленням людини до невизначених обставин [16; 40]. Відповідно, одна й та сама ситуація, що містить елементи новизни, складності чи суперечливості, для однієї особи може сприйматися як достатньо структурована, тоді як для іншої – як невизначена й проблемна.

У зарубіжних дослідженнях запропоновано інтегративне розуміння невизначеності як сукупності негативних і позитивних афективних, когнітивних та поведінкових реакцій, що виникають унаслідок усвідомлення обмеженості знань про конкретні умови світу. Наголошується, що переживання невизначеності пов'язане не лише з дискомфортними емоційними станами, а й із наявністю можливостей для розвитку за умови адекватного ставлення до таких ситуацій. У дослідженні [59] показано, що невизначеність здатна посилювати когнітивну переробку інформації та пролонгувати досвід позитивного афекту. З огляду на те, що невизначеність є невід'ємною складовою процесів розвитку й

становлення особистості, її прийняття та подальше опрацювання виступають необхідною передумовою змін і поступу.

Р. Холман також підкреслює, що відсутність жорсткої детермінації розширює спектр можливих дій, оскільки саме в таких умовах виникають передумови для творчості, створення нового й оригінального [50]. Такі умови стимулюють побудову уявних моделей можливих подій, а процес моделювання, у свою чергу, супроводжується емоційними реакціями, унаслідок чого людина постійно функціонує в просторі варіативних і непередбачуваних сценаріїв.

Пандемія COVID-19 сформувала середовище з високим рівнем психологічної нестабільності та посиленої непередбачуваності, що спричинило істотні зрушення у звичних способах організації повсякденного життя [61]. Емпіричні дані, отримані в період пандемії, свідчать, що спалах інфекційного захворювання супроводжувався зростанням психологічного напруження, поширенням тривожних станів і порушень сну, тобто ситуація набула виразного стресового характеру та вимагала активних зусиль для подолання [52].

А. Левенець зазначає, що складності зовнішнього світу має відповідати розвинена організація внутрішнього простору особистості, у межах якого інтегруються уявлення про теперішнє, минуле й майбутнє та вибудовується їх осмислене поєднання [14]. На думку дослідниці, ефективною відповіддю на невизначеність є не жорстко зумовлена, а вільна й усвідомлена дія. До способів опрацювання невизначених умов належать ухвалення осмисленого рішення, готовність до активних дій, рефлексивне осмислення отриманих результатів, формування довіри та інші регуляторні механізми.

С. Литвин підкреслює, що конструктивне ставлення до невизначеності може слугувати засобом її подолання і водночас ресурсом особистісного розвитку. Ефективність діяльності в непередбачуваному середовищі тісно пов'язується з рівнем толерантності до невизначеності [15]. За умов нестабільності, зумовленої пандемією коронавірусної інфекції, саме ця характеристика набуває особливої ваги для процесів адаптації та психологічного відновлення в нових соціальних і освітніх реаліях [62].

Важливим чинником виступає також здатність особи співвідносити поточні труднощі з попереднім досвідом успішного подолання складних обставин. Наголошується, що ефективне функціонування за умов невизначеності передбачає реалістичну оцінку власних можливостей і їх співвіднесення з вимогами конкретної ситуації [2].

У працях, присвячених аналізу невизначеності, зумовленої пандемією коронавірусу, зафіксовано, що в осіб похилого віку зростає вразливість до аутоагресивних переживань у нових і непередбачуваних життєвих обставинах [67], а також знижуються показники психологічного благополуччя. Б. Сатічі та співавтори підкреслюють доцільність спрямування зусиль на ті події, які перебувають у межах особистого впливу, а також свідомого зосередження на теперішньому моменті через розвиток осмисленості як способу саморегуляції в умовах нестабільності [63].

Сучасні соціальні умови з високим рівнем мінливості потребують від людини гнучкого використання різних моделей поведінки та внутрішніх ресурсів для подолання складних життєвих подій і підтримання психологічної стійкості.

1.2. Характеристика особистісного розвитку у віці юності

Юнацький вік розглядається як етап переходу від залежного дитячого стану до автономної та відповідальної дорослості, що поєднує завершення соматичного, зокрема статевого, дозрівання з поступовим досягненням соціальної зрілості, яка виявляється в засвоєнні суспільних норм, правил і моделей поведінки.

Процес входження у доросле життя зазвичай описують через два послідовні періоди: підлітковий вік та юність, яку поділяють на ранню і пізню фази. Водночас календарні межі цих вікових етапів у різних наукових підходах окреслюються неоднаково. Так, у вітчизняній психіатричній традиції інтервал від 14 до 18 років відносять до підліткового віку, тоді як у психології осіб 16–18

років частіше зараховують до юнацького періоду. Саме цей вік, як правило, відповідає навчанню у старших класах загальноосвітньої школи [42].

За спостереженнями І. Кошлань, у зв'язку з явищем акселерації вікові межі підліткового періоду зсунулися у бік більш раннього початку, і нині він охоплює приблизно проміжок від 10–11 до 14–15 років. У зв'язку з цим і юнацький період стартує раніше. Рання юність, що припадає орієнтовно на 15–17 років, становить лише початкову фазу тривалішого етапу розвитку, який загалом завершується близько 20–21 року [19].

Юність нерідко описують як своєрідний проміжний простір між дитинством і дорослим життям. У цей період студент фактично наближається до реальних вимог дорослості, починає оцінювати теперішні події з орієнтацією на майбутнє та активно шукає смислові орієнтири власного життєвого шляху. Якщо ж аналізувати розвиток переважно як трансформацію психічних функцій, то основні новоутворення формуються ще в підлітковому віці, а в старших класах та закладі вищої освіти вони здебільшого стабілізуються й удосконалюються [5].

Зміст психологічної характеристики юності істотно відрізняється залежно від теоретичної парадигми. У психоаналітичній традиції провідними вважаються процеси статевого дозрівання та становлення ідентичності (Е. Еріксон) [55]; у межах когнітивних підходів увага зосереджується на розвитку інтелектуальних можливостей і переході до формально-логічного мислення (Ж. Піаже) [52]; у діяльнісній концепції акцент робиться на зміні провідної діяльності та перебудові системи соціальних взаємодій (Д. Ельконін, О. Леонтьєв, І. Дубровіна) [42].

Упродовж юності особистість досягає межі відносної зрілості: завершується інтенсивний соматичний ріст, стабілізуються фізіологічні процеси, а також у цілому завершується етап первинної соціалізації [49].

В. Жмир зазначає, що в процесі формування світогляду, розвитку самосвідомості та професійного й особистісного самовизначення, а також у прагненні до індивідуальної своєрідності юнаки й дівчата демонструють істотно вищий, ніж у підлітковому віці, рівень навчальної активності та комунікативної залученості. Вони починають узгоджувати у власних планах найближчі й

віддалені життєві перспективи, що нерідко супроводжується переживанням кризових станів, пов'язаних із формуванням ідентичності [13].

С. Походенко звертає увагу на те, що в період юності процеси сприймання досягають значно вищого рівня складності та набувають рис інтелектуально організованої діяльності. Це проявляється у довільних формах перцепції, зокрема в цілеспрямованому та систематичному спостереженні за об'єктами, а також у розвитку самоспостереження за власними діями, поведінковими актами, емоційними станами й мисленнєвими процесами. У цьому віці вдосконалюється репродуктивна уява та інтенсивно формується творча, а пам'ять характеризується зростанням довільності й ефективності логічного запам'ятовування. Відбувається й функціональна диференціація пам'яті, що пов'язується з домінуючими інтересами студентів і їхніми намірами щодо подальшого професійного вибору [39].

У період юності помітно зростає здатність до тривалого зосередження на пізнавальних завданнях, опору впливу інтенсивних сторонніх подразників, а також до ефективного розподілу й перемикання уваги між різними видами діяльності. Посилюється значущість післядовільної уваги, яка активізується за умови, що навчальна діяльність підтримується стійкими індивідуальними інтересами. Для юнаків і дівчат, у яких такі інтереси вже сформовані, будь-які явища, пов'язані зі сферою зацікавлень, автоматично стають фокусом пізнавальної зосередженості, що сприяє глибшому та тривалішому залученню до діяльності.

У студентському віці на свідомому рівні відбувається формування й закріплення таких рис характеру, як воляова стійкість, витримка, наполегливість, здатність до самоконтролю, схильність до обдуманих рішень і критичного аналізу власних дій. Водночас результативність прикладених зусиль у цьому віці нерідко залежить від емоційного стану та коливань настрою. Для частини молоді характерними є труднощі у переході від стану відпочинку до активної праці, схильність до відкладання виконання завдань, підвищена відволікальність. Інтерес до яскравих, емоційно насичених подій і «надзвичайних пригод» може зумовлювати знецінення рутинних обов'язків, що, у свою чергу, спричиняє

напруження у взаєминах із дорослими та виникнення міжособистісних конфліктів [5].

Суттєвим компонентом психічного розвитку в юнацькому віці виступає прискорене інтелектуальне дозрівання. Унаслідок цього мисленнєва діяльність набуває більшої економічності та результативності, формується узгоджена система узагальнених і образних операцій. Мислення поступово переходить у дедуктивно-гіпотетичний формат завдяки трансформації конкретних розумових дій у формальні, які інтегруються в єдину логічно організовану структуру. На етапі зрілої юності відбувається тісне поєднання мислення зі словом, що зумовлює становлення внутрішнього мовлення як провідного механізму організації розумової діяльності та регуляції інших пізнавальних процесів. Саме в цей період формується повноцінне теоретичне мислення [42].

Б. Волков центральною проблемою юнацького віку вважав трансформацію системи інтересів, коли спостерігається згасання попередніх провідних зацікавлень і становлення нових мотиваційних домінант. До таких він зараховував «езопову домінанту», що відображає зосередженість на власній особистості та внутрішньому світі; «домінанту далі», яка характеризується перевагою орієнтації на віддалені життєві перспективи над актуальними потребами; «домінанту зусилля», пов'язану з прагненням до опору й подолання труднощів, що може виявлятися у впертості, протестних формах поведінки або порушенні соціальних норм; а також «домінанту романтики», яка виражається в потязі до незвіданого, ризикованого та героїчного. Формування нових інтересів спричиняє перебудову попередньої мотиваційної структури й становлення нової системи мотивів, що, своєю чергою, змінює соціальну ситуацію розвитку особистості [31].

У період юності зазнає істотних змін мотиваційна сфера, зокрема структура потреб і спрямованість інтересів. Частина потреб формується вперше, інші – зазнають якісної перебудови. Підґрунтям для таких трансформацій виступають як біологічні зрушення, пов'язані з дозріванням організму, так і когнітивні зміни, що розширюють можливості усвідомлення власних цілей і перспектив.

Система потреб сучасного студента охоплює прагнення до позитивної оцінки власного фізичного розвитку, інтерес до фізичної та сексуальної активності, виражену потребу у спілкуванні з однолітками й дорослими, здатність і бажання до творчої діяльності, посилене прагнення до самостійності, потребу в соціальному визнанні та досягненні успіху в значущих видах діяльності, а також орієнтацію на самореалізацію й розвиток власного «Я» [31]. Ці потреби визначають вибір форм активності, коло соціальних контактів і загальну спрямованість поведінки.

Процес самопошуку в студентів поступово завершується формуванням цілісної «Я-концепції». Порівняно з підлітками вони більшою мірою приймають себе, характеризуються вищим рівнем самоповаги та більш розвиненими механізмами саморегуляції. Емоційні стани стають стабільнішими й усвідомленішими, зменшується імпульсивність реакцій. Незалежно від типу темпераменту, студенти зазвичай справляють враження більш стриманих і врівноважених, що свідчить про зростання психологічної зрілості та здатності контролювати власну поведінку [53].

В. Моргун зазначає, що студенти, перебуваючи на межі входження в доросле життя, переважно орієнтовані на перспективу майбутнього. Особливості сприймання власного психологічного часу формують внутрішній образ особистісного становлення. За певних обставин юнаки й дівчата можуть інтерпретувати перехід від минулого до теперішнього як погіршення або навіть як особистісний спад. Минуле в такому разі постає як період, у якому зосереджені найбільш значущі та цінні для особистості події й переживання, тоді як «Я-ідеальне» тяжіє саме до цього часового відрізка. У частини студентів теперішній і попередній етапи життя не розмежовуються чітко, а сприймаються як єдиний часовий полюс [28].

Посилення рефлексивних процесів і розвиток самосвідомості в юнацькому віці зумовлюються низкою взаємопов'язаних чинників. Серед них важливе місце посідає зміна соціального статусу, що проявляється у зростанні автономії, підвищенні суспільної значущості та усвідомленні престижу майбутньої професійної ролі. Вагомим є й залучення до нових видів діяльності, які

передбачають більший рівень самостійності та свободи у виборі способів дії. Додатково розширюється соціальне оточення, коло контактів і значущих осіб, що впливає на формування соціальних орієнтирів. До цього приєднується досягнення віку юридичної та громадянської зрілості, яке передбачає відповідальність за власні вчинки перед суспільством. Сукупність цих умов зумовлює перегляд критеріїв самооцінки, трансформацію уявлень про себе, а також активний розвиток пізнавальних інтересів і соціально зумовлених мотивів навчальної та практично-професійної діяльності [5].

У період юності розвиток самосвідомості значною мірою визначається внутрішніми суперечностями, що виникають у структурі особистості. Найбільш відчутними серед них є розбіжності між прагненням до соціального визнання та обмеженими можливостями його досягнення; між потребою в автономії та опікунською, контролювальною позицією дорослих, насамперед батьків; між потребою в осмисленні себе, формуванні ідентичності та дефіцитом або суперечливістю відомостей про власні якості, а також недостатньо сформованою здатністю інтегрувати й інтерпретувати цю інформацію; між прагненням до емоційної підтримки та переживанням самотності й відчуженості; між необхідністю професійного самовизначення і браком реальних можливостей та внутрішньої готовності реалізувати зроблений вибір [42]. Саме ці суперечності активізують процеси рефлексії та спонукають до інтенсивного перегляду уявлень про себе і власні життєві перспективи.

Г. Прихожан зазначає, що для юнацького віку загалом характерні легкість виникнення емоційних переживань, підвищена напруженість, значна мінливість настрою та поведінки, часті коливання самооцінки, зміни фізичного стану і суб'єктивного самопочуття, підвищена вразливість і нерідко неадекватність емоційних реакцій. Юнакам і дівчатам складно стримувати як позитивні, так і негативні почуття – радість і смуток, образи й гнів; при цьому емоційні стани часто вирізняються ригідністю, інертністю, недостатньою гнучкістю і схильністю до самопідтримки. Підлітки й студенти можуть отримувати задоволення від самого факту емоційних переживань і відчувати потребу в інтенсивних емоційних враженнях. Водночас для студентів типовою є ситуація,

коли вони відмовляються від досягнення поставленої мети навіть за умови її об'єктивної значущості, оскільки вольова регуляція ще перебуває у стадії становлення і не завжди забезпечує послідовність у реалізації намірів [11].

У юнацькому віці триває переорієнтація системи міжособистісних контактів із дорослих на ровесників. В основі цього процесу лежить напружена взаємодія двох взаємопов'язаних потреб: прагнення до відокремлення та потреби в належності до певної соціальної групи. Реалізація потреби в автономії відбувається насамперед через послаблення залежності від дорослих і прагнення до самостійності, тоді як потреба в приналежності задовольняється через інтенсивні взаємини з однолітками та включення в значущі для себе спільноти.

А. Мудрик зазначає, що для студентів найбільш вираженою є мотивація, зорієнтована на власну особистість і самоствердження. Наступною за значущістю виступає мотивація спілкування, а третє місце посідає ділова мотивація, пов'язана з виконанням навчальних та інших соціально значущих завдань. Водночас простежується тенденція до поступового зростання значущості ділової мотивації від старших класів до вступу в університет за рахунок певного зниження орієнтації на спілкування. Носіями цієї динаміки переважно є юнаки, тоді як дівчата, як правило, зберігають стабільний пріоритет мотивації міжособистісної взаємодії, демонструючи більшу сталість у збереженні значущості соціальних контактів [42].

О. Тирнова встановила, що провідні мотиви спілкування мають гендерну специфіку: для дівчат домінують потреба в обміні думками та переживаннями, а також інтерес до самого процесу взаємодії; для хлопців більш характерною є орієнтація на спільність інтересів і спільну діяльність як основу для підтримання контактів [49].

Л. Божович підкреслює, що юнацький період пов'язаний із необхідністю одночасного здійснення морально-особистісного, екзистенційного та професійного виборів, які перебувають у тісному взаємозв'язку й реалізуються паралельно. Це висуває підвищені вимоги до сформованості потреб і здібностей, які дають змогу випускникові школи максимально реалізувати власний потенціал у професійній діяльності, суспільному житті та майбутніх сімейних

стосунках. Передусім ідеться про здатність до теоретичного мислення, уміння орієнтуватися в багатоманітних подіях сучасного світу, що виявляється у становленні наукового, теоретично організованого світогляду. Не менш важливою є наявність розвиненої рефлексії, яка забезпечує усвідомлене й критичне ставлення до власних якостей, вчинків і життєвих рішень. За умови достатньої сформованості ці характеристики утворюють психологічну основу для соціального та особистісного самовизначення школярів, що розглядається як центральне новоутворення юності [42].

Юнацький період постає як один із найвагоміших етапів особистісного розвитку, у межах якого інтенсивно формується самосвідомість, вибудовується система уявлень про себе та інших, а також закладаються засади подальших міжособистісних взаємин і життєвих стратегій молодой людини.

1.3. Аналіз резильєнтності як ресурсу подолання невизначеності

Проблематика резильєнтності як провідного психологічного ресурсу юнаків і дівчат у сучасних умовах набуває підвищеної значущості. Орієнтація особистості на усвідомлений вибір життєвого шляху, прагнення до осмислення власного існування, готовність і спроможність до професійного та особистісного самовизначення, рефлексивний аналіз прожитого досвіду й майбутніх перспектив, уміння вибудовувати ієрархію життєвих орієнтирів та активно протидіяти труднощам – усі ці характеристики безпосередньо пов'язані з формуванням високого рівня резильєнтності.

Відповідно до позиції Л. Божович [42], у юнацькому віці суттєво зростає спрямованість особистості в майбутнє, що виступає важливим чинником активізації процесів професійного та особистісного самовизначення. Разом із тим резильєнтність сприяє не лише формуванню довгострокових життєвих планів, а й ефективному реагуванню на труднощі та непередбачувані обставини, які супроводжують рефлексію власного життєвого шляху. Роздуми молоді щодо правильності обраних рішень і відповідності власної позиції життєвим цілям за

умови достатньо сформованої резильєнтності дозволяють конструктивніше долати сумніви та знижувати інтенсивність тривожних переживань [42].

І. Кон [43] підкреслює, що в юнацькому віці процеси професійного й особистісного самовизначення істотно трансформують уявлення про себе в часовій перспективі – у минулому, теперішньому та майбутньому. Достатній рівень резильєнтності забезпечує збереження внутрішньої узгодженості та послідовності самосприйняття, дає змогу активно співвідносити попередній досвід із поточними умовами та перспективними прагненнями. За умов низької резильєнтності така рефлексивна діяльність може, навпаки, спричиняти почуття дезорієнтації та посилення емоційного напруження, що ускладнює процес особистісного й професійного вибору [43].

І. Дубровіна [5] зазначала, що наприкінці раннього юнацького віку в особистості формується загальна готовність до професійного та особистісного самовизначення, проте за недостатньо сформованої резильєнтності ці процеси можуть супроводжуватися сумнівами щодо правильності власних рішень. За умов підвищеного тиску зовнішніх обставин або впливу думок значущих інших юнак чи дівчина з низьким рівнем резильєнтності частіше демонструють коливання у виборі, а також складніше переживають напружені та стресові події, що негативно позначається на стабільності їхніх життєвих орієнтацій.

Юнацький вік постає як етап, упродовж якого відбувається помітне посилення резильєнтності, що створює умови для осмислення власного життєвого досвіду, вибудовування часової перспективи та відносно впевнених дій у ситуаціях непередбачуваності. З урахуванням позиції Л. Помиткіної [37], яка аналізувала особливості прийняття студентами стратегічно значущих життєвих рішень, можна зазначити, що високий рівень резильєнтності розширює можливості для більш гнучкого й творчого підходу до складних завдань і виборів. Натомість за її недостатньої сформованості підвищується ймовірність нерішучості та пасивної позиції щодо життєвих труднощів, що істотно ускладнює досягнення поставлених цілей і реалізацію особистісних намірів.

О. Гріньова [9], досліджуючи різні аспекти конструювання життєвого шляху, підкреслює, що розвинена резильєнтність дає змогу молодим людям

глибше усвідомлювати себе як активних авторів власного життя, зберігаючи при цьому здатність відновлювати внутрішню рівновагу після складних і напружених подій. Підлітки та юнаки, які сприймають себе як суб'єктів життєтворення, більш результативно протидіють негативним впливам середовища, меншою мірою залежать від несприятливих обставин і водночас здатні цілеспрямовано формувати напрям свого подальшого розвитку.

Аналізуючи психологічні передумови формування життєвих перспектив у період юності, Л. Тодорів [47] підкреслює провідне значення резильєнтності для здатності молоді проектувати власне майбутнє. За високого рівня резильєнтності юнаки й дівчата легше зберігають позитивний емоційний фон і поведінкову гнучкість у ситуаціях невизначеності, ефективніше структурують життєві орієнтири та більш конструктивно реагують на невдачі й зміни обставин. Водночас недостатня резильєнтність ускладнює самостійне подолання навіть відносно простих труднощів, знижує здатність до планування та послаблює готовність до реалізації власних намірів.

За даними Г. Рудь [41], соціальні досягнення, позитивне визнання з боку оточення, досвід самостійного ухвалення рішень і процес професійного самовизначення набувають більшої виразності у тих осіб, які характеризуються високими показниками резильєнтності. Це сприяє зміцненню віри у власні можливості та формуванню більш продуктивного ставлення до складних життєвих ситуацій, що, своєю чергою, підтримує оптимістичну спрямованість у майбутнє. За умов недостатнього розвитку резильєнтності навіть сприятливе середовище не гарантує активного формування життєвих перспектив, а процес особистісного планування може сповільнюватися.

У дослідженні О. Посацького [38], присвяченому особливостям формування образу майбутнього в студентів, наголошується, що саме резильєнтність створює підґрунтя для сприймання майбутнього як послідовної та досяжної перспективи. Вона забезпечує відносну стабільність у процесах постановки та реалізації життєвих цілей, сприяє узгодженості між ціннісними орієнтаціями, рівнем самооцінки та способами подолання труднощів. За високого рівня резильєнтності учні краще поєднують особистісні цінності з

планами на майбутнє, що робить сформований образ майбутнього більш стійким і менш вразливим до впливу кризових зовнішніх факторів. Така внутрішня стійкість дає змогу не лише чіткіше окреслювати життєві цілі, а й ефективніше пристосовуватися до змін, підтримувати мотивацію та впевненість у власних можливостях навіть у складних і нестабільних умовах.

Крім того, резильєнтність підтримує формування гнучких когнітивних стратегій і здатності до творчого розв'язання проблем, що має принципове значення для результативної реалізації життєвих задумів. За спостереженнями О. Посацького, учні з високими показниками резильєнтності більш ефективно переживають невдачі, інтерпретуючи їх не лише як негативний досвід, а як підґрунтя для навчання та подальшого розвитку. Такий спосіб осмислення труднощів сприяє збереженню позитивного емоційного фону й підтримує готовність продовжувати активні дії навіть за наявності перешкод на шляху до поставлених цілей.

А. Левенець [21], аналізуючи феномен життєвої перспективи особистості в юнацькому віці, виокремлює резильєнтність як один із провідних внутрішніх ресурсів, що забезпечує послідовну реалізацію власних намірів попри наявність труднощів і обмежену зовнішню підтримку. Резильєнтність дає молоді можливість не лише формулювати плани щодо майбутнього, а й активно втілювати їх у конкретних діях, незважаючи на мінливість умов і непередбачувані події. Високий рівень цієї характеристики сприяє збереженню внутрішньої мотивації, підвищенню стійкості до стресових впливів і розвитку адаптивності, що є необхідними передумовами для досягнення результативності як у професійному, так і в особистісному становленні.

У процесі вибудовування життєвої перспективи юнак чи дівчина спираються на власні внутрішні ресурси, зокрема на рівень внутрішньої мотивації, впевненість у власних можливостях і здатність до рефлексивного аналізу власних дій та переживань. За умов сформованої резильєнтності особистість не припиняє активність у разі виникнення труднощів, а продовжує просуватися до поставлених цілей, залучаючи доступні ресурси та використовуючи соціальну підтримку для подолання перешкод. Це створює

передумови для формування відносно стійких життєвих стратегій, які забезпечують ефективне керування власним розвитком і дають змогу пристосовуватися до мінливих вимог середовища.

Результати досліджень А. Левенець засвідчують, що резильєнтність виступає важливим чинником, який визначає здатність молодих людей до автономного ухвалення рішень, формулювання життєвих цілей і послідовного їх досягнення. Високий рівень резильєнтності пов'язаний із розвитком критичного мислення, умінням аналізувати власні дії та оцінювати їх наслідки, що є необхідними складниками ефективної реалізації життєвих планів. Натомість за низьких показників резильєнтності зростає ймовірність невпевненості у власних силах, посилюється страх перед помилками та формується тенденція до уникання активних дій, що істотно звужує можливості для професійного становлення й особистісного розвитку.

Відповідно до позиції Г. Гритчук [8], індивідуальний спосіб організації життя в юнацькому віці значною мірою визначається здатністю особистості приймати складні виклики та результативно діяти в умовах підвищеного стресового навантаження. Рівень резильєнтності, на її думку, зумовлює ступінь готовності юнака чи дівчини до самостійного розв'язання життєвих проблем і до розширення власного життєвого простору можливостей. За високих показників резильєнтності зростає ймовірність вибору активних, ініціативних і творчих способів взаємодії з реальністю.

Л. Тищенко [46] вважає, що життєва перспектива формується тоді, коли людина здатна усвідомлювати власне майбутнє та інтегрувати його в теперішню діяльність. Однак за відсутності належного рівня резильєнтності багато перспектив залишаються на рівні намірів і не переходять у площину практичних дій. Натомість за високої резильєнтності особистість демонструє більшу ефективність у плануванні, діє більш цілеспрямовано й усвідомлено, активно трансформуючи себе та життєві обставини відповідно до обраних пріоритетів.

У дослідженні І. Астаф'євої [23], присвяченому особливостям становлення життєвої спрямованості у студентів-випускників, підкреслюється, що резильєнтність є суттєвою умовою реалізації як професійних, так і особистісних

намірів. Як внутрішній психологічний ресурс, резильєнтність забезпечує здатність ефективно долати виклики та труднощі, що виникають у процесі руху до поставлених цілей. Високі показники резильєнтності сприяють не лише підвищенню стійкості до стресових впливів, а й активізації мотиваційної сфери та ініціативності, які мають вирішальне значення для досягнення професійних результатів і підтримання динаміки особистісного розвитку.

За умов недостатньо сформованої резильєнтності навіть наявність об'єктивно сприятливих можливостей не забезпечує результативного втілення життєвих задумів. Низькі показники резильєнтності виявляються у зниженій здатності протидіяти негативним впливам, ефективно пристосовуватися до змін і конструктивно долати невдачі. У таких ситуаціях зростає ймовірність відмови від активної позиції, оскільки особистість частіше уникає ініціативи через страх помилок або можливих поразок, що, своєю чергою, зменшує ймовірність досягнення бажаних результатів. Як зазначає І. Астаф'єва, саме резильєнтність визначає спроможність молодих людей не лише формулювати плани щодо власного майбутнього, а й послідовно реалізовувати їх, долаючи перешкоди та пристосовуючись до нових обставин [цит. за 23].

О. Кресан [20] акцентує на значущості резильєнтності в контексті складних емоційних і соціальних переживань студентського періоду. На її думку, здатність засвоювати як позитивний, так і негативний досвід залежить від уміння не руйнуватися під впливом кризових подій, а включати їх у власну життєву історію як ресурс подальшого розвитку. Високий рівень резильєнтності забезпечує студенту можливість зберігати конструктивне ставлення до труднощів і стимулює пошук результативних способів подолання проблем. Це означає, що студенти з вираженою резильєнтністю не лише переживають стресові ситуації, а й використовують їх як умови для саморозвитку та вдосконалення власних умінь і навичок [20].

Крім того, резильєнтність тісно пов'язана з формуванням ефективних когнітивних способів подолання стресу, зокрема зі здатністю до переосмислення складних ситуацій, виявлення позитивних аспектів у несприятливих подіях і активного проблемно-орієнтованого реагування. Відповідно до результатів

досліджень К. Альберса та П. Бандури [61], резильєнтність є важливою складовою самоєфективності, яка визначає міру віри особистості у власну спроможність впливати на перебіг подій і досягати визначених цілей. У цьому сенсі резильєнтність не обмежується лише здатністю витримувати стресові навантаження, а виступає чинником активного розвитку, професійного становлення та розширення особистісного потенціалу студентської молоді.

В умовах сучасних викликів, зокрема соціально-економічної нестабільності та трансформацій у системі освіти, значущість резильєнтності ще більше посилюється. За позицією Д. Розенберга [64], резильєнтність визначає не тільки здатність пристосовуватися до змін, а й уміння перетворювати їх на ресурси для самореалізації та особистісного зростання. Це має особливе значення для молодих людей, які перебувають на етапі формування професійних планів і життєвих орієнтирів та потребують внутрішніх ресурсів для прийняття відповідальних рішень у мінливому соціальному середовищі.

Окрім цього, резильєнтність перебуває у тісному взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками, зокрема з емоційною врівноваженістю, оптимістичною спрямованістю та рівнем мотиваційної активності. Зокрема, у працях Е. Декарта та М. Селігмана показано, що вищі показники резильєнтності пов'язані з формуванням позитивного ставлення до життя та підвищенням загального рівня психологічного добробуту. Студенти з розвиненою резильєнтністю частіше виявляють позитивні емоційні стани, більш ефективно регулюють власні емоції та зберігають внутрішню мотивацію навіть у ситуаціях підвищеного навантаження й невизначеності.

О. Кресан [20] також підкреслює значущість резильєнтності у контексті складних переживань, характерних для студентського періоду. На її думку, ефективно засвоєння як сприятливого, так і негативного досвіду залежить від здатності не руйнуватися під впливом кризових подій, а включати їх у власну життєву історію як ресурс подальшого розвитку. Високий рівень резильєнтності забезпечує студенту можливість підтримувати конструктивне ставлення до труднощів і стимулює пошук результативних способів подолання проблемних ситуацій.

У юнацькому віці резильєнтність постає як складне багатокomпонентне психологічне утворення, від якого залежить здатність особистості результативно пристосовуватися до стресогенних обставин і ситуацій невизначеності, протистояти соціальним і внутрішньоособистісним труднощам, а також вибудовувати відносно стійку життєву перспективу. Вона поєднує прагнення до професійного й особистісного самовизначення, формування реалістичної самооцінки, створення образу власного майбутнього та пошук практичних шляхів його досягнення. Розвиток резильєнтності зумовлюється взаємодією внутрішніх чинників, зокрема мотиваційної спрямованості, стійкості до стресових впливів і сформованості механізмів саморегуляції, з одного боку, та зовнішніх умов, таких як підтримка соціального оточення і доступ до сприятливих соціальних ресурсів, з іншого. За недостатнього рівня резильєнтності істотно звужується адаптаційний потенціал особистості, уповільнюється процес ухвалення самостійних рішень і зростає ризик втрати впевненості у можливості досягнення бажаних життєвих результатів.

Висновки до першого розділу

Поняття «резильєнтність» у психології використовується для позначення здатності особистості витримувати життєві навантаження, пристосовуватися до складних умов і підтримувати внутрішню стабільність у процесі взаємодії з мінливим середовищем. Особливої ваги резильєнтність набуває в ситуаціях невизначеності, що характеризуються дефіцитом достовірної інформації, непередбачуваністю подій, складністю обставин і множинністю можливих варіантів дій. Ефективність подолання таких ситуацій значною мірою визначається поєднанням рівня резильєнтності та ступеня толерантності до невизначеності, які разом формують основу адаптаційного потенціалу особистості.

Невизначені ситуації можуть набувати різних форм, зокрема таких, що передбачають мінімальну кількість варіантів дій, або таких, у яких існує кілька альтернатив для вибору. У реальних умовах студентська молодь зазвичай стикається не з абсолютною відсутністю можливостей, а з необхідністю

самостійного конструювання варіантів рішень, що переводить ситуацію в площину частково керованої. За таких обставин резильєнтність виконує функцію психологічного ресурсу, який підтримує стабільність емоційних станів, сприяє активному пошуку виходів зі складних обставин і забезпечує здатність зберігати ефективність діяльності в умовах швидких змін.

Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, що пов'язаний із розширенням соціальної автономії, зростанням відповідальності та необхідністю прийняття рішень, які мають довготривалі наслідки. У цей час продовжується формування вольових якостей, таких як наполегливість, саморегуляція, здатність до цілеспрямованих зусиль, а також відбувається ускладнення когнітивних процесів і розвиток рефлексивного мислення. Студенти дедалі частіше осмислюють власну життєву траєкторію, оцінюють особисті ресурси та співвідносять їх із вимогами майбутньої професійної діяльності й соціальних ролей.

Становлення резильєнтності в цей період тісно пов'язане з перебудовою мотиваційної сфери, трансформацією потреб і зміною пріоритетів. Біологічні, когнітивні та соціальні чинники, що діють одночасно, сприяють глибшому переосмисленню власної ідентичності, формуванню більш цілісного уявлення про себе та підвищенню рівня самоповаги. У процесі соціалізації студенти опановують нові види діяльності, що потребують самостійності, відповідальності та здатності діяти в умовах неповної визначеності, а також розширюють коло соціальних контактів, які істотно впливають на розвиток самосвідомості та систему цінностей.

Толерантність до невизначеності виступає важливим чинником, що опосередковує прояви резильєнтності у студентів. Вона визначає здатність зберігати психологічну рівновагу за відсутності чітких орієнтирів, приймати рішення в умовах неповної інформації та не знижувати активності за наявності ризику помилки. Студенти з вищим рівнем толерантності до невизначеності, як правило, демонструють більш розвинені адаптаційні механізми, частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів і виявляють готовність до пошуку нових рішень у складних життєвих обставинах.

Проектування життєвих планів є важливою складовою резильєнтності, оскільки пов'язане зі здатністю бачити майбутнє як сферу можливих досягнень, а не лише як джерело загроз. У студентському віці особистість активно формує цілі, визначає напрями професійного й особистісного розвитку та співвідносить власні прагнення з реальними умовами їх реалізації. Цей процес вимагає не лише усвідомлення перспектив, а й мобілізації внутрішніх ресурсів, що забезпечують готовність діяти в умовах нестабільності та змін.

Життєві плани студентів відображають індивідуальні стратегії організації майбутнього, які залежать від рівня толерантності до невизначеності та відкритості до змін. Планування дає змогу зменшувати психологічний тиск непередбачуваності, створюючи відносно стійкі орієнтири для діяльності та підтримуючи відчуття контролю над власним життєвим шляхом. У процесі формування таких планів студенти опановують нові способи поведінки, розвивають здатність до гнучкого реагування на обставини та поступово вибудовують індивідуальний стиль життя, що сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях і підтримує активну позицію щодо майбутнього.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У цьому розділі висвітлено методичні засади організації та реалізації емпіричного дослідження в психології, окреслено логіку його побудови та послідовність основних етапів. Подано характеристику психодіагностичних інструментів, доцільних для вивчення резильєнтності та ступеня сформованості толерантності до невизначеності у юнаків, а також обґрунтовано їх використання з урахуванням вікових і психологічних особливостей досліджуваної вибірки.

2.1. Огляд та обґрунтування методів дослідження

Психологія як наукова галузь має власний предмет дослідження та систему методів, спрямованих на вивчення психічних процесів і властивостей особистості. Опанування цих методів і вміння коректно застосовувати їх для аналізу психічного розвитку створює підґрунтя для глибшого розуміння індивідуально-психологічних характеристик і розширює можливості їх використання у прикладній практиці. У межах цього дослідження необхідно зважати на специфіку резильєнтності як особистісної характеристики юнаків, особливо у взаємозв'язку зі ступенем сформованості толерантності до невизначеності, що визначає особливості їх реагування на складні та непередбачувані життєві ситуації.

Відповідно до класифікації Б. Ананьєва, методи психологічного дослідження об'єднуються у чотири основні групи [29].

1. **Організаційні методи.** Ця група методів визначає загальну побудову дослідження, його послідовність і логіку, а також спосіб співвіднесення об'єктів і етапів вивчення. Порівняльний метод застосовується для аналізу подібностей і відмінностей між різними групами, об'єктами або психічними явищами. У психологічних дослідженнях він дає можливість зіставляти показники осіб різного віку, соціального статусу чи статі, що сприяє

виявленню закономірностей розвитку та поведінки. Лонгітюдний метод передбачає багаторазове обстеження тих самих осіб протягом тривалого проміжку часу, що дозволяє простежити динаміку змін, зокрема у формуванні особистісних характеристик або механізмів адаптації. Комплексний метод ґрунтується на поєднанні різних підходів до вивчення однієї проблеми, що може передбачати використання кількох психологічних методик або залучення міждисциплінарних підходів, завдяки чому забезпечується більш повне й різнобічне розкриття об'єкта дослідження.

2. Емпіричні методи. Ця група методів орієнтована на отримання фактичних даних шляхом безпосереднього вивчення досліджуваних осіб, процесів або явищ. Спостереження передбачає фіксацію поведінки та подій без активного втручання з боку дослідника; воно може здійснюватися за заздалегідь визначеними показниками (структуроване) або у вільній формі без чітко заданої схеми. Самоспостереження належить до суб'єктивних способів збору інформації, коли респондент аналізує власні думки, емоційні стани чи поведінкові реакції та фіксує їх у відповідній формі.

Експеримент як метод може реалізовуватися в лабораторному, польовому або природному форматі. Лабораторний експеримент проводиться в спеціально створених і контрольованих умовах, що дає змогу точніше встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Польовий експеримент відбувається у звичних для учасників умовах, завдяки чому підвищується екологічна валідність отриманих результатів. Природний експеримент передбачає мінімальне втручання дослідника в перебіг подій і ґрунтується на спостереженні за спонтанним розвитком ситуацій.

Психодіагностичний метод ґрунтується на застосуванні стандартизованих тестів, анкет і опитувальників для вимірювання індивідуально-психологічних характеристик. Аналіз продуктів діяльності передбачає вивчення результатів творчої або практичної активності особистості, зокрема письмових робіт, щоденникових записів чи візуальних матеріалів, з метою опосередкованого пізнання її внутрішнього світу. Метод моделювання полягає у створенні спрощених моделей об'єкта або умов дослідження для аналізу окремих

характеристик і закономірностей. Біографічний метод спрямований на реконструкцію життєвого шляху особистості на основі автобіографічних матеріалів, спогадів, документів та інших джерел, що дає змогу простежити розвиток індивідуальних особливостей у часовій перспективі.

3. Методи обробки даних. Ця група методів призначена для впорядкування, аналізу та наукового тлумачення результатів емпіричного дослідження. Математико-статистичні процедури використовуються для кількісного опрацювання зібраної інформації та перевірки гіпотез. До них належать кореляційний аналіз, що дає змогу встановлювати зв'язки між змінними, дисперсійний аналіз, який застосовується для виявлення відмінностей між групами, а також факторний аналіз, спрямований на виявлення прихованих структур і узагальнених чинників у великих масивах даних.

Якісні методи обробки результатів орієнтовані на поглиблене розуміння досліджуваних явищ шляхом опису їхніх змістових характеристик, динаміки проявів і взаємозв'язків між окремими показниками без використання формалізованих математичних процедур. Такий підхід дозволяє розкрити індивідуальну специфіку переживань і поведінкових проявів, що доповнює кількісні результати та забезпечує більш цілісне тлумачення отриманих даних.

4. Інтерпретаційні методи. Ці методи орієнтовані на пояснення та узагальнення отриманих результатів у межах відповідних теоретичних підходів і концептуальних моделей. Генетичний метод спрямований на аналіз процесу розвитку певного явища або об'єкта з урахуванням послідовності етапів його формування. Він може застосовуватися як у філогенетичному вимірі, що стосується еволюційного розвитку виду, так і в онтогенетичному, який відображає індивідуальний шлях становлення особистості.

Структурний метод передбачає впорядкування, систематизацію та побудову типологій досліджуваних явищ на основі спільних і відмінних ознак. У межах цього підходу можливе виокремлення груп респондентів за подібними характеристиками, а також встановлення ієрархічних зв'язків між різними психологічними показниками, що дає змогу глибше розкрити внутрішню організацію досліджуваних психологічних утворень.

Методи психологічного дослідження повинні відповідати низці науково обґрунтованих вимог. По-перше, психічні процеси й властивості доцільно розглядати в динаміці, з урахуванням їх взаємозв'язків і взаємовпливів у структурі особистості. По-друге, обрані методи мають бути співвіднесені з предметом дослідження та спрямовані на виявлення суттєвих характеристик явища, а не його другорядних або випадкових проявів. По-третє, необхідною умовою є дотримання принципу об'єктивності, що забезпечує достовірність, точність і відтворюваність отриманих результатів.

Об'єктивність наукового дослідження підтримується використанням таких способів збирання даних, як спостереження, експеримент, аналіз продуктів діяльності, бесіда та інтерв'ю. Самоспостереження також може залучатися до дослідницького процесу за умови чіткої організації та дотримання методичних вимог, наприклад у формі структурованих словесних звітів учасників щодо власних переживань і станів. Окрім цього, принципово важливо забезпечити відповідність між обраним методом і предметом дослідження, щоб вимірювалися саме ті змінні, які безпосередньо пов'язані з поставленими науковими завданнями.

Для забезпечення надійності отриманих результатів необхідно орієнтуватися на критерії вірогідності, об'єктивності та валідності дослідження.

1. Вірогідність характеризує ступінь стабільності результатів за умови повторного проведення вимірювань у подібних умовах. Це означає, що показники, зафіксовані в ході дослідження, мають зберігатися на відносно однаковому рівні та не зазнавати суттєвих коливань під впливом випадкових або сторонніх чинників. Високий рівень вірогідності свідчить про точність і стійкість результатів, що дає змогу досліднику обґрунтовано вважати, що зафіксовані дані відображають реальні психологічні особливості, а не є наслідком методичних похибок чи впливу неконтрольованих умов. Для досягнення необхідного рівня вірогідності важливо забезпечити чіткий контроль за організаційними й технічними аспектами дослідження, зокрема шляхом уніфікації інструкцій, дотримання стандартних процедур проведення методик і мінімізації впливу факторів, які можуть спотворювати результати.

2. **Об'єктивність** передбачає мінімізацію або повне усунення впливу суб'єктивної позиції дослідника на процес отримання та тлумачення результатів. Це означає, що зібрані дані мають визначатися властивостями досліджуваних явищ або індивідуальних характеристик учасників, а не особистими установками, очікуваннями чи оцінними судженнями того, хто проводить дослідження. Для забезпечення об'єктивності необхідно дотримуватися чітко визначених процедур, використовувати стандартизовані методики та уникати умов, у яких дослідник міг би прямо чи опосередковано впливати на поведінку респондентів або на спосіб інтерпретації результатів. Високий рівень об'єктивності підвищує наукову цінність дослідження, оскільки робить отримані дані відтворюваними, незалежними від конкретного виконавця та придатними для зіставлення з результатами інших досліджень у різних вибірках і контекстах.

3. **Валідність** відображає міру відповідності застосованих дослідницьких засобів поставленим завданням і загальній меті дослідження, а також показує, чи справді вони вимірюють саме ті психологічні характеристики, які становлять предмет аналізу. Так, якщо метою є визначення рівня резильєнтності, використані методики мають бути спрямовані безпосередньо на оцінювання цієї якості, а не суміжних або частково пов'язаних із нею показників, наприклад загальної стресостійкості чи емоційної рівноваженості. Валідність охоплює кілька взаємопов'язаних складників.

– **Змістова валідність** дає змогу оцінити, чи представлені в інструменті всі суттєві компоненти досліджуваного феномену та чи повно вони охоплюють його структуру.

– **Конструктивна валідність** визначає, наскільки коректно методика відображає теоретичну модель або психологічну конструкцію, що лежить в основі дослідження.

– **Критеріальна валідність** передбачає перевірку узгодженості отриманих результатів з показниками, здобутими за допомогою інших надійних і валідних методів, які вимірюють те саме явище.

Сукупне врахування цих аспектів валідності забезпечує отримання науково обґрунтованих, стійких і переконливих результатів, які можуть бути

використані як для розроблення практичних рекомендацій, так і для подальших теоретичних та емпіричних досліджень.

Емпіричне вивчення резильєнтності юнаків із різним ступенем сформованості толерантності до невизначеності здійснювалося за поетапною логікою, що відповідає загальноприйнятим вимогам до організації психологічного дослідження [29].

1. На першому етапі було здійснено аналіз наукових джерел, спрямований на вивчення сучасних підходів до розуміння резильєнтності, толерантності до невизначеності та характеру взаємозв'язків між цими психологічними характеристиками у юнацькому віці. Це дало змогу уточнити теоретичні засади дослідження та окреслити його проблемне поле.

2. Далі відбулося формулювання наукової проблеми, визначення мети, завдань і висування гіпотези, що передбачала емпіричну перевірку відмінностей у проявах резильєнтності залежно від рівня толерантності до невизначеності.

3. Наступним кроком стало формування вибірки учасників дослідження. Добір респондентів здійснювався серед юнаків із урахуванням принципів випадковості та репрезентативності, що забезпечувало можливість узагальнення отриманих результатів у межах досліджуваної вікової групи.

4. Перед проведенням основного етапу було організовано пілотажне дослідження, метою якого стала перевірка зрозумілості інструкцій, адекватності обраних методик та попередня оцінка їхньої надійності й валідності в умовах конкретної вибірки.

5. Основний етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних із використанням стандартизованих психодіагностичних інструментів, спрямованих на вимірювання рівня резильєнтності та толерантності до невизначеності.

6. Після завершення збору даних здійснювалася їх статистична обробка з використанням математико-статистичних процедур, що дало змогу виявити зв'язки між досліджуваними змінними та перевірити висунуті гіпотези.

7. Завершальний етап полягав у інтерпретації результатів, формулюванні наукових висновків і розробленні практичних рекомендацій,

орієнтованих на підтримку розвитку резильєнтності юнаків у контексті подолання ситуацій невизначеності.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням етичних норм психологічної науки, що передбачають повагу до особистісної гідності учасників, забезпечення їхнього психічного та фізичного благополуччя, а також збереження конфіденційності отриманих даних. Усі респонденти були поінформовані про спрямованість дослідження, його загальну мету та можливі чинники, які могли вплинути на їхнє рішення щодо участі, після чого надавали добровільну згоду на залучення до дослідницької процедури.

З урахуванням мети вивчення особливостей резильєнтності юнаків залежно від рівня толерантності до невизначеності, для збору емпіричних даних було підібрано такі психодіагностичні методики:

З урахуванням завдань дослідження та необхідності виявлення особливостей резильєнтності юнаків залежно від ступеня сформованості толерантності до невизначеності, для збору емпіричних даних було використано такі психодіагностичні інструменти:

1. Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера (в адаптації В. Барка та В. Остаповича) застосовувався для визначення рівня сприйнятливості до невизначених ситуацій, що виступає однією з основних змінних у межах даного дослідження.

2. Методика «Тест життєстійкості» за С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) використовувалася для оцінювання структурних складників резильєнтності, зокрема таких показників, як залученість у діяльність, відчуття контролю над подіями та готовність до прийняття ризику.

3. Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey; А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр) була спрямована на виявлення рівня психологічної готовності особистості до адаптації в умовах змін і невизначеності, що є важливим доповненням до аналізу резильєнтності.

Застосування зазначених методик забезпечує багатовимірний підхід до дослідження резильєнтності юнаків з різним ступенем толерантності до

невизначеності та дає змогу комплексно оцінити як ставлення до невизначених ситуацій, так і внутрішні ресурси подолання складних обставин. Обрані інструменти відповідають вимогам валідності й надійності, що створює підстави для отримання репрезентативних та науково обґрунтованих результатів. У подальших підрозділах подано аналіз зібраних даних та їх наукове тлумачення.

2.2. «Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера» (адаптація В. Барка та В. Остаповича)

У психологічній практиці створено кілька опитувальників, призначених для діагностики індивідуальних відмінностей у ставленні до невизначених ситуацій [18; 62]. Серед найбільш уживаних інструментів у дослідженнях толерантності до невизначеності (ТН) широко застосовується шкала С. Баднера TAS (Tolerance of Ambiguity Scale), яку було вперше представлено у 1962 році [1]. Саме ця методика отримала значне поширення в емпіричних дослідженнях завдяки можливості кількісно оцінювати індивідуальні особливості реагування на неоднозначні та нестабільні умови.

У концепції С. Баднера толерантність до невизначеності розуміється як індивідуальна схильність оцінювати ситуації з нечіткою структурою, нестачею інформації або множинністю можливих інтерпретацій як прийнятні та потенційно привабливі. За протилежного полюса, який описується як інтолерантність до невизначеності (ІТН), такі самі ситуації сприймаються як загрозливі та небезпечні. Толерантність до невизначеності трактується як відносно стійка особистісна характеристика, що визначає ставлення людини до неоднозначних, нестабільних і потенційно тривожних обставин незалежно від того, мають вони позитивні чи негативні наслідки.

Особи з високим рівнем толерантності до невизначеності схильні розглядати невизначені умови як простір для вибору, особистісного зростання та набуття нового досвіду, при цьому вони не переживають інтенсивної дезорганізувальної тривоги та здатні зберігати активність і результативність у складних ситуаціях. Натомість за низької толерантності до невизначеності навіть

імовірність появи невизначених обставин може викликати виражене напруження й підвищений рівень тривожності, у тому числі тоді, коли можливі зміни мають позитивний характер. Особи з інтолерантним ставленням до невизначеності часто прагнуть до жорсткого структурування різних сфер життя, включно з міжособистісними стосунками та способами набуття досвіду. У цьому контексті інтолерантність до невизначеності наближається за змістом до феномену психологічної ригідності, тоді як толерантність до невизначеності виявляє змістову спорідненість із характеристиками, що описують здатність особистості витримувати складні життєві обставини та зберігати ефективність у мінливих умовах, зокрема з проявами резильєнтності [60].

У межах психологічних досліджень толерантність до невизначеності традиційно аналізується у зв'язку з іншими особистісними характеристиками та стабільними рисами індивіда. Зокрема, висловлювалося припущення про можливість розгляду толерантності до невизначеності як складової ширшого особистісного виміру, що у моделі «Великої п'ятірки» позначається як відкритість до досвіду (openness to experience). У спеціальних дослідженнях, присвячених академічній адаптації студентів, було показано, що відкритість новому досвіду пов'язана з психологічним благополуччям у періоди так званих «академічних переходів», зокрема під час вступу до закладу вищої освіти та початкової адаптації до нових вимог, через особливості інтерпретації труднощів і потенційних загроз. Водночас толерантність до невизначеності виявляє зв'язок із благополуччям переважно на початкових етапах навчання, коли ситуація характеризується новизною, неясністю та високим рівнем невизначеності.

Дані, отримані у дослідженні за участю вибірки з 510 студентів, засвідчили, що з накопиченням досвіду толерантність до невизначеності поступово втрачає прогностичну цінність щодо рівня психологічного благополуччя, оскільки зменшується інтенсивність суб'єктивного переживання новизни та непередбачуваності освітнього середовища. Крім того, толерантність до невизначеності може бути пов'язана з інтелектуальними характеристиками, оскільки подібно до них корелює з окремими факторами моделі «Великої п'ятірки»: має позитивні зв'язки з відкритістю до досвіду та екстраверсією і

негативні – з нейротизмом, що вказує на її роль у регуляції емоційних реакцій на складні та нестабільні умови [56; 63].

Ставлення особистості до невизначених обставин зазвичай аналізується у двох взаємопов'язаних напрямках: як готовність приймати умови невизначеності, шукати такі ситуації та ефективно діяти в них, і як прагнення уникати невизначених подій, що супроводжується страхом перед неясністю та потребою в чітких і передбачуваних структурах. Відповідно, індивідуальні відмінності в реагуванні на нестабільні умови відображаються у схильності або до активного освоєння нових і неоднозначних ситуацій, або до їх уникання та пошуку максимальної визначеності.

Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера (ТНБ) є зручним у практичному застосуванні та відзначається компактністю, оскільки містить 16 тверджень. В оригінальній авторській версії методика передбачає три змістові шкали, що відображають різні аспекти сприймання невизначених ситуацій:

1. сприйняття новизни проблемної ситуації;
2. оцінювання її складності;
3. переживання нерозв'язності або відсутності чітких шляхів виходу.

На сьогодні ТНБ залишається одним із найвідоміших і найчастіше застосовуваних інструментів у дослідженнях толерантності до невизначеності, що зумовлено насамперед високим рівнем його конструктивної валідності. Такий рівень було досягнуто в процесі розроблення та апробації методики завдяки ретельному зіставленню результатів опитування з біографічними характеристиками респондентів, показниками соціальної оцінки, особливостями професійного вибору, ставленням до релігії та іншими соціальними індикаторами, а також із низкою психологічних змінних, що підтвердило відповідність шкал теоретичному змісту вимірюваного феномену [1].

Бланк методики наведено у додатках (див. Додаток А).

Обробка результатів. Під час обробки результатів необхідно визначити сумарний показник, отриманий за всіма шістнадцятьма твердженнями опитувальника. Вищі значення сумарного бала свідчать про більш виражену

толерантність респондента до невизначених ситуацій. Окреме підсумовування балів за кожною з субшкал дає змогу встановити, за рахунок яких саме аспектів формується ставлення до невизначеності, а саме через сприйняття новизни, складності або нерозв'язності проблемної ситуації.

До субшкали, що відображає реагування на новизну проблеми, належать пункти 2, 9, 11 і 13. Оцінювання складності ситуації здійснюється за пунктами 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15 і 16. Сприйняття нерозв'язності проблеми визначається за пунктами 1, 3 і 12. Для окремих тверджень застосовується зворотне кодування відповідей, зокрема для пунктів 1, 5, 7, 9, 11, 13 і 15, що необхідно враховувати під час підрахунку результатів, аби забезпечити коректність інтерпретації показників.

У таблиці 2.2.1 подано порядкову шкалу з трьома рівнями, яка використовується для кількісного та якісного визначення ступеня сформованості толерантності до невизначеності. Вона дає можливість віднести респондентів до груп із низьким, середнім або високим рівнем за кожною з трьох субшкал, а також визначити узагальнений показник толерантності чи інтолерантності до невизначеності. Це, своєю чергою, створює підґрунтя для подальшого аналізу зв'язків між толерантністю до невизначеності та показниками резильєнтності в межах досліджуваної вибірки.

Таблиця 2.2.1.

Рівні сформованості толерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник	16-50	51-75	76-112
Новизна проблеми	4-8	9-21	22-28
Складність проблеми	9-20	21-36	37-63
Нерозв'язність проблеми	3-8	9-16	17-21

Інтерпретація результатів. Для особистості з високою толерантністю до невизначеності типовими є орієнтація на взаємодію з неоднозначними

обставинами та відносно відчуття психологічного комфорту під час перебування в ситуаціях, де відсутня повна визначеність. Такі особи схильні сприймати невизначені умови як прийнятні й навіть привабливі, зберігають здатність до міркувань над проблемою за браку повної інформації про всі чинники та можливі наслідки рішень, а також можуть витримувати напруження й суперечності, що супроводжують складні життєві ситуації. Вони менш чутливі до фрагментарності, непослідовності або логічної неузгодженості інформації, здатні приймати факт наявності невідомого та не потребують негайного зняття невизначеності будь-якою ціною. Нові, незнайомі або пов'язані з ризиком умови сприймаються ними як такі, що активізують пізнавальну й поведінкову діяльність, а готовність до пристосування до нових ідей, змін і нестандартних рішень поєднується зі збереженням внутрішньої стабільності.

Для особистості з низькою толерантністю до невизначеності характерне сприймання невизначених обставин переважно як джерела загрози та психологічного напруження. У таких випадках посилюється тенденція до спрощених, поляризованих оцінок за принципом протиставлення, що знижує здатність враховувати складність і багатовимірність ситуації. Часто спостерігається прагнення до швидкого ухвалення рішень без достатнього аналізу реального стану справ, а також потреба в однозначному прийнятті або відкиданні у міжособистісних стосунках. Такі особи мають труднощі з мисленням у ймовірнісних категоріях, намагаються уникати неясних і неконкретних умов, реагують підвищеним занепокоєнням на нестабільні або нечітко структуровані ситуації та відчують виражену потребу в жорсткому впорядкуванні подій і вражень. Для них характерною є схильність до дихотомічного сприймання, за якого важко допустити поєднання позитивних і негативних властивостей в одному об'єкті або явищі, а також низька готовність приймати суперечливі й швидкозмінні стимули. Пошук відчуття безпеки супроводжується прагненням уникати невизначених умов, наданням переваги знайомому й стабільному та відторгненням усього, що виходить за межі звичного досвіду.

2.3. Методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)

Мета методики полягає у виявленні рівня сформованості резильєнтності як системи особистісних установок і переконань щодо себе, навколишнього світу та власного ставлення до подій, що забезпечують здатність витримувати напружені обставини й результативно з ними справлятися. За однакових зовнішніх умов особи з вищими показниками резильєнтності, як правило, рідше переживають інтенсивний стрес і демонструють більш адаптивні способи реагування на труднощі. У межах цієї концепції резильєнтність охоплює три відносно автономні складники: залученість, контроль і готовність до прийняття ризику [24].

Залученість відображає міру включеності особистості в події власного життя, інтерес до діяльності та переживання смислової наповненості того, що відбувається. **Контроль** характеризує переконання людини у здатності впливати на перебіг подій через власні зусилля та прийняті рішення. **Прийняття ризику** пов'язане з готовністю сприймати зміни, нові завдання й нестандартні ситуації як можливості для набуття досвіду, а не лише як джерело загроз.

Формування зазначених компонентів розпочинається в дитячому віці та продовжується в підлітковий період, однак їх розвиток не обмежується ранніми етапами онтогенезу і може відбуватися й у подальші роки. Вирішальну роль у цьому процесі відіграє характер взаємодії дитини з найближчим соціальним оточенням, передусім із батьками. Зростанню залученості сприяють прийняття, емоційна підтримка, стабільне відчуття схвалення та безпеки у стосунках. Розвиток відчуття контролю пов'язаний із заохоченням самостійності, підтримкою ініціативи та створенням умов, у яких дитина може поступово опановувати завдання підвищеної складності, орієнтуючись на власні можливості. Формуванню готовності до прийняття ризику сприяє різноманітність життєвого досвіду, мінливість середовища та наявність ситуацій, що вимагають гнучкого реагування й адаптації до нових умов.

Процедура проведення. Респондентам пропонується серія з 45 тверджень, до кожного з яких необхідно обрати один із чотирьох варіантів відповіді: «ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так». Обраний варіант має якомога точніше відображати особисту позицію та ставлення до запропонованого змісту, що дає змогу оцінити індивідуальні особливості прояву компонентів резильєнтності.

Обробка та аналіз результатів. Під час підрахунку показників відповіді на прямі твердження кодуються за шкалою від 0 до 3 балів, де «ні» оцінюється у 0 балів, «швидше ні, ніж так» – в 1 бал, «швидше так, ніж ні» – у 2 бали, «так» – у 3 бали. Для зворотних пунктів застосовується реверсне кодування, за якого «ні» відповідає 3 балам, а «так» – 0 балам. Після цього обчислюється сумарний показник резильєнтності, а також окремі бали за кожною з трьох субшкел: залученість, контроль і прийняття ризику.

Високі значення загального показника резильєнтності та її окремих складників знижують імовірність формування надмірної внутрішньої напруги в стресових умовах завдяки ефективнішому самоконтролю та використанню продуктивних стратегій подолання труднощів.

Залученість трактується як переконання в тому, що активна включеність у події власного життя підвищує ймовірність знаходження значущого та цінного для себе змісту. Особа з розвиненим компонентом залученості зазвичай отримує задоволення від власної діяльності та переживає відчуття причетності до того, що відбувається. За недостатньої залученості формується переживання відстороненості та відчуття перебування «поза» реальним життям.

Контроль відображає віру в те, що активні зусилля можуть впливати на перебіг подій і результати діяльності, навіть якщо цей вплив не є повним і не гарантує успіху в кожній ситуації. Протилежністю є відчуття безпорадності та переконання у власній нездатності змінювати обставини. Особи з вираженим компонентом контролю сприймають себе як таких, що самостійно визначають напрям власних дій і відповідальні за прийняті рішення.

Прийняття ризику пов'язане з переконанням, що будь-який досвід, незалежно від його емоційного забарвлення, сприяє особистісному розвитку

через набуття нових знань і навичок. Людина, яка розглядає життєві події як джерело досвіду, готова діяти за відсутності повних гарантій успіху, приймаючи можливість помилок і невдач як частину процесу зростання. У межах цього компонента перевага надається активному освоєнню нових ситуацій, тоді як прагнення лише до комфорту й безпеки розглядається як таке, що обмежує можливості розвитку. В основі прийняття ризику лежить орієнтація на навчання через власний досвід і використання здобутих знань у подальших життєвих ситуаціях.

2.4. Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey; А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр)

Методика PCRS була створена канадськими дослідниками А. Ролніком, С. Хезер, М. Голдом і К. Халом з метою оцінювання індивідуальних відмінностей у ставленні особистості до змін та здатності функціонувати в умовах нестабільності. Переклад інструменту та його первинна психометрична перевірка в україномовному та російськомовному середовищі були здійснені Н. Бажановою і Г. Бардієр [7], що забезпечило можливість використання методики в емпіричних дослідженнях особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій.

Методика є особливо інформативною при аналізі стресових станів, пов'язаних із впровадженням нововведень і необхідністю адаптації до змін, оскільки повна психологічна готовність до трансформацій практично недосяжна для будь-якої людини. Усвідомлення індивідуальних способів реагування на зміни дозволяє краще зрозуміти власні зони вразливості та ресурси, а також сприяє зниженню рівня стресу в тих ситуаціях, де ймовірність психологічного напруження є найвищою. У межах нашого дослідження це має особливе значення, оскільки готовність до змін тісно пов'язана з резильєнтністю та здатністю функціонувати в умовах невизначеності.

Методика спрямована на діагностику низки особистісних характеристик, що забезпечують ефективне реагування на зміни, зокрема винахідливості, толерантності до невизначеності, сміливості, підприємливості та адаптивності. Окрім цього, оцінюються такі риси, як енергійність, витривалість, віра у позитивний результат, відмова від фіксації на негативних сценаріях розвитку подій, орієнтація на пошук можливостей замість зосередження на труднощах, а також упевненість у власних силах. Сукупність цих показників дозволяє сформувати уявлення про рівень психологічної готовності особистості до активної взаємодії зі змінним середовищем.

Під час інтерпретації результатів важливо враховувати індивідуально-типологічні особливості респондентів, оскільки будь-яка особистісна риса може мати як адаптивні, так і потенційно проблемні прояви. Наприклад, надмірна імпульсивність або надто висока схильність до ризику можуть спонукати до дій, що не враховують реальні обмеження ситуації, тоді як низький рівень енергійності та витривалості може зумовлювати зниження активності та недостатню мотивацію до подолання труднощів. Тому результати методики доцільно аналізувати не ізольовано, а в поєднанні з іншими показниками психологічного функціонування, зокрема рівнем резильєнтності та толерантності до невизначеності, що відповідає логіці й завданням даного дослідження.

У структурі методики PCRS виокремлюються кілька діагностичних показників, які відображають різні аспекти психологічної готовності особистості до змін і функціонування в умовах нестабільності, що є значущим для аналізу резильєнтності юнаків за різного рівня толерантності до невизначеності.

1. **Пристрасність (passion)** інтерпретується як загальний рівень життєвої енергії, активності та витривалості, що проявляється у здатності тривалий час підтримувати високий темп діяльності, не втрачаючи мотивації та залученості.

2. **Винахідливість (resourcefulness)** розуміється як здатність знаходити ефективні способи виходу зі складних або нових ситуацій, залучати

додаткові ресурси та використовувати нетипові підходи для розв'язання проблем, що виникають у процесі змін.

3. **Оптимізм (optimism)** характеризується переважанням позитивних очікувань, вірою в успішний результат, орієнтацією не на негативні сценарії, а на можливості подолання труднощів і досягнення бажаних цілей.

4. **Сміливість, підприємливість (adventurousness)** трактується як готовність виходити за межі звичних схем поведінки, прагнення до нового й невідомого, схильність відмовлятися від виключно перевірених і безпечних варіантів на користь пошуку нових шляхів розвитку.

5. **Адаптивність (adaptability)** передбачає здатність коригувати власні плани, змінювати рішення та перебудовувати стратегії поведінки відповідно до вимог ситуації, відмовляючись від наполягання на попередніх намірах, якщо вони перестають бути доцільними.

6. **Впевненість (confidence)** ґрунтується на позитивному ставленні до себе, переконаності у власній компетентності, цінності та спроможності впливати на події власного життя.

7. **Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity)** виявляється у спокійному прийнятті відсутності чітких відповідей, здатності зберігати самовладання в умовах неповної визначеності, коли результат дій важко передбачити, цілі не є повністю сформульованими, а розпочаті процеси залишаються тимчасово незавершеними.

Сукупний аналіз цих складових дозволяє оцінити, наскільки особистість готова до активної взаємодії зі змінами, що є важливим чинником її психологічної стійкості та ефективного подолання невизначених і стресогенних ситуацій.

Респондентам надається така інструкція: «Навпроти кожного твердження оберіть число від 1 до 6, яке найбільш точно відображає вашу позицію, де 1 означає повну невідповідність твердженню, а 6 – максимальну відповідність вашому баченню та досвіду». Такий формат відповідей дозволяє зафіксувати ступінь згоди з кожним твердженням і кількісно оцінити рівень вираженості відповідних особистісних характеристик.

Бланк методики наведено у додатках (див. Додаток А).

Обробка результатів. Методика містить сім шкал, кожна з яких відображає окремий аспект особистісної готовності до змін. Для подальшого аналізу обчислюється кількість балів за кожною зі шкал, а також може визначатися інтегральний показник за всіма шкалами разом, що дає узагальнену характеристику готовності особистості до змін в умовах невизначеності.

Передбачено два можливі способи підрахунку результатів.

Перший варіант обробки. Для шкал, що складаються з прямих тверджень, кожній відповіді надається значення від 1 до 6 (1 бал відповідає варіанту «ні», 6 балів – варіанту «так»). Для шкал, до яких входять зворотно сформульовані твердження, бали присвоюються у зворотному порядку – від 6 до 1 (6 балів відповідає «ні», 1 бал – «так»). Після цього підсумовується кількість балів за кожною шкалою окремо:

1. **Пристрасність (прямі твердження):** 4, 11, 18, 25, 32.
2. **Винахідливість (прямі твердження):** 6, 13, 20, 27, 34.
3. **Оптимізм (зворотні твердження):** 5, 12, 19, 26, 33.
4. **Сміливість, підприємливість (зворотні твердження):** 1, 8, 15, 22, 29.
5. **Адаптивність (зворотні твердження):** 3, 10, 17, 24, 31.
6. **Впевненість (прямі твердження):** 2, 9, 16, 23, 30.
7. **Толерантність до двозначності (зворотні твердження):** 7, 14, 21, 28, 35.

Другий варіант обробки. За цим підходом також визначається сума балів за кожною шкалою, проте для зворотних тверджень використовується інший спосіб перерахунку. Зокрема, для окремих шкал від фіксованого числа «35» віднімається сума балів відповідних пунктів:

1. **Пристрасність:** сума відповідей за пунктами 4, 11, 18, 25, 32.
2. **Винахідливість:** сума відповідей за пунктами 6, 13, 20, 27, 34.
3. **Оптимізм:** 35 мінус сума відповідей за пунктами 5, 12, 19, 26, 33.
4. **Сміливість, підприємливість:** 35 мінус сума відповідей за пунктами 1, 8, 15, 22, 29.

5. **Адаптивність:** 35 мінус сума відповідей за пунктами 3, 10, 17, 24, 31.
6. **Впевненість:** сума відповідей за пунктами 2, 9, 16, 23, 30.
7. **Толерантність до двозначності:** 35 мінус сума відповідей за пунктами 7, 14, 21, 28, 35.

Інтерпретація результатів. За результатами стандартизації методики встановлено такі орієнтовні межі оцінювання: показники менше 21 бала за окремою шкалою свідчать про низький рівень сформованості відповідної властивості; значення в інтервалі від 22 до 26 балів відповідають середньому, оптимальному рівню розвитку; сума понад 27 балів інтерпретується як високий рівень вираженості вимірюваної характеристики. Такий підхід дозволяє не лише оцінити загальну готовність до змін, а й проаналізувати профіль особистісних ресурсів, що мають значення для резильєнтності та подолання ситуацій невизначеності.

Висновки до другого розділу

Опрацювання теоретичних підходів до вивчення резильєнтності студентів у взаємозв'язку з рівнем толерантності до невизначеності дає підстави розглядати обраний напрям як один із пріоритетних у сучасній психологічній науці. Резильєнтність як інтегральна особистісна характеристика забезпечує здатність молодій людині ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати внутрішню рівновагу та вибудовувати продуктивну взаємодію з мінливими соціальними й освітніми реаліями. Водночас толерантність до невизначеності виступає суттєвим чинником, що пов'язаний із рівнем резильєнтності, оскільки саме вона зумовлює готовність особистості приймати нестабільність, витримувати неоднозначність ситуацій, ухвалювати рішення за браку інформації та використовувати зміни як можливість для подальшого розвитку.

Аналіз наукових концепцій, присвячених проблемі резильєнтності, засвідчує, що вона охоплює систему переконань і поведінкових установок, які забезпечують активну позицію особистості у складних життєвих обставинах. У

структурі цього феномену виокремлюють такі складові, як залученість у події власного життя, переконаність у можливості впливати на перебіг подій та готовність приймати досвід, пов'язаний із ризиком і невизначеністю, як ресурс для навчання й саморозвитку. Толерантність до невизначеності при цьому визначає, чи буде студент інтерпретувати нестабільні та неоднозначні ситуації як загрозливі, чи як такі, що відкривають простір для активності, вибору та набуття нового досвіду.

Обґрунтування методичних засад дослідження дозволило сформувати комплекс психодіагностичних інструментів, здатних забезпечити отримання достовірних і надійних емпіричних даних. До нього включено «Опитувальник толерантності до невизначеності» С. Баднера в адаптації В. Барка та В. Остаповича, «Тест життєстійкості» за С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва та О.І. Рассказової, а також методику «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Бардієр. Використання цих методик у сукупності дає змогу комплексно оцінити як ставлення студентів до ситуацій невизначеності, так і рівень сформованості особистісних ресурсів, пов'язаних із резильєнтністю та готовністю до змін, що є принципово важливим для реалізації завдань магістерського дослідження.

Подальше проведення емпіричного етапу роботи створює підґрунтя для поглибленого аналізу взаємозв'язків між резильєнтністю та толерантністю до невизначеності у студентської молоді, а також для виявлення можливих відмінностей залежно від індивідуально-психологічних характеристик. Отримані результати дадуть змогу не лише перевірити висунуті гіпотези, але й стануть основою для формування практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток резильєнтності, підтримку адаптивних стратегій поведінки в умовах нестабільності та підвищення психологічного благополуччя студентів у сучасному освітньому середовищі.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У цьому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей резильєнтності студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності. Проаналізовано психологічні характеристики життєстійкості та особистісної готовності до змін у осіб юнацького віку, а також специфіку проявів цих характеристик залежно від рівня толерантності до невизначеності. Окрему увагу зосереджено на порівняльному аналізі відмінностей у показниках резильєнтності з урахуванням статевої належності респондентів.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Сучасні соціально-економічні та освітні умови характеризуються високим рівнем змінюваності, нестабільності та зростанням кількості ситуацій, пов'язаних із необхідністю швидкої адаптації до нових вимог. Для студентської молоді такі умови супроводжуються постійною невизначеністю щодо професійного майбутнього, соціальної реалізації та особистісного самовизначення, що може підвищувати рівень психологічної напруги та впливати на здатність ефективно долати труднощі. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення психологічних ресурсів, які забезпечують стійкість особистості до стресових впливів і сприяють збереженню адаптивного функціонування в умовах невизначеності.

Юнацький вік є періодом активного формування механізмів саморегуляції, розвитку особистісної гнучкості та вироблення індивідуальних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. На цьому етапі толерантність до невизначеності може виступати важливим чинником, що визначає характер реагування на зміни та здатність зберігати психологічну рівновагу. Взаємозв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та показниками резильєнтності дозволяє глибше зрозуміти особливості адаптаційного

потенціалу студентів і окреслити психологічні умови, за яких формується готовність до подолання труднощів і прийняття життєвих викликів.

Об'єктом дослідження є особливості резильєнтності в юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву резильєнтності студентів залежно від рівня толерантності до невизначеності.

Мета дослідження полягає в емпіричному вивченні особливостей резильєнтності студентів залежно від рівня толерантності до невизначеності. Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Охарактеризувати рівень та особливості розвитку резильєнтності в юнацькому віці.
2. Виявити показники толерантності до невизначеності у досліджуваних.
3. Проаналізувати вираженість особистісної готовності юнаків до змін.
4. Здійснити порівняльний аналіз показників резильєнтності студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності та з урахуванням статевих відмінностей.

Дослідження особливостей резильєнтності студентів залежно від рівня толерантності до невизначеності проводилося у кілька послідовних етапів.

1. На підготовчому етапі було здійснено аналіз і систематизацію наукових джерел, присвячених проблематиці резильєнтності, психологічним аспектам реагування на невизначеність у юнацькому віці та чинникам адаптації в умовах змін. За результатами теоретичного опрацювання матеріалу було сформульовано гіпотезу дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання роботи, а також підібрано комплекс психодіагностичних методик, які відповідають змісту та логіці емпіричного дослідження.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень толерантності до невизначеності студентів пов'язаний з особливостями прояву їхньої резильєнтності та готовності до подолання змін. Очікується, що студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності характеризуватимуться більш вираженими показниками життєстійкості, залученості у подолання труднощів та здатності зберігати активну позицію в умовах змін. Для студентів із низьким рівнем толерантності до невизначеності передбачається знижена впевненість у

власних можливостях, більша вразливість до стресових чинників і менш виражена готовність до адаптації в ситуаціях нестабільності. Також припускаємо наявність певних статевих відмінностей у проявах резильєнтності та готовності до змін, що може зумовлювати різний характер реагування на ситуації невизначеності у студентів різної статі.

2. На дослідницькому етапі було здійснено емпіричне вивчення особливостей резильєнтності студентів юнацького віку залежно від рівня толерантності до невизначеності, що передбачало використання комплексу психодіагностичних методик для оцінки показників життєстійкості, особистісної готовності до змін і ставлення до невизначених життєвих ситуацій, а також виявлення можливих статевих відмінностей у проявах зазначених психологічних характеристик.

Також на цьому етапі дослідження було сформовано вибірку, до якої увійшли 60 студентів (30 хлопців та 30 дівчат, віком 18-22 років), які навчаються за спеціальністю «Психологія» (освітня програма «Практична психологія») у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

3. Заключний етап роботи передбачав узагальнення результатів емпіричного аналізу, інтерпретацію виявлених психологічних особливостей резильєнтності студентів залежно від рівня толерантності до невизначеності та формулювання підсумкових висновків за результатами дослідження. Отримані дані були систематизовані з урахуванням показників життєстійкості, особистісної готовності до змін і характеру реагування на невизначені ситуації, а також проаналізовані з позицій поставленої гіпотези.

Дослідження проводилося в період з жовтня по листопад 2025 року, а узагальнені первинні результати емпіричного етапу подано у додатках.

3.2. Особливості формування толерантності до невизначеності у досліджуваних

Толерантність до невизначеності розглядається як важлива психологічна характеристика, що відображає здатність особистості сприймати неоднозначні,

мінливі та недостатньо структуровані життєві ситуації без вираженого емоційного напруження та дезорганізації поведінки. Для студентської молоді, яка перебуває в умовах постійних освітніх і соціальних змін, цей показник має особливе значення, оскільки впливає на ефективність адаптації, прийняття рішень і готовність до особистісних та професійних викликів. У зв'язку з цим вивчення рівня толерантності до невизначеності є необхідним етапом аналізу психологічних ресурсів резильєнтності у юнацькому віці.

З метою оцінювання рівня толерантності до невизначеності у досліджуваних було застосовано «Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера» в адаптації В. Барка та В. Остаповича. Даний інструмент дає можливість проаналізувати, наскільки особистість здатна приймати неоднозначні умови, орієнтуватися в нових ситуаціях і зберігати продуктивність діяльності за відсутності чіткої визначеності. Узагальнені результати діагностики подано в таблиці 3.2.1.

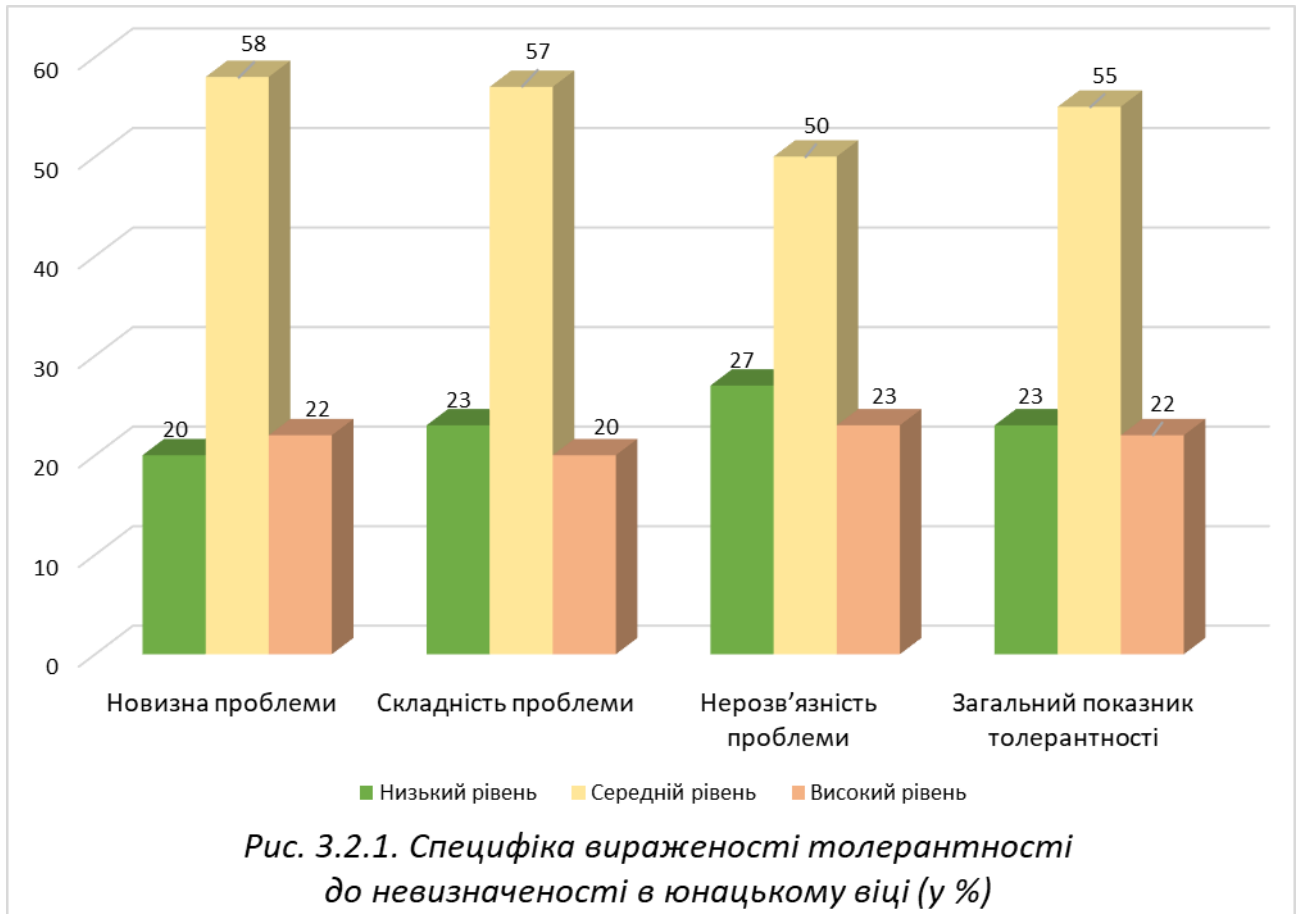
Таблиця 3.2.1.

Характеристика толерантності до невизначеності у студентській молоді (n=60)

Показники толерантності до невизначеності	Рівень вираження ознаки					
	Низький		Середній		Високий	
	n	%	n	%	n	%
Новизна проблеми	12	20	35	58	13	22
Складність проблеми	14	23	34	57	12	20
Нерозв'язність проблеми	16	27	30	50	14	23
Загальний показник толерантності	14	23	33	55	13	22

Зобразимо отримані дані у вигляді гістограми (рис. 3.2.1.).

Як свідчать дані таблиці та рисунку, за шкалою новизни проблеми у вибірці здобувачів освіти домінує середній рівень толерантності до невизначеності, який зафіксовано у 58% опитаних. Такий розподіл вказує на те, що для більшості студентів нові та незнайомі ситуації не є різко дезорганізувальними, однак і не сприймаються повністю спокійно та впевнено.



У цих респондентів зазвичай зберігається здатність включатися у вирішення нових завдань, проте прийняття рішень може супроводжуватися внутрішніми сумнівами, потребою в додатковій інформації та опорою на зовнішні підказки. Подібний рівень прояву ознаки свідчить про відносну гнучкість у поведінці, але водночас про недостатню стійкість у ситуаціях, що потребують швидкої адаптації до змін.

Водночас частка вибірки з високим рівнем толерантності до новизни проблеми становить 22%, що характеризує цих юнаків як більш готових до прийняття нестандартних умов і відкритих до нових життєвих викликів. Для таких респондентів притаманна схильність розглядати новизну як можливість для розвитку, а не як джерело загрози, що сприяє збереженню активної позиції та впевненості у власних діях. Разом із цим у 20% досліджуваних виявлено низький рівень за цією шкалою, що може свідчити про труднощі у сприйнятті змін, підвищену потребу у передбачуваності та орієнтацію на стабільні, добре структуровані умови. Такий розподіл показників відображає різну міру готовності молоді до взаємодії з новими ситуаціями та підкреслює

неоднорідність адаптаційних можливостей у межах студентської вибірки.

Більше половини студентів (57%) за шкалою складності проблеми мають середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про здатність більшості респондентів зберігати відносну стабільність функціонування в умовах підвищених вимог. Для цієї частини вибірки складні ситуації сприймаються як такі, що потребують зусиль і напруження, однак не призводять до різкого зниження активності або відмови від спроб розв'язання проблеми. Такі здобувачі освіти зазвичай намагаються адаптуватися до складних завдань, використовуючи доступні когнітивні та емоційні ресурси, хоча процес подолання труднощів може супроводжуватися сумнівами й переживанням внутрішньої напруги. Подібний рівень прояву ознаки вказує на помірну стійкість до складності як характеристики ситуацій невизначеності.

У 23% досліджуваних зафіксовано низький рівень толерантності до складності проблем, що може свідчити про виражені труднощі у подоланні ситуацій, які потребують значних зусиль або тривалого напруження. Для цієї частини вибірки характерною є схильність переживати складні завдання як надмірно обтяжливі, що може супроводжуватися зниженням упевненості у власних можливостях і тенденцією до уникання проблемних ситуацій. Найменша частка вибірки, яка становить 20%, характеризується високим рівнем толерантності до складності проблем, що вказує на здатність цих студентів зберігати продуктивність і відносну емоційну рівновагу навіть за умов значного навантаження. Для таких респондентів складність завдань не є суттєвим дестабілізуювальним чинником, а сприймається як звичний елемент навчальної та життєвої діяльності.

За показником нерозв'язності проблеми у вибірці молоді переважає середній рівень толерантності до невизначеності, який зафіксовано у 50% юнаків. Такий результат свідчить про те, що для половини опитуваних ситуації, які не мають швидкого або однозначного розв'язання, є психологічно прийнятними, хоча й супроводжуються переживанням напруження та невизначеності. У цих студентів зберігається здатність витримувати стан очікування, переносити відсутність чітких рішень і продовжувати діяльність за

умов неповної визначеності, що вказує на помірну стійкість до фруструвальних обставин. Водночас подібний рівень може поєднуватися з коливаннями впевненості та потребою в зовнішній підтримці у тривалих або затяжних проблемних ситуаціях.

Разом із тим у 27% досліджуваних виявлено низький рівень толерантності до нерозв'язності проблем, що може проявлятися у вираженому дискомфорті за відсутності чітких відповідей, схильності до поспішних рішень або уникання ситуацій, які не дають швидкого результату. Для цієї частини вибірки характерним є прагнення до визначеності та труднощі у прийнятті тривалих станів невизначеності, що може ускладнювати процес адаптації в умовах змін. Найменша частка респондентів, яка становить 23%, характеризується високим рівнем за цією шкалою, що свідчить про здатність зберігати емоційну рівновагу та витримку навіть тоді, коли проблема тривалий час залишається відкритою. Такі здобувачі освіти, як правило, легше переносять відсутність контролю над ситуацією та демонструють більшу психологічну гнучкість у процесі очікування розв'язання складних життєвих питань.

За загальним показником толерантності до невизначеності домінує середній рівень, який зафіксовано у 55% опитаних. Такий результат свідчить про те, що для більшості юнаків характерне відносно стабільне ставлення до ситуацій невизначеності без різко виражених дезадаптивних реакцій, однак і без повної психологічної впевненості у власних можливостях діяти в умовах нестачі інформації. У них зберігається здатність функціонувати в мінливих умовах, хоча прийняття рішень може супроводжуватися внутрішніми сумнівами та потребою в додатковій структурі або підтримці.

Водночас у 23% досліджуваних виявлено низький рівень загальної толерантності до невизначеності, що може вказувати на схильність сприймати невизначені ситуації як психологічно напружені та потенційно загрозливі. Для цих студентів характерними є труднощі у прийнятті нестабільних обставин, підвищена потреба в передбачуваності та орієнтація на чіткі правила й інструкції. Найменша частка вибірки, яка становить 22%, характеризується високим рівнем толерантності до невизначеності, що свідчить про здатність

зберігати спокій, гнучкість та ефективність поведінки в умовах мінливості та неоднозначності. Такі респонденти легше адаптуються до змін, швидше орієнтуються у нових ситуаціях і демонструють вищу готовність діяти без повної визначеності умов.

Отримані результати свідчать, що у більшості студентів переважає середній рівень толерантності до невизначеності за всіма досліджуваними показниками, що відображає здатність загалом справлятися з новими, складними та неоднозначними ситуаціями без різкої дезорганізації діяльності. Водночас помітна частина вибірки характеризується низькими показниками, що вказує на труднощі у прийнятті нестабільних умов і підвищену потребу у визначеності та структурованості ситуацій. Меншість респондентів демонструє високий рівень толерантності до невизначеності, що проявляється у більшій гнучкості, спокійному ставленні до змін і готовності діяти за відсутності чітких орієнтирів.

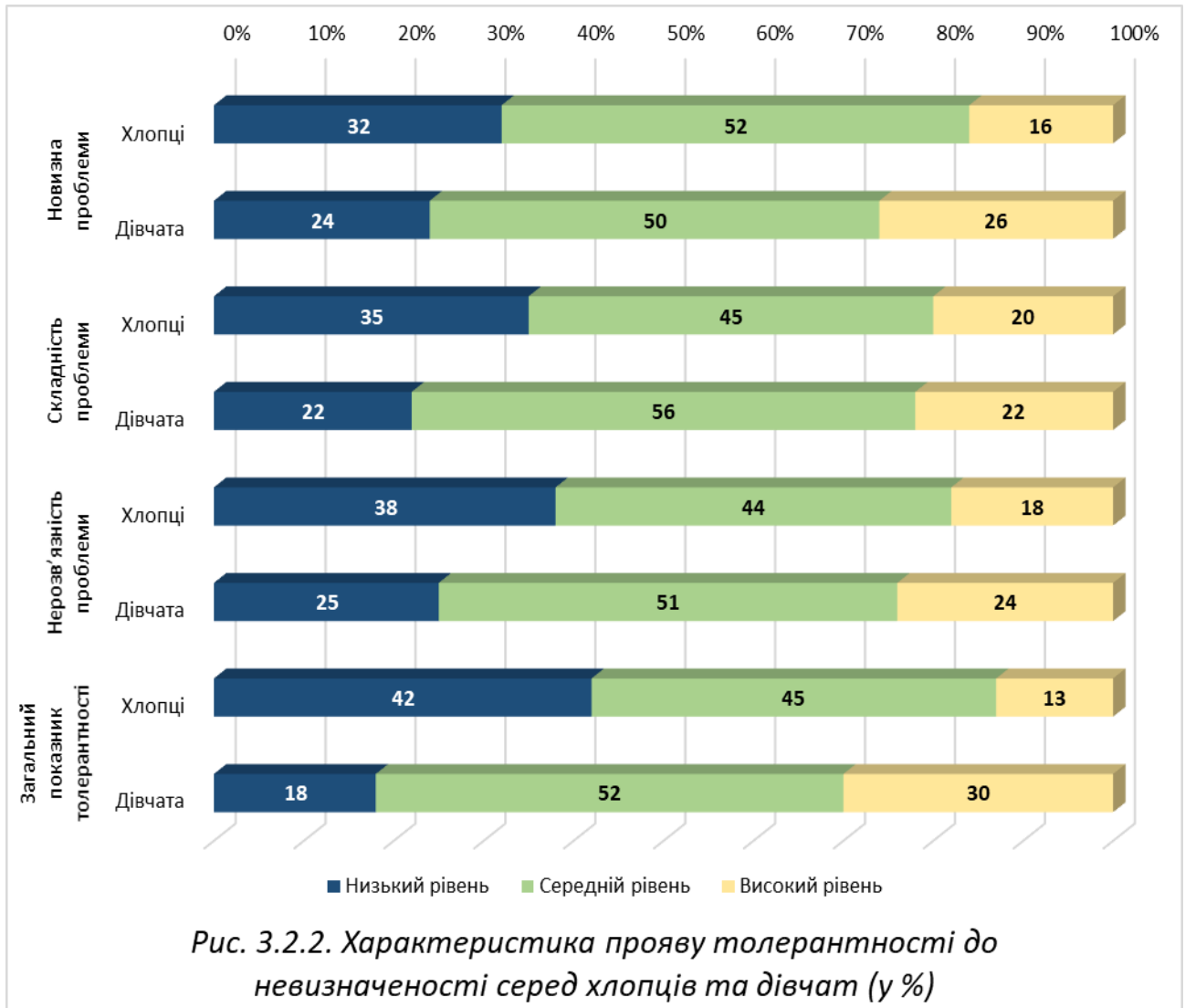
Наступний етап аналізу передбачає зіставлення результатів залежно від статевої належності респондентів. Отримані дані подано в таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Аналіз вираженості толерантності до невизначеності у студентів залежно від статі (n=60, у %)

Компоненти толерантності до невизначеності	Ступінь вираження					
	Низький		Середній		Високий	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Новизна проблеми	32	24	52	50	16	26
Складність проблеми	35	22	45	56	20	22
Нерозв'язність проблеми	38	25	44	51	18	24
Загальний показник толерантності	42	18	45	52	13	30

На рис. 3.2.2 дані таблиці наведено графічно для кращої наочності.



Як можна побачити з рисунку 3.2.2, за шкалою новизни проблеми у юнаків обох статей переважає середній рівень толерантності до невизначеності, який зафіксовано у 52% хлопців та 50% дівчат. Такий розподіл свідчить про те, що для більшості досліджуваних нові ситуації не викликають різко вираженого емоційного напруження, проте й не сприймаються повністю впевнено. Студенти з таким рівнем здатні включатися у нові завдання, однак процес адаптації часто супроводжується внутрішніми сумнівами, потребою в додатковій інформації та обережністю у прийнятті рішень. Подібний профіль вказує на відносну поведінкову гнучкість за збереження залежності від структурованості та передбачуваності ситуації.

Разом із тим простежуються статеві відмінності у крайніх рівнях показника. У групі хлопців частка осіб із низьким рівнем толерантності до новизни становить 32%, тоді як серед дівчат – 24%, що може свідчити про більшу

схильність частини юнаків сприймати нові умови як психологічно напружені та орієнтуватися на стабільні, знайомі ситуації. Водночас серед дівчат більш представлений високий рівень толерантності, який зафіксовано у 26%, порівняно з 16% у хлопців, що вказує на вищу готовність студенток приймати новизну, зберігати емоційну стабільність і активність у незнайомих умовах. Такий розподіл може відображати більшу відкритість дівчат до змін і більш адаптивні стратегії реагування на нові життєві виклики.

Аналіз показників за шкалою складності проблеми засвідчує, що в обох групах переважає середній рівень толерантності до невизначеності, однак його частка є більшою серед дівчат (56%) порівняно з хлопцями (45%). Це свідчить про те, що більшість студентів здатні зберігати відносну стабільність функціонування в умовах підвищених вимог і когнітивного навантаження, хоча такі ситуації супроводжуються напруженням і потребують значних внутрішніх зусиль. Для цієї частини вибірки складні завдання не блокують активність, проте можуть викликати потребу в додатковому контролі, поетапному плануванні та залученні підтримки з боку зовнішнього середовища.

При цьому у хлопців більш виражено представлений низький рівень толерантності до складності проблем (35% проти 22% у дівчат), що вказує на схильність частини юнаків переживати складні ситуації як перевантажувальні та такі, що знижують упевненість у власних можливостях. Високий рівень толерантності виявляється майже однаково в обох групах (20% у хлопців і 22% у дівчат), що свідчить про наявність порівняно невеликої частки студентів, які здатні зберігати ефективність діяльності навіть за умов значного ускладнення завдань. Такий розподіл показує, що відмінності між статевими групами за цією шкалою проявляються насамперед у зоні знижених адаптаційних можливостей, тоді як високі ресурси подолання складності представлені відносно рівномірно.

За шкалою нерозв'язності проблеми також фіксується переважання середнього рівня в обох статевих групах, причому серед дівчат він становить 51%, тоді як серед хлопців – 44%. Такий розподіл вказує на те, що для більшості студентів ситуації, які не мають швидкого або однозначного вирішення, є психологічно напруженими, але загалом переносимими. Вони здатні

витримувати стан очікування та тривалої невизначеності, не втрачаючи повністю контролю над поведінкою, хоча це може супроводжуватися зростанням емоційної вразливості та коливаннями впевненості у власних рішеннях.

Іншу динаміку демонструють крайні рівні прояву цієї характеристики. Низька толерантність до нерозв'язності проблем частіше трапляється у хлопців (38%) порівняно з дівчатами (25%), що може свідчити про більшу напруженість у переживанні затяжних і неконтрольованих ситуацій та прагнення якнайшвидше усунути стан невизначеності. Водночас високий рівень цієї ознаки частіше зафіксовано у дівчат (24% проти 18% у хлопців), що відображає їх більшу готовність приймати ситуації без чітких рішень і зберігати емоційну стійкість у тривалих умовах невизначеності.

Щодо загального показнику толерантності до невизначеності, у вибірці простежується переважання середнього рівня в обох статевих групах, однак він більш виражений серед дівчат (52%), ніж серед хлопців (45%). Такий розподіл свідчить про те, що більшість студентів загалом здатні функціонувати в умовах мінливості та неповної визначеності, зберігаючи відносну стабільність поведінки й емоційних реакцій, проте їх адаптаційні можливості не завжди є достатньо стійкими в ситуаціях тривалого напруження або високої складності. Для цієї частини вибірки характерне поєднання готовності приймати зміни з потребою у додаткових орієнтирах та підтримці під час прийняття важливих рішень.

Третина (30%) дівчат характеризується високим рівнем загальної толерантності до невизначеності, що вказує на здатність зберігати емоційну рівноваженість, гнучкість мислення та активну позицію навіть у нестабільних або неоднозначних умовах; серед хлопців високий рівень зафіксовано лише у 13%, що свідчить про меншу представленість цієї адаптивної стратегії. Натомість 42% хлопців характеризується низьким рівнем толерантності до невизначеності, тоді як серед дівчат цей показник становить 18%, що відображає більшу схильність юнаків переживати невизначені ситуації як напружені та психологічно загрозливі. Загалом отримані дані свідчать, що дівчата частіше демонструють здатність зберігати емоційну рівновагу та гнучкість поведінки в умовах невизначеності, тоді як для значної частини хлопців більш характерною

є орієнтація на чіткі правила, визначені умови та потреба в передбачуваності.

Загалом результати аналізу толерантності до невизначеності з урахуванням статевих відмінностей свідчать про наявність помірно вираженої диференціації у способах реагування студентів на ситуації новизни, складності та нерозв'язності. У більшості показників у дівчат частіше фіксуються середні та високі рівні толерантності, що відображає їх більшу готовність приймати мінливість умов і витримувати неоднозначність без різкого зростання емоційної напруги. Водночас серед хлопців більшою мірою представлені низькі рівні, що може вказувати на вищу чутливість до дефіциту визначеності та складніших умов діяльності.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між хлопцями та дівчатами за рівнями толерантності до невизначеності застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Результати обрахунків наведено у таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Значення U-емпіричного за порівнянням відмінностей у проявах толерантності до невизначеності у хлопців і дівчат

Новизна проблеми	Складність проблеми	Нерозв'язність проблеми	Загальний показник
371,0	414,0	404,5	303,5

Порівняння отриманих значень U-емпіричного з критичним значенням для U-критерію Уїтні ($U_{кр} = 338$ при $p \leq 0,05$; $U_{кр} = 285$ при $p \leq 0,01$) дає підстави стверджувати, що статистично значущі відмінності між хлопцями та дівчатами виявлено лише за загальним показником толерантності до невизначеності, оскільки $U_{емп} < U_{кр}$ при $p \leq 0,05$. За компонентами новизни проблеми, складності проблеми та нерозв'язності проблеми статистично значущих відмінностей не встановлено, оскільки в усіх випадках $U_{емп} > U_{кр}$.

Отримані результати свідчать про те, що загальна здатність приймати ситуації невизначеності у межах вибірки є більш вираженою у дівчат, тоді як за окремими аспектами реагування на новизну, складність та відсутність однозначного рішення істотних статевих відмінностей не зафіксовано. Це може вказувати на те, що відмінності між хлопцями та дівчатами проявляються не на

рівні окремих реакцій на проблемні ситуації, а у загальному стилі ставлення до невизначених і нестабільних умов.

3.3. Психологічні характеристики резильєнтності осіб юнацького віку

В умовах соціальної нестабільності, прискорених змін і зростання вимог до особистісної гнучкості резильєнтність набуває особливої значущості як психологічний ресурс, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, активної позиції та здатності до подолання труднощів. Для молоді, яка перебуває на етапі професійного та особистісного самовизначення, резильєнтність виступає важливою умовою ефективної адаптації до навчальних навантажень, невизначеності майбутніх перспектив і необхідності самостійного прийняття рішень. Рівень сформованості цього ресурсу значною мірою визначає, наскільки особистість здатна не лише витримувати стресові впливи, а й зберігати залученість у діяльність та відчуття контролю над подіями власного життя.

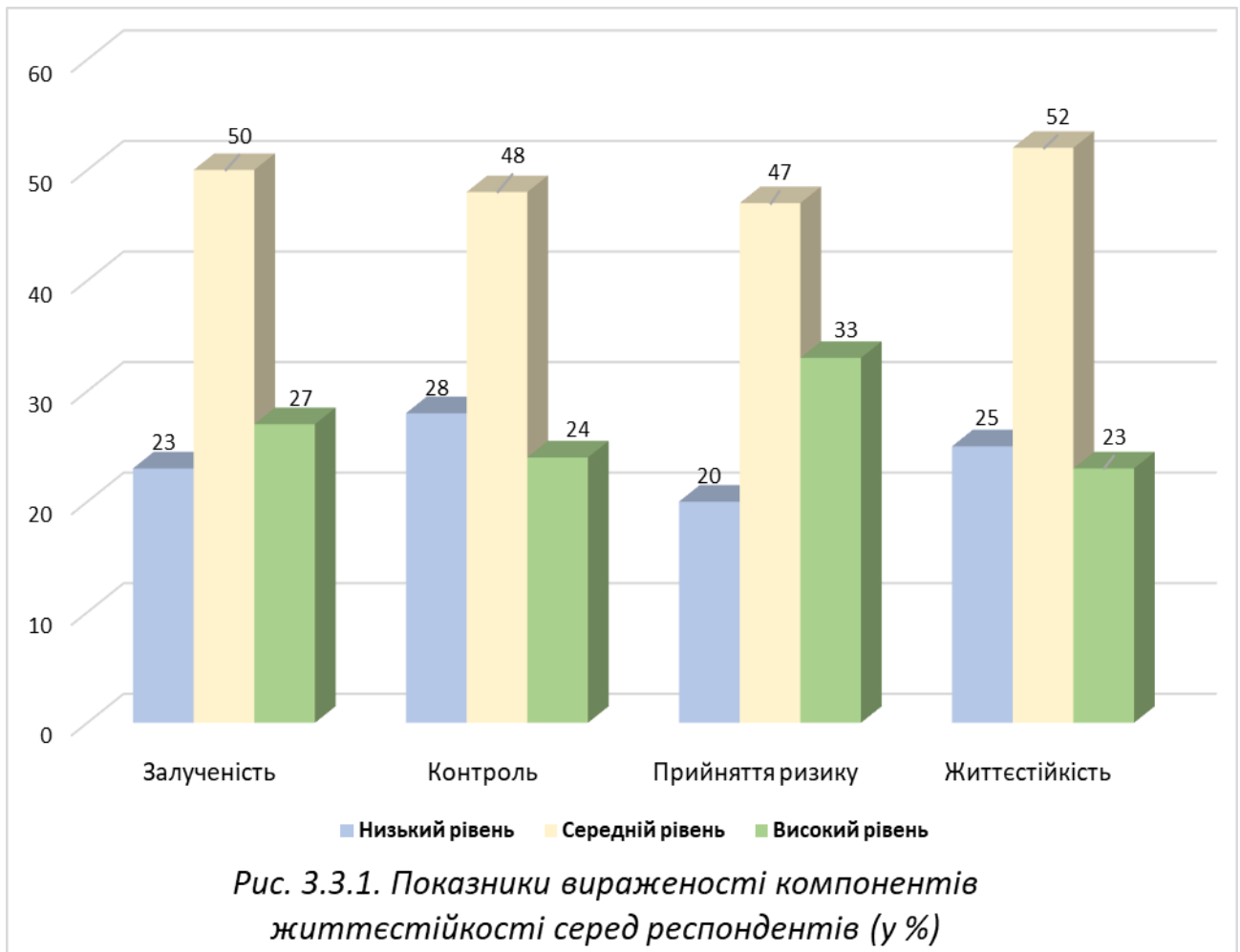
З метою аналізу резильєнтності студентської молоді у дослідженні було використано методiku «Тест життєстійкості» С. Мадді. Зазначений інструмент дає змогу оцінити рівень сформованості життєстійких установок, які відображають здатність особистості зберігати активну позицію, відчуття залученості та контроль над подіями за умов змін і нестабільності. Отримані емпіричні дані щодо показників життєстійкості у студентів подано в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Особливості прояву резильєнтності у студентів (n=60)

Показники	Рівні резильєнтності					
	Низький		Середній		Високий	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Залученість	14	23	30	50	16	27
Контроль	17	28	29	48	14	24
Прийняття ризику	12	20	28	47	20	33
Життєстійкість	15	25	31	52	14	23

Представимо отримане співвідношення даних за допомогою рис. 3.3.1.



Як свідчить рис. 3.3.1, за показником залученості у студентській вибірці переважає середній рівень, який виявлено у половини досліджуваних (50%). Це свідчить про те, що більшість юнаків у цілому зберігають інтерес до подій власного життя, здатні включатися в навчальні та соціальні процеси, однак їхня активність і внутрішня зацікавленість можуть знижуватися в умовах тривалого напруження або невизначених обставин. Такий рівень залученості відображає наявність базових ресурсів для подолання труднощів, але водночас указує на нестійкість мотиваційної підтримки у ситуаціях, що потребують тривалих зусиль і витривалості.

Частка студентів із високим рівнем залученості становить 27%, що характеризує цю групу як таку, що демонструє активну позицію, внутрішню включеність у власний розвиток і готовність брати участь у подіях навіть за умов нестабільності. Для цих осіб характерне сприйняття складних ситуацій не лише як джерела напруження, а і як можливості для набуття досвіду та особистісного

зростання. Водночас у 23% респондентів зафіксовано низький рівень залученості, що може свідчити про схильність до емоційної відстороненості, зниження інтересу до активної участі в подіях та обмежену включеність у процес подолання труднощів.

За шкалою контролю у вибірці здобувачів вищої освіти переважає середній рівень, який зафіксовано у 48% опитуваних. Такий показник може відображати відносно сформоване уявлення про власну відповідальність за результати діяльності, коли особи юнацького віку здатні пов'язувати успіхи й труднощі з власними діями, але не завжди зберігають це переконання у складних або нестабільних умовах. За підвищеного емоційного чи навчального навантаження впевненість у можливості впливати на ситуацію може знижуватися, що супроводжується ваганнями у прийнятті рішень і потребою в додаткових зовнішніх орієнтирах. Подібна особливість свідчить про часткову сформованість внутрішньої позиції суб'єкта діяльності, яка ще не набула достатньої стійкості.

Високий рівень контролю встановлено у 24% респондентів, що може вказувати на наявність стійкої установки на власний вплив на перебіг подій та відповідальність за прийняті рішення. Для цієї групи юнаків характерними є активність у подоланні труднощів, здатність самостійно організовувати діяльність і наполегливість у досягненні поставлених цілей. Низькі показники за цією шкалою виявлено у 28% опитуваних, що може проявлятися у відчутті залежності від зовнішніх обставин, зниженій ініціативності та орієнтації на пасивні способи реагування у проблемних ситуаціях. За таких умов навчальні та життєві труднощі частіше сприймаються як некеровані, що ускладнює мобілізацію внутрішніх ресурсів і знижує ефективність адаптації до вимог освітнього середовища.

У структурі показників прийняття ризику домінує середній рівень, який зафіксовано у 47% осіб юнацького віку. Така картина може відображати прагнення поєднувати відкритість до змін із потребою в передбачуваності, коли здобувачі освіти не уникають нових завдань, але намагаються зберігати відчуття контролю над можливими наслідками. Для цієї частки вибірки характерним є поступове входження в нові умови, орієнтація на поетапне освоєння складних

ситуацій та уникання різких, імпульсивних рішень. У навчальному процесі це може проявлятися в готовності пробувати нові формати діяльності за умови наявності чітких вимог і зрозумілих критеріїв оцінювання.

Майже третина студентів (33%) характеризується високим рівнем прийняття ризику, що може свідчити про схильність сприймати невизначеність як природну складову розвитку та не розглядати можливу помилку як критичну загрозу. Такі опитувані частіше демонструють ініціативність, готовність виходити за межі звичних моделей поведінки та включатися в нові види діяльності без тривалих вагань. Низький рівень цієї характеристики виявлено у 20% респондентів, що може бути пов'язано з орієнтацією на стабільність і прагненням уникати ситуацій, у яких результат не гарантований. Для цих здобувачів освіти типовими є обережність у прийнятті рішень, підвищена чутливість до помилок і схильність обирати знайомі, перевірені способи дій, що може обмежувати включеність у діяльність, пов'язану з новими викликами.

Щодо інтегрального показника життєстійкості, у вибірці осіб юнацького віку переважає середній рівень, який зафіксовано у 52% опитуваних. Такий результат може свідчити про наявність у більшості здобувачів вищої освіти базових психологічних ресурсів для подолання труднощів, збереження залученості у діяльність та підтримання відчуття впливу на власне життя. Водночас цей рівень не гарантує стабільності функціонування в умовах тривалого напруження або різких змін, коли адаптаційні можливості можуть вичерпуватися швидше, ніж відбувається відновлення внутрішніх ресурсів. Для цієї частки вибірки характерним є відносно ефективне функціонування у звичайних навчальних ситуаціях із можливими труднощами в умовах підвищених вимог, невизначених перспектив або емоційного перевантаження.

Чверть вибірки (25%) характеризується низьким рівнем життєстійкості, що може проявлятися у зниженій витривалості до тривалих навантажень, труднощах у підтриманні стабільної навчальної активності та схильності до швидкого емоційного виснаження. За таких умов здобувачі освіти частіше відчувають перевантаження, демонструють зниження мотивації та можуть уникати складних завдань, що ускладнює процес адаптації до вимог освітнього середовища. Дещо

менша кількість студентів (23%) має високий рівень життєстійкості, що відображає здатність зберігати продуктивність, підтримувати внутрішню зібраність і продовжувати діяльність навіть за умов підвищених вимог або тривалої напруги.

Узагальнюючи результати аналізу показників резильєнтності студентської молоді, можна відзначити переважання середніх рівнів за всіма складовими життєстійкості, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів за відсутності їх стабільної актуалізації в умовах підвищених вимог. Така структура результатів відображає здатність більшості осіб юнацького віку функціонувати відносно ефективно в звичних навчальних ситуаціях із можливими труднощами в умовах тривалого напруження та невизначеності. Водночас помітна частка вибірки характеризується низькими показниками за окремими складовими, що може вказувати на вразливість до стресових впливів і обмежені можливості мобілізації внутрішніх ресурсів.

У таблиці 3.3.2 подано результати, що відображають особливості сформованості резильєнтності у хлопців і дівчат юнацького віку.

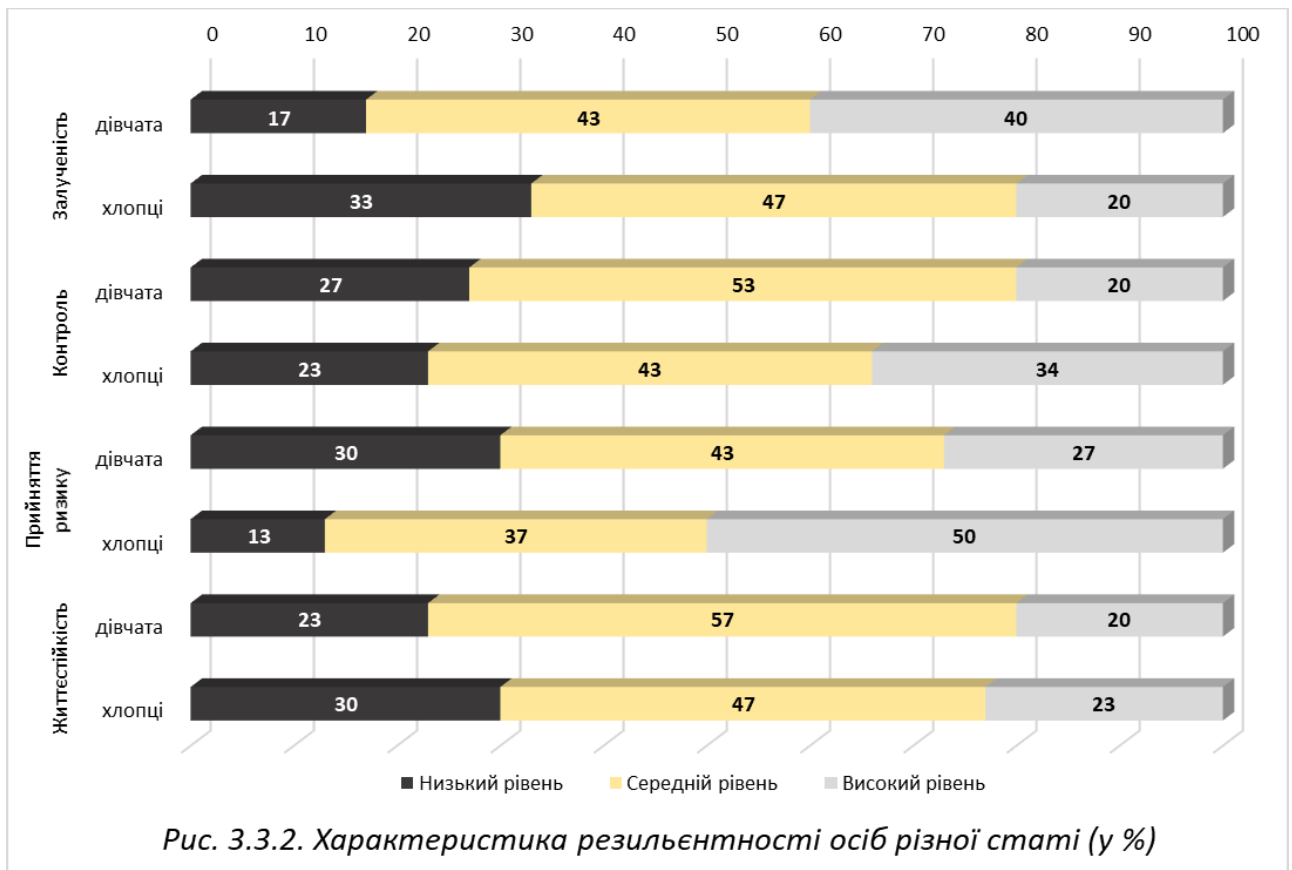
Таблиця 3.3.2.

Специфіка прояву резильєнтності в осіб різної статі (n=60)

Показник життєстійкості	Стать	Рівень вираженості					
		Низький		Середній		Високий	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Залученість	дівчата	5	17	13	43	12	40
	хлопці	10	33	14	47	6	20
Контроль	дівчата	8	27	16	53	6	20
	хлопці	7	23	13	43	10	34
Прийняття ризику	дівчата	9	30	13	43	8	27
	хлопці	4	13	11	37	15	50
Життєстійкість	дівчата	7	23	17	57	6	20
	хлопці	9	30	14	47	7	23

Зобразимо дані таблиці для кращої наочності за допомогою рис. 3.3.2.

Як можемо побачити на рис. 3.3.2., за шкалою залученості високий рівень частіше фіксується серед дівчат, який виявлено у 40% вибірки, тоді як серед хлопців цей показник становить 20%. Такий розподіл може відображати більшу орієнтацію дівчат на активну участь у навчальній і соціальній діяльності, готовність підтримувати інтерес до подій та зберігати включеність навіть за наявності труднощів.



Це може проявлятися у прагненні брати участь у спільних видах роботи, відповідальнішому ставленні до навчальних завдань і більшій відкритості до взаємодії з оточенням. Для цієї частини вибірки характерною є тенденція сприймати події власного життя як значущі та такі, що потребують особистої участі.

Водночас серед хлопців переважає середній рівень залученості, який зафіксовано у 47%, тоді як серед дівчат цей показник становить 43%. Такий результат може свідчити про відносну стабільність інтересу до діяльності без вираженої внутрішньої потреби в постійній активній участі. Низький рівень залученості частіше притаманний хлопцям (33%) порівняно з дівчатами (17%),

що може проявлятися у меншій мотивації до включення в навчальні процеси, схильності дистанціюватися від додаткових завдань та зниженої готовності брати на себе ініціативу. За таких умов зростає ризик формування пасивних моделей поведінки, коли складні ситуації сприймаються як такі, що не потребують особистого залучення, що може негативно позначатися на адаптації до вимог освітнього середовища.

Серед хлопців високий рівень контролю зафіксовано у 34% вибірки, що є найвищим показником серед обох статей за цією шкалою. Такий результат може свідчити про сформовану установку на особисту відповідальність за події власного життя, здатність ухвалювати самостійні рішення та витримувати тиск обставин без втрати внутрішньої організованості. Високий рівень контролю часто пов'язаний із впевненістю у власних можливостях, схильністю до активного впливу на перебіг подій і готовністю брати на себе ініціативу в складних ситуаціях. Ці характеристики забезпечують ефективну мобілізацію внутрішніх ресурсів у стресових умовах і сприяють збереженню стійкої лінії поведінки. Серед дівчат цей рівень фіксується у 20% респонденток, що може свідчити про дещо меншу суб'єктивну впевненість у контролі над подіями, особливо в умовах невизначеності.

Натомість середній рівень контролю домінує серед дівчат – його продемонстрували 53% опитаних, тоді як серед хлопців він виявлений у 43%. Такий показник може відображати орієнтацію на помірну автономність у прийнятті рішень та схильність до поєднання самостійності з потребою у зовнішній підтримці або верифікації. Подібна особливість характерна для осіб, які здатні до адаптації, проте можуть демонструвати коливання у ситуаціях підвищеного тиску. Низький рівень контролю частіше спостерігається серед дівчат – його виявлено у 27% респонденток, тоді як серед хлопців цей показник становить 23%. У цьому випадку може йтися про відчуття зовнішньої детермінованості подій, недостатню впевненість у власному впливі на ситуацію та схильність до уникання відповідальності за перебіг подій. За таких умов виникає ризик формування залежної поведінки або зниження ініціативності в навчальному середовищі.

За шкалою прийняття ризику високий рівень частіше фіксується серед хлопців і становить 50% вибірки, тоді як серед дівчат цей показник дорівнює 27%. Такий розподіл відображає більшу представленість у чоловічій групі опитуваних, для яких характерна готовність діяти в умовах невизначеності, приймати рішення за наявності альтернатив і допускати можливість помилки як складову досвіду. Це може проявлятися у схильності обирати більш сміливі стратегії поведінки, швидше переходити до дії в ситуаціях вибору та зберігати активність навіть тоді, коли результат не є гарантованим. Для цієї частки вибірки типовою є орієнтація на випробування власних можливостей і прийняття ситуацій, що потребують виходу за межі звичних способів реагування.

Разом із тим серед дівчат переважає середній рівень прийняття ризику, який зафіксовано у 43%, тоді як серед хлопців він становить 37%. Подібний результат відображає помірковану готовність діяти за наявності невизначеності без вираженої схильності до ризикових рішень. Низький рівень прийняття ризику частіше притаманний дівчатам (30%) порівняно з хлопцями (13%), що може проявлятися у перевазі обережних і більш передбачуваних способів дій, стриманості у виборі стратегій із потенційними втратами та зниженій готовності включатися в ситуації, де необхідно швидко ухвалювати рішення без достатньої кількості гарантій.

За інтегральним показником життєстійкості середній рівень частіше фіксується серед дівчат, який виявлено у 57% вибірки, тоді як серед хлопців цей показник становить 47%. Такий розподіл може свідчити про дещо більшу стабільність психологічних ресурсів у дівчат у звичних навчальних та соціальних умовах, що проявляється у здатності підтримувати працездатність, залученість у діяльність і відносну емоційну рівновагу. Це може відображати орієнтацію на адаптивні стратегії поведінки, спрямовані на збереження функціонування навіть за наявності труднощів або тривалого навантаження.

Водночас низький рівень життєстійкості частіше спостерігається серед хлопців, де його зафіксовано у 30%, тоді як серед дівчат цей показник становить 23%. Така тенденція може вказувати на більшу вразливість частини юнаків до переживання перевантаження, втрати впевненості у власних можливостях і

труднощів у підтриманні стабільної активності за умов стресу. Високий рівень інтегральної життєстійкості дещо частіше виявляється серед хлопців (23%) порівняно з дівчатами (20%), що може свідчити про наявність у частини юнаків вираженої здатності зберігати внутрішню зібраність, приймати складні обставини та діяти цілеспрямовано попри зовнішні труднощі.

Узагальнюючи результати, можна відзначити, що для дівчат більш характерним є переважання середніх рівнів інтегральної життєстійкості та вищі показники залученості, що свідчить про орієнтацію на підтримання стабільної включеності в діяльність і соціальну взаємодію. У хлопців більш вираженими є показники прийняття ризику, а також дещо вища частка низького рівня життєстійкості, що може вказувати на їх більшу вразливість до тривалого психоемоційного напруження та труднощів у підтриманні стабільної активності в умовах невизначеності.

Розрахунок статистичної значущості статевих відмінностей за показниками життєстійкості наведено у таблиці 3.3.3.

Таблиця 3.3.3

**Значення U-емпіричного за порівнянням відмінностей у проявах
життєстійкості у хлопців і дівчат**

Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальна життєстійкість
329,0	402,5	266,0	391,0

Статистичний аналіз за допомогою U-критерію Уїтні виявив наявність статево зумовлених відмінностей у проявах окремих компонентів життєстійкості у студентів.

За показником залученості зафіксовано статистично значущу різницю між статями ($U_{\text{емп}} = 329,0$, $p \leq 0,05$), що свідчить про більш виражену включеність дівчат у навчальні та соціальні процеси, збереження інтересу до подій власного життя та готовність брати участь у діяльності навіть за умов труднощів. Така особливість може проявлятися у більшій орієнтації на міжособистісну взаємодію, відповідальному ставленні до навчальних завдань і прагненні

підтримувати активну позицію у складних ситуаціях. Для хлопців характерна відносно нижча залученість, що може відображати більш дистанційований стиль ставлення до вимог освітнього середовища та меншу потребу в постійній участі у спільних видах діяльності.

Водночас за компонентом прийняття ризику також встановлено статистично значущі відмінності ($U_{\text{емп}} = 266,0$, $p \leq 0,01$), які вказують на більшу схильність хлопців до дій у ситуаціях невизначеності, готовність брати на себе відповідальність та приймати рішення за умов неповної визначеності. Такий стиль поведінки може бути пов'язаний з орієнтацією на активні, іноді імпульсивні способи подолання труднощів і прагненням до самостійного впливу на перебіг подій. Для дівчат, натомість, менш характерною є готовність до ризикованих кроків, що може свідчити про більш обережний та зважений підхід до вибору поведінкових стратегій.

За показниками контролю ($U_{\text{емп}} = 402,5$, $p > 0,05$) та загальної життєстійкості ($U_{\text{емп}} = 391,0$, $p > 0,05$) статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами не виявлено. Це свідчить про подібний рівень відчуття впливу на перебіг подій та загальної здатності зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях у представників обох статей. Така подібність може бути зумовлена спільними умовами навчання, соціальними викликами та віковими особливостями студентської молоді, які формують близькі за структурою ресурси життєстійкості незалежно від статі.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що статеві відмінності у структурі життєстійкості студентів проявляються передусім у рівні включеності в діяльність та готовності до ризикованих дій, тоді як відчуття контролю над подіями та загальна психологічна стійкість мають подібний характер у хлопців і дівчат.

3.4. Специфіка особистісної готовності студентів до змін

Для визначення рівня готовності до особистісних змін у вибірці було використано методику «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change

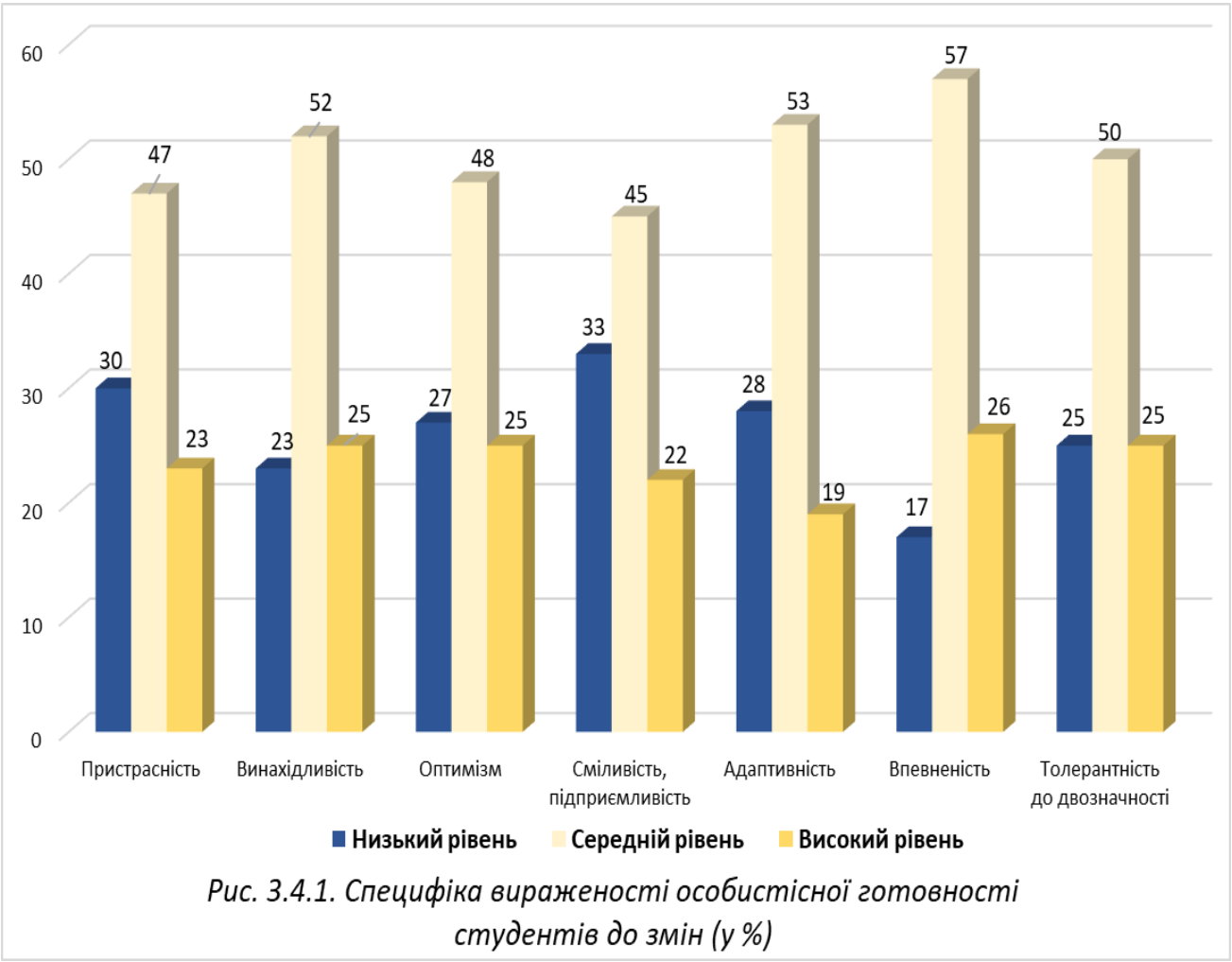
Readiness Survey; за А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал; адаптація Н. Бажанової та Г. Бардієр). Узагальнені результати обстеження подано в таблиці 3.4.1.

Таблиця 3.4.1.

Аналіз показників готовності студентів до змін (n=60)

Показники	Рівень вираженості					
	Низький		Середній		Високий	
	п	%	п	%	п	%
Пристрасність	18	30	28	47	14	23
Винахідливість	14	23	31	52	15	25
Оптимізм	16	27	29	48	15	25
Сміливість, підприємливість	20	33	27	45	13	22
Адаптивність	17	28	32	53	11	19
Впевненість	10	17	34	57	16	26
Толерантність до двозначності	15	25	30	50	15	25

На рисунку 3.4.1 отримані результати наведено графічно для кращої наочності.



Як свідчать отримані дані, за показником пристрасності у студентській вибірці переважає середній рівень, який зафіксовано у 47% опитуваних. Такий результат може свідчити про помірну емоційну включеність у процеси, пов'язані з особистісними змінами, коли інтерес до нових можливостей поєднується з періодами зниження мотиваційного тону. Низький рівень пристрасності виявлено у 30% здобувачів освіти, що може відображати емоційне виснаження, втрату зацікавленості у власному розвитку або орієнтацію на збереження стабільності замість активного прагнення до змін. Високий рівень цієї характеристики притаманний 23% вибірки та може свідчити про виражене емоційне залучення, внутрішній імпульс до самореалізації й готовність інвестувати особисті ресурси у досягнення значущих цілей навіть за наявності труднощів.

Розподіл показників винахідливості свідчить про домінування середнього рівня, який зафіксовано у 52% опитаних. Це може вказувати на здатність більшості осіб юнацького віку знаходити прийнятні способи розв'язання проблем у звичних умовах, спираючись на попередній досвід і доступні підказки. Низький рівень винахідливості виявлено у 23% студентів, що може проявлятися у труднощах із пошуком альтернативних рішень, схильності діяти за шаблоном і залежності від зовнішніх інструкцій у складних ситуаціях. Високий рівень цієї характеристики зафіксовано у 25% респондентів і може свідчити про гнучкість мислення, здатність швидко орієнтуватися в нових умовах та використовувати обмежені ресурси для досягнення результату, що є важливим чинником готовності до змін.

Аналіз показника оптимізму показав, що найбільша частина вибірки має середній рівень його вираженості, який становить 48%. Такий рівень може свідчити про відносно збалансоване сприйняття майбутнього, коли позитивні очікування поєднуються з усвідомленням можливих труднощів і ризиків. Низький рівень оптимізму виявлено у 27% опитаних, що може відображати схильність до песимістичних прогнозів, знижену віру у сприятливий розвиток подій та підвищену тривожність щодо майбутніх змін. Високий рівень оптимізму притаманний 25% студентів і може свідчити про домінування позитивних

очікувань, упевненість у можливості досягнення бажаних результатів та готовність зберігати активну позицію навіть за наявності несприятливих обставин.

За шкалою сміливості та підприємливості найбільша частка вибірки зосереджена в межах середнього рівня, який охоплює 45% студентів. Такий розподіл може відображати готовність до активних дій у відносно безпечних і передбачуваних умовах за одночасної обережності у ситуаціях, пов'язаних із високою невизначеністю або можливістю помилки. Майже третина опитуваних (33%) демонструє низький рівень цієї характеристики, що може проявлятися у схильності уникати ініціативних кроків, відкладати прийняття рішень і надавати перевагу стабільним, знайомим моделям поведінки. Лише 22% вибірки мають високі показники сміливості та підприємливості, що може свідчити про готовність брати на себе відповідальність, діяти в умовах ризику та використовувати нові можливості без тривалих сумнівів.

Картина за показником адаптивності характеризується переважанням середніх значень, які зафіксовано у 53% здобувачів освіти. Це може свідчити про здатність більшості студентів пристосовуватися до змін навчального середовища та соціальних умов без суттєвого порушення функціонування, хоча й не завжди збереженням внутрішнього комфорту. У 28% опитуваних спостерігається низький рівень адаптивності, що може бути пов'язано з труднощами у прийнятті нових вимог, повільною перебудовою звичних способів дії та підвищеною напругою у відповідь на зміни. Високі показники за цією шкалою має 19% вибірки, що може відображати здатність швидко орієнтуватися в нових умовах, гнучко змінювати поведінкові стратегії та зберігати ефективність за нестабільних обставин.

Розподіл рівнів упевненості свідчить про те, що більшість студентів перебуває в зоні середніх значень, які становлять 57% вибірки. Такий показник може відображати ситуативний характер віри у власні можливості, коли впевненість залежить від складності завдання, підтримки з боку оточення та попереднього досвіду успіху. Помітно менша частка опитуваних (17%) має низький рівень упевненості, що може проявлятися у схильності сумніватися у

власних рішеннях, уникати відповідальності та потребувати зовнішнього схвалення перед активними діями. Високий рівень цієї характеристики зафіксовано у 26% студентів і може свідчити про здатність спиратися на власні ресурси, приймати рішення без тривалих вагань і зберігати відносну незалежність від зовнішніх оцінок.

Толерантність до двозначності у вибірці студентів найчастіше представлена на середньому рівні, який охоплює 50% опитаних. Такий результат може відображати здатність приймати неоднозначні ситуації без різкого зростання напруження, але водночас із потребою в певній визначеності та структурі. Для цих осіб юнацького віку характерним є відносно спокійне ставлення до неповної інформації та змінних умов за умови збереження зрозумілих орієнтирів у діяльності. Четверть вибірки (25%) має низькі показники за цією шкалою, що може проявлятися у підвищеній тривожності в ситуаціях невизначеності, труднощах із прийняттям суперечливих рішень і прагненні якнайшвидше отримати чіткі відповіді або зовнішні інструкції. Високий рівень толерантності до двозначності зафіксовано у 25% студентів, що може свідчити про здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах нестабільності, приймати багатоваріантність розвитку подій і гнучко адаптувати власні дії до змінних обставин.

Узагальнення результатів за шкалами готовності до особистісних змін показує, що у студентській вибірці переважають середні рівні пристрасності, винахідливості, оптимізму, сміливості та підприємливості, адаптивності, упевненості й толерантності до двозначності, що відображає орієнтацію на помірну активність у ситуаціях змін без вираженої готовності до різких рішень. Водночас помітна частка низьких показників за шкалами сміливості, адаптивності та пристрасності може свідчити про обережне ставлення до нових вимог і схильність зберігати звичні моделі поведінки. Наявність достатньо виражених високих рівнів винахідливості, оптимізму та впевненості вказує на збереження потенціалу для активного включення у процеси особистісних змін у частини здобувачів освіти.

Далі проаналізуємо результати з урахуванням статевої належності

респондентів; відповідні узагальнені дані подано в таблиці 3.4.2.

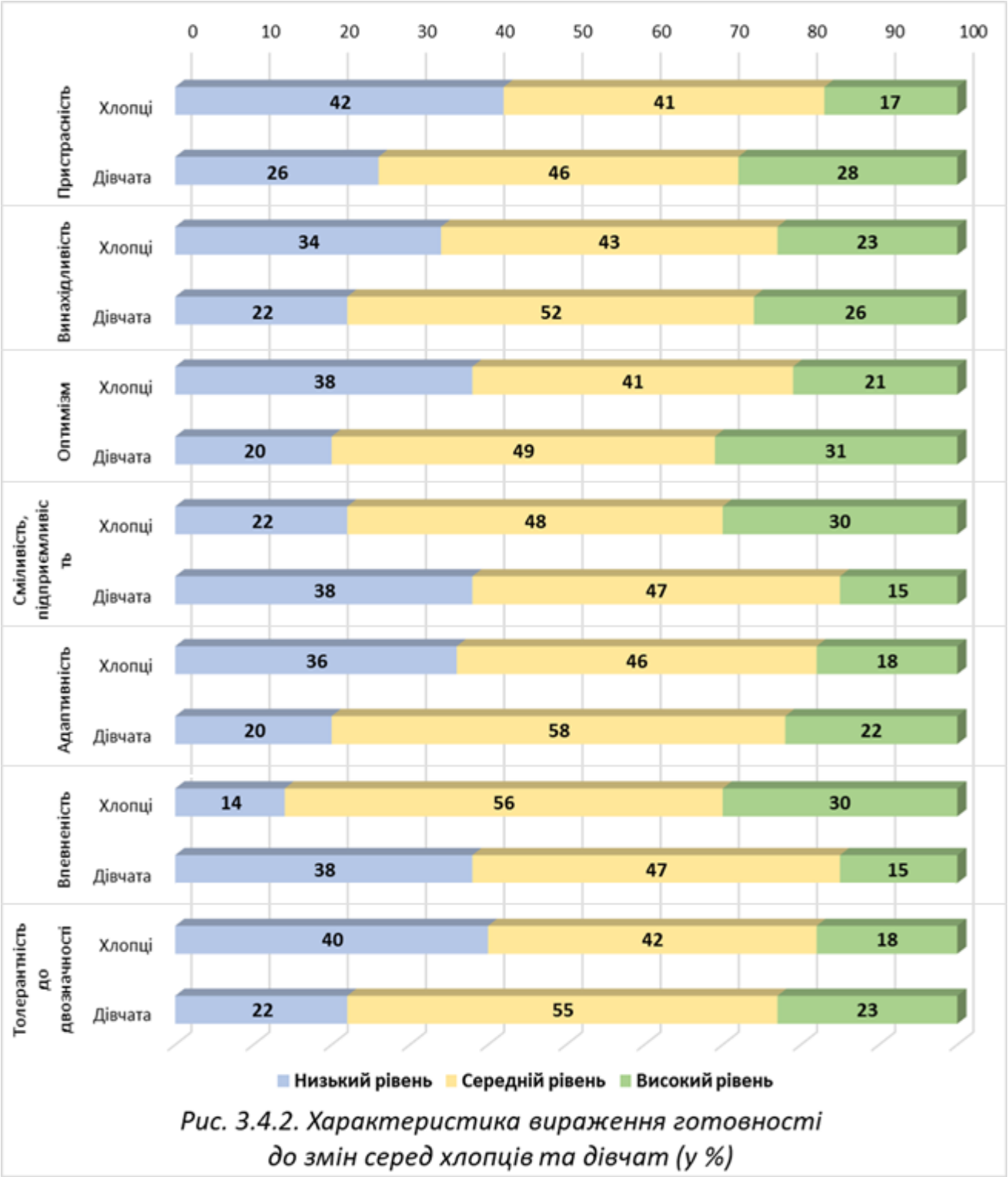
Таблиця 3.4.2.

**Особливості вираженості готовності до особистісних змін
у студентів різної статі (n=60, у %)**

Показники	Ступінь вираження					
	Низький		Середній		Високий	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Пристрасність	42	26	41	46	17	28
Винахідливість	34	22	43	52	23	26
Оптимізм	38	20	41	49	21	31
Сміливість, підприємливість	22	38	48	47	30	15
Адаптивність	36	20	46	58	18	22
Впевненість	14	38	56	47	30	15
Толерантність до двозначності	40	22	42	55	18	23

З метою візуалізації отриманих показників подамо результати у вигляді гістограми (рис. 3.4.2).

Як свідчать дані таблиці та рисунку, за шкалою «Пристрасність» у хлопців переважають низький і середній рівні, які становлять відповідно 42% і 41%, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 17% вибірки. Це може свідчити про те, що значна частина юнаків характеризується помірною або зниженою емоційною залученістю у процеси особистісних змін і не завжди виявляє стійкий інтерес до нових можливостей. У дівчат, навпаки, домінує середній рівень пристрасності (46%), а частка високого рівня є помітно більшою й становить 28%, що може відображати більшу готовність підтримувати емоційне включення у діяльність, пов'язану зі змінами, та інвестувати внутрішні ресурси в особистісний розвиток. Водночас низький рівень у дівчат фіксується у 26%, що є меншим показником порівняно з хлопцями, і може свідчити про рідшу схильність до емоційної відстороненості від процесів самозмінювання. Такий розподіл загалом вказує на те, що дівчата частіше, ніж хлопці, демонструють емоційну готовність залучатися до ситуацій, які потребують активного прийняття змін, тоді як для хлопців більш характерною є стримана або нестійка мотиваційна включеність.



Розподіл рівнів винахідливості свідчить про переважання середніх значень як серед хлопців (43%), так і серед дівчат (52%), що може відображати здатність більшості студентів знаходити прийнятні способи дій у звичних ситуаціях, спираючись на наявний досвід і зовнішні орієнтири. Разом із тим у хлопців помітно вища частка низького рівня (34%) порівняно з дівчатами (22%), що може вказувати на труднощі у пошуку альтернативних рішень за умов нестандартних

завдань або швидких змін. Високі показники за цією шкалою виявлено у 23% хлопців і 26% дівчат, що свідчить про наявність у частини вибірки здатності до гнучкого мислення, використання нетипових стратегій та самостійного знаходження виходу зі складних ситуацій. Дещо вища частка високого рівня серед дівчат може відображати більшу готовність варіювати способи дії та адаптувати поведінку відповідно до нових вимог, тоді як для хлопців частіше зберігається орієнтація на звичні або задані ззовні моделі реагування.

Структура показників оптимізму демонструє помітні відмінності між хлопцями та дівчатами: серед хлопців частіше фіксується низький рівень (38%) порівняно з дівчатами (20%), тоді як у дівчат більшою мірою представлені середні (49%) і високі (31%) значення. Такий розподіл може свідчити про більш стримані або обережні очікування щодо майбутніх подій у частини юнаків, а також про схильність зосереджуватися на можливих труднощах і ризиках. У дівчат, навпаки, переважає помірно позитивне ставлення до перспектив змін, яке поєднує реалістичну оцінку обставин із збереженням віри у можливість досягнення бажаних результатів. Частка високого рівня оптимізму у дівчат є вищою, ніж у хлопців (31% проти 21%), що може відображати більшу внутрішню готовність сприймати зміни як потенційно сприятливі та зберігати позитивну налаштованість навіть за наявності складних умов.

Серед дівчат переважає середній рівень адаптивності, який зафіксовано у 58%, тоді як серед хлопців цей показник становить 46%, що може свідчити про більшу здатність дівчат пристосовуватися до нових вимог навчального та соціального середовища без різкого порушення функціонування. Високі значення за цією шкалою також частіше виявляються у дівчат (22%) порівняно з хлопцями (18%), що може відображати кращу готовність до перебудови поведінкових стратегій і прийняття змінних обставин. Водночас у хлопців частіше фіксується низький рівень адаптивності (36% проти 20% у дівчат), що може проявлятися у складнощах із прийняттям нових умов, повільнішій зміні звичних способів дії та підвищеному напруженні у відповідь на ситуації невизначеності. Такий розподіл може вказувати на більшу вразливість частини юнаків до змін середовища та потребу у більш тривалому періоді пристосування.

За показником упевненості серед хлопців переважає середній рівень, який становить 56%, тоді як високі значення зафіксовано у 30%, що може свідчити про достатньо стабільну віру у власні можливості та готовність брати на себе відповідальність у ситуаціях змін. Низький рівень у цій групі трапляється відносно рідко і становить 14%, що вказує на меншу поширеність сумнівів у власній ефективності та менш виражену залежність від зовнішніх оцінок. У дівчат розподіл має іншу структуру: низький рівень упевненості фіксується у 38% вибірки, що може відображати підвищену самокритичність, сумніви у правильності власних рішень і схильність зважати на оцінки оточення. Середній рівень у дівчат представлений у 47%, що свідчить про ситуативну віру у власні сили, яка може змінюватися залежно від умов і наявності підтримки. Високий рівень упевненості виявлено у 15% респонденток, що є істотно нижчим показником порівняно з хлопцями і може вказувати на менш поширену внутрішню готовність діяти самостійно та відстоювати власну позицію в умовах невизначеності.

За шкалою толерантності до двозначності у хлопців частіше фіксується низький рівень, який становить 40%, тоді як серед дівчат цей показник дорівнює 22%, що може свідчити про більшу напруженість у ситуаціях невизначеності та потребу в чітких правилах і передбачуваних умовах. Середній рівень у дівчат представлений у 55%, що є вищим показником порівняно з хлопцями (42%) і може відображати здатність приймати неоднозначні обставини без різкого зростання тривоги та зберігати відносну гнучкість у поведінці. Високі значення за цією шкалою виявлено у 23% дівчат і 18% хлопців, що свідчить про наявність частини вибірки, здатної зберігати психологічну стійкість в умовах непередбачуваності та приймати альтернативні варіанти розвитку подій без потреби в жорсткій структурі. Загалом отриманий розподіл може вказувати на більшу готовність дівчат пристосовуватися до мінливих і неоднозначних умов, тоді як для хлопців частіше характерним є прагнення до визначеності й чітких орієнтирів у ситуаціях змін.

Узагальнення результатів аналізу готовності до особистісних змін у студентів різної статі свідчить про відмінності у структурі психологічних

ресурсів хлопців і дівчат. Для дівчат більш характерними є вищі показники адаптивності, оптимізму та толерантності до двозначності, що відображає кращу здатність пристосовуватися до мінливих умов і приймати невизначеність без різкого зростання внутрішнього напруження. Водночас у хлопців більш вираженими є сміливість і підприємливість, а також упевненість, що може свідчити про більшу готовність до активних і ініціативних дій у ситуаціях змін.

Розрахунок статистичної значущості статевих відмінностей за показниками особистісної готовності до змін наведено у таблиці 3.4.3.

Таблиця 3.4.3

Значення U-емпіричного за порівнянням відмінностей у проявах особистісної готовності до змін у хлопців і дівчат

Показник	Uемп.	p <*
Пристрасність	320,0	0,05
Винахідливість	392,0	—
Оптимізм	332,0	0,05
Сміливість, підприємливість	295,0	0,01
Адаптивність	358,0	—
Впевненість	260,0	0,01
Толерантність до невизначеності	310,0	0,05

Статистичний аналіз виявив наявність значущих статевих відмінностей за низкою показників особистісної готовності до змін у студентів. За шкалою пристрасності встановлено статистично значущу різницю на рівні $p \leq 0,05$ (Uемп = 320,0), причому вищі показники характерні для дівчат, що може свідчити про їхню більшу емоційну залученість у процеси змін та схильність сприймати нові ситуації як значущі для особистісного розвитку. Аналогічна тенденція простежується за показником оптимізму (Uемп = 332,0, $p \leq 0,05$), де дівчата частіше демонструють позитивне очікування результатів змін і збереження віри у сприятливий розвиток подій навіть за умов нестабільності. Також зафіксовано значущі відмінності за показником толерантності до невизначеності (Uемп = 310,0, $p \leq 0,05$), що вказує на більшу психологічну гнучкість дівчат у ситуаціях,

де відсутні чіткі орієнтири та передбачувані наслідки.

Водночас за показниками, пов'язаними з активною поведінковою позицією, вищі значення виявлено у хлопців. Зокрема, за шкалою сміливості та підприємливості встановлено статистично значущу різницю на рівні $p \leq 0,01$ ($U_{\text{емп}} = 295,0$), що може свідчити про більшу готовність хлопців до ініціювання дій, прийняття самостійних рішень і включення у ситуації, пов'язані з невизначеними наслідками. Подібна картина спостерігається і за показником впевненості ($U_{\text{емп}} = 260,0$, $p \leq 0,01$), що характеризує більш виражену орієнтацію хлопців на власні можливості та готовність покладатися на себе у процесі подолання труднощів і змін.

За шкалами винахідливості ($U_{\text{емп}} = 392,0$, $p > 0,05$) та адаптивності ($U_{\text{емп}} = 358,0$, $p > 0,05$) статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами не виявлено, що свідчить про подібний рівень здатності знаходити альтернативні способи дій і пристосовуватися до змінних умов у представників обох статей. Це може вказувати на те, що когнітивні та регулятивні аспекти готовності до змін формуються під впливом спільних освітніх і соціальних чинників, незалежно від статі.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що статеві відмінності у структурі готовності до змін у студентів проявляються переважно у стилі реагування на ситуації змін: у дівчат більш вираженими є емоційно-когнітивні характеристики, пов'язані з позитивним ставленням до змін і прийняттям невизначеності, тоді як у хлопців переважають поведінкові компоненти, що відображають схильність до активних, ініціативних і самостійних дій.

3.5. Порівняльний аналіз резильєнтності юнаків залежно від рівня толерантності до невизначеності

Одним із завдань дослідження стало виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та особистісною готовністю до змін у студентської молоді. З цією метою здійснено зіставлення результатів, отриманих за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді та опитувальником «Особистісна

готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey; адаптація Н. Бажанової та Г. Бардієр), що дало змогу проаналізувати узгодженість показників психологічної стійкості й налаштованості на особистісні трансформації у здобувачів вищої освіти.

Для встановлення статистичного зв'язку між цими змінними ми використали методи математичної обробки даних, зокрема розрахунок коефіцієнта кореляції r_{xy} за Пірсоном. Обчислення проводилося з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics, версія 20.0. Узагальнені результати аналізу наведено у таблиці (табл. 3.5.1.).

Таблиця 3.5.1.

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та особистісної готовності до змін у студентів за коефіцієнтом r_{xy} за Пірсона

Показники життєстійкості	Загальний показник толерантності до невизначеності	p-значимість
Залученість	0,172	-
Контроль	0,384*	$p < 0,05$
Прийняття ризику	0,483*	$p < 0,05$
Життєстійкість	0,428*	$p < 0,05$

За результатами обрахунку було виявлено наявність значущого помірною кореляційного зв'язку при $p \leq 0,05$ між загальним показником життєстійкості та таким компонентом особистісної готовності до змін, як контроль ($r=0,384$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень життєстійкості, тим більшою мірою юнаки демонструють впевненість у своїй здатності впливати на обставини, ухвалювати обґрунтовані рішення та зберігати здатність керувати подіями навіть у складних умовах. З іншого боку, особи з низькою життєстійкістю можуть виявляти менш виражену здатність контролювати ситуацію та залишатися зосередженими на досягненні цілей.

Крім того, було встановлено помітний позитивний кореляційний зв'язок між загальним показником життєстійкості та прийняттям ризику ($r=0,483$, $p \leq 0,05$). Це говорить про те, що студенти з високим рівнем життєстійкості

частіше готові брати на себе ризики, сприймаючи їх як можливості для розвитку та досягнення значущих результатів. Вони меншою мірою уникають викликів і швидше адаптуються до невизначеності, що робить їх більш відкритими до змін і нестандартних ситуацій.

Також було виявлено наявність позитивного кореляційного зв'язку між загальним показником життестійкості та загальною готовністю до змін ($r=0,428$, $p\leq 0,05$). Це свідчить про те, що здобувачі освіти, які демонструють високий рівень життестійкості, краще справляються з ситуаціями, що потребують адаптації, і частіше проявляють готовність приймати зміни у своєму житті. Вони здатні підтримувати внутрішню рівновагу, навіть стикаючись із невизначеністю, і використовувати зміни як стимул для особистісного зростання. З іншого боку, особи з нижчим рівнем життестійкості можуть відчувати складнощі у пристосуванні до нових умов та ухваленні рішень у стресових ситуаціях.

Аналіз зв'язку між загальним рівнем життестійкості та показником залученості засвідчив наявність слабкої позитивної залежності ($r = 0,172$), яка не досягла статистичної значущості. Такий результат може свідчити про те, що сам по собі рівень включеності у діяльність не визначає готовність студентів до змін у тій самій мірі, як інші складові життестійкості, зокрема контроль і прийняття ризику. Відповідно, мотиваційна активність без достатнього відчуття впливу на події та готовності діяти в умовах невизначеності може виявлятися недостатньою для формування стійкої налаштованості на особистісні трансформації.

Поряд із цим проведений аналіз дозволив встановити наявність статевих відмінностей у проявах психологічних характеристик, що досліджувалися за трьома методиками. За показниками життестійкості значущі розбіжності між хлопцями та дівчатами виявлено за компонентами залученості та прийняття ризику, що свідчить про різний стиль включеності у діяльність і прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. За загальним рівнем життестійкості та показником контролю істотних статевих відмінностей не зафіксовано, що вказує на подібний рівень базової психологічної стійкості у представників обох статей.

Аналіз толерантності до невизначеності залежно від статі показав, що значущі відмінності простежуються на рівні інтегрального показника, тоді як окремі компоненти, пов'язані з новизною, складністю та нерозв'язністю проблеми, мають подібну вираженість у хлопців і дівчат. Це свідчить про те, що відмінності проявляються не стільки у реакціях на окремі аспекти невизначених ситуацій, скільки у загальному способі ставлення до нестабільних умов.

За методикою особистісної готовності до змін значущі статеві відмінності встановлено за більшістю шкал. У дівчат більш вираженими виявилися пристрасність, оптимізм і толерантність до невизначеності, що відображає емоційно-позитивне ставлення до процесів змін і більшу психологічну гнучкість. У хлопців, своєю чергою, вищими є показники впевненості та сміливості з підприємливістю, що характеризує орієнтацію на активні та самостійні дії у нових або складних ситуаціях. За шкалами винахідливості та адаптивності істотних відмінностей між статями не виявлено.

Сукупність отриманих результатів дозволяє говорити про наявність специфічних статево зумовлених особливостей у структурі життестійкості, готовності до змін і толерантності до невизначеності у студентської молоді, які проявляються передусім у стилі реагування на труднощі та способах поведінкової й емоційної регуляції в умовах соціальної нестабільності.

Отже, висунута в межах дослідження гіпотеза, яка передбачала наявність значущого прямого зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та життестійкістю у студентської молоді, підтвердилася за результатами проведеного емпіричного аналізу. Отримані дані свідчать про те, що здобувачі вищої освіти з вищим рівнем толерантності до двозначності мають більш виражені показники життестійкості. Це проявляється у здатності ефективніше адаптуватися до змінних умов, зберігати емоційну рівновагу та демонструвати конструктивні способи реагування на стресові ситуації.

Водночас студенти з нижчим рівнем толерантності до двозначності характеризуються менш сформованими ресурсами життестійкості. Для них більш типовими є труднощі у пристосуванні до нових вимог, зниження емоційної стабільності та обмежені можливості подолання напружених обставин. Це може

свідчити про підвищену вразливість до невизначених ситуацій і схильність уникати складних завдань замість активного пошуку способів їх розв'язання.

Висновки до третього розділу

Результати емпіричного дослідження свідчать, що у більшості студентів переважає середній рівень толерантності до невизначеності за всіма досліджуваними показниками, що відображає здатність загалом справлятися з новими, складними та неоднозначними ситуаціями без різкої дезорганізації діяльності. Такий рівень реагування вказує на збереження функціональної стабільності за умов мінливості середовища, хоча й без повної впевненості у власних можливостях у ситуаціях, що потребують швидкої перебудови поведінки. Водночас помітна частина вибірки характеризується низькими показниками, що свідчить про труднощі у прийнятті нестабільних умов і підвищену потребу у визначеності та структурованості ситуацій. Меншість респондентів демонструє високий рівень толерантності до невизначеності, який проявляється у більшій психологічній гнучкості, спокійному ставленні до змін і готовності діяти за відсутності чітких орієнтирів.

Розподіл результатів із урахуванням статевої належності дозволяє виявити відмінності у способах переживання та прийняття невизначених обставин. У більшості показників у дівчат частіше фіксуються середні та високі рівні толерантності, що відображає більшу готовність приймати мінливість умов і витримувати неоднозначність без різкого зростання емоційної напруги. Серед хлопців, натомість, більшою мірою представлені низькі рівні, що може свідчити про вищу чутливість до дефіциту визначеності та складніших умов діяльності, а також про потребу у чіткіших зовнішніх орієнтирах під час виконання завдань.

Подібна тенденція простежується і в структурі показників резильєнтності, де у більшості студентської молоді переважають середні рівні за всіма складовими життєстійкості. Така конфігурація результатів відображає наявність базових адаптаційних ресурсів за відсутності їх стабільної мобілізації в умовах тривалого напруження. Більшість осіб юнацького віку здатні підтримувати

відносну ефективність діяльності у звичних навчальних ситуаціях, однак за умов зростання вимог або посилення невизначеності можуть виникати труднощі у збереженні внутрішньої стійкості. Поряд із цим помітна частка вибірки характеризується низькими показниками за окремими складовими, що може вказувати на обмежені можливості психологічної саморегуляції та підвищену вразливість до стресових впливів.

Зіставлення результатів життестійкості у хлопців і дівчат виявляє відмінності у співвідношенні її компонентів. Для дівчат більш характерним є переважання середніх рівнів інтегральної життестійкості та вищі показники залученості, що відображає орієнтацію на підтримання стабільної включеності в діяльність і соціальну взаємодію навіть за умов труднощів. У хлопців більш вираженими є показники прийняття ризику, а також дещо вища частка низького рівня життестійкості, що може свідчити про більшу нестійкість до тривалого психоемоційного напруження та складнощі у підтриманні стабільної активності в ситуаціях, що вимагають тривалих зусиль.

Характеристика готовності до особистісних змін доповнює отриману картину психологічних ресурсів студентської молоді. У вибірці загалом переважають середні рівні пристрасності, винахідливості, оптимізму, сміливості та підприємливості, адаптивності, упевненості й толерантності до двозначності, що відображає орієнтацію на обережну, поступову перебудову поведінки без схильності до різких рішень. Водночас наявність помітної частки низьких показників за шкалами сміливості, адаптивності та пристрасності може свідчити про прагнення зберігати звичні способи реагування та уникати ситуацій, що потребують швидкої перебудови дій. Разом із тим за окремими шкалами, зокрема винахідливості, оптимізму та впевненості, фіксуються достатньо виражені високі рівні, що вказує на збереження потенціалу для активного включення у процеси особистісних змін у частини здобувачів освіти.

Відмінності між хлопцями та дівчатами у структурі готовності до змін проявляються у специфіці домінувальних психологічних характеристик. Для дівчат більш типовими є вищі показники адаптивності, оптимізму та толерантності до двозначності, що відображає здатність приймати мінливість

ситуацій і підтримувати емоційну стабільність за умов невизначеності. У хлопців, своєю чергою, більш вираженими є сміливість і підприємливість, а також упевненість, що може свідчити про орієнтацію на активні та самостійні дії у нових або складних умовах, навіть за наявності підвищеного рівня ризику.

Результати статистичних обрахунків із застосуванням коефіцієнта кореляції за Пірсоном свідчать про наявність системних взаємозв'язків між показниками життестійкості та особистісної готовності до змін у студентської молоді. Отримані дані вказують на те, що зростання рівня життестійкості супроводжується підвищенням готовності діяти в умовах невизначеності та приймати зміни як складову особистісного розвитку. Найбільш виразні статистично значущі зв'язки зафіксовано між загальним рівнем життестійкості та такими її складовими, як відчуття контролю над подіями та готовність до ризикованих дій, що дозволяє розглядати ці компоненти як найбільш пов'язані з формуванням активної позиції щодо змін. Це свідчить про те, що студенти, які здатні зберігати психологічну стійкість у складних обставинах, частіше демонструють упевненість у власних можливостях і схильність сприймати нестабільні ситуації як такі, що допускають особистісне зростання.

Отже, висунута в межах дослідження гіпотеза, яка передбачала наявність значущого прямого зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та життестійкістю у студентської молоді, підтвердилася за результатами проведеного емпіричного аналізу. Отримані дані свідчать про те, що здобувачі вищої освіти з вищим рівнем толерантності до двозначності мають більш виражені показники життестійкості. Це проявляється у здатності ефективніше адаптуватися до змінних умов, зберігати емоційну рівновагу та демонструвати конструктивні способи реагування на стресові ситуації.

Водночас студенти з нижчим рівнем толерантності до двозначності характеризуються менш сформованими ресурсами життестійкості. Для них більш типовими є труднощі у пристосуванні до нових вимог, зниження емоційної стабільності та обмежені можливості подолання напружених обставин. Це може свідчити про підвищену вразливість до невизначених ситуацій і схильність уникати складних завдань замість активного пошуку способів їх розв'язання.

Результати дослідження засвідчили наявність окремих статевих відмінностей у проявах життєстійкості, готовності до змін і толерантності до невизначеності у студентської молоді. Встановлено, що відмінності проявляються переважно у стилі реагування на ситуації змін і невизначеності: у дівчат більш вираженими є емоційно-когнітивні характеристики, пов'язані з прийняттям нестабільних умов і позитивним ставленням до змін, тоді як у хлопців частіше спостерігається орієнтація на активні, ініціативні та ризиковані дії. Це свідчить про різні, але психологічно адаптивні способи регуляції поведінки в умовах соціальної нестабільності, характерні для осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

За підсумками вивчення особливостей резильєнтності у студентів залежно від рівня толерантності до невизначеності нами сформульовані такі висновки.

1. Поняття «резильєнтність» у психології використовується для позначення здатності особистості витримувати життєві навантаження, пристосовуватися до складних умов і підтримувати внутрішню стабільність у процесі взаємодії з мінливим середовищем. Особливої ваги резильєнтність набуває в ситуаціях невизначеності, що характеризуються дефіцитом достовірної інформації, непередбачуваністю подій, складністю обставин і множинністю можливих варіантів дій. Ефективність подолання таких ситуацій значною мірою визначається поєднанням рівня резильєнтності та ступеня толерантності до невизначеності, які разом формують основу адаптаційного потенціалу особистості.

Невизначені ситуації можуть набувати різних форм, зокрема таких, що передбачають мінімальну кількість варіантів дій, або таких, у яких існує кілька альтернатив для вибору. У реальних умовах студентська молодь зазвичай стикається не з абсолютною відсутністю можливостей, а з необхідністю самостійного конструювання варіантів рішень, що переводить ситуацію в площину частково керованої. За таких обставин резильєнтність виконує функцію психологічного ресурсу, який підтримує стабільність емоційних станів, сприяє активному пошуку виходів зі складних обставин і забезпечує здатність зберігати ефективність діяльності в умовах швидких змін.

Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, що пов'язаний із розширенням соціальної автономії, зростанням відповідальності та необхідністю прийняття рішень, які мають довготривалі наслідки. У цей час продовжується формування вольових якостей, таких як наполегливість, саморегуляція, здатність до цілеспрямованих зусиль, а також відбувається ускладнення когнітивних процесів і розвиток рефлексивного мислення. Студенти дедалі частіше осмислюють власну життєву траєкторію, оцінюють особисті ресурси та співвідносять їх із вимогами майбутньої професійної діяльності й соціальних ролей.

Становлення резильєнтності в цей період тісно пов'язане з перебудовою мотиваційної сфери, трансформацією потреб і зміною пріоритетів. Біологічні, когнітивні та соціальні чинники, що діють одночасно, сприяють глибшому переосмисленню власної ідентичності, формуванню більш цілісного уявлення про себе та підвищенню рівня самоповаги. У процесі соціалізації студенти опановують нові види діяльності, що потребують самостійності, відповідальності та здатності діяти в умовах неповної визначеності, а також розширюють коло соціальних контактів, які істотно впливають на розвиток самосвідомості та систему цінностей.

Толерантність до невизначеності виступає важливим чинником, що опосередковує прояви резильєнтності у студентів. Вона визначає здатність зберігати психологічну рівновагу за відсутності чітких орієнтирів, приймати рішення в умовах неповної інформації та не знижувати активності за наявності ризику помилки. Студенти з вищим рівнем толерантності до невизначеності, як правило, демонструють більш розвинені адаптаційні механізми, частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів і виявляють готовність до пошуку нових рішень у складних життєвих обставинах.

Проектування життєвих планів є важливою складовою резильєнтності, оскільки пов'язане зі здатністю бачити майбутнє як сферу можливих досягнень, а не лише як джерело загроз. У студентському віці особистість активно формує цілі, визначає напрями професійного й особистісного розвитку та співвідносить власні прагнення з реальними умовами їх реалізації. Цей процес вимагає не лише усвідомлення перспектив, а й мобілізації внутрішніх ресурсів, що забезпечують готовність діяти в умовах нестабільності та змін.

Життєві плани студентів відображають індивідуальні стратегії організації майбутнього, які залежать від рівня толерантності до невизначеності та відкритості до змін. Планування дає змогу зменшувати психологічний тиск непередбачуваності, створюючи відносно стійкі орієнтири для діяльності та підтримуючи відчуття контролю над власним життєвим шляхом. У процесі формування таких планів студенти опановують нові способи поведінки, розвивають здатність до гнучкого реагування на обставини та поступово

вибудовують індивідуальний стиль життя, що сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях і підтримує активну позицію щодо майбутнього.

2. У межах дослідження резильєнтності студентської молоді в контексті толерантності до невизначеності обґрунтовано доцільність комплексного підходу до аналізу психологічних ресурсів особистості в умовах соціальної нестабільності. Резильєнтність розглядається як інтегральна характеристика, що забезпечує здатність ефективно функціонувати за умов стресу, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати активну життєву позицію в мінливому освітньому середовищі. Водночас толерантність до невизначеності визначає готовність особистості приймати нестабільність, витримувати неоднозначність ситуацій і ухвалювати рішення за браку інформації, що безпосередньо пов'язано зі здатністю використовувати зміни як умову для особистісного розвитку. Поєднання цих характеристик дозволяє розглядати їх як взаємопов'язані складові адаптаційного потенціалу студентів.

Для реалізації завдань дослідження сформовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання ключових параметрів психологічної стійкості та готовності до змін. Зокрема, «Опитувальник толерантності до невизначеності» С. Баднера в адаптації В. Барка та В. Остаповича використано для визначення ставлення до ситуацій новизни, складності та нерозв'язності. «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва та О.І. Рассказової дозволяє оцінити рівень залученості, контролю та прийняття ризику як компонентів резильєнтності. Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Бардієр застосована для виявлення особливостей реагування на зміни та схильності до активного подолання нових життєвих вимог.

Використання зазначеного інструментарію забезпечує можливість цілісного аналізу психологічних характеристик студентської молоді, що пов'язані зі здатністю адаптуватися до нестабільних умов, зберігати внутрішню стійкість і підтримувати активну позицію в освітньому середовищі. Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність, толерантність до невизначеності та готовність до змін як взаємодоповнювальні складові особистісного потенціалу,

що визначає ефективність функціонування в умовах підвищених соціальних і навчальних вимог.

3. Результати емпіричного дослідження свідчать, що у більшості студентів переважає середній рівень толерантності до невизначеності за всіма досліджуваними показниками, що відображає здатність загалом справлятися з новими, складними та неоднозначними ситуаціями без різкої дезорганізації діяльності. Такий рівень реагування вказує на збереження функціональної стабільності за умов мінливості середовища, хоча й без повної впевненості у власних можливостях у ситуаціях, що потребують швидкої перебудови поведінки. Водночас помітна частина вибірки характеризується низькими показниками, що свідчить про труднощі у прийнятті нестабільних умов і підвищену потребу у визначеності та структурованості ситуацій. Меншість респондентів демонструє високий рівень толерантності до невизначеності, який проявляється у більшій психологічній гнучкості, спокійному ставленні до змін і готовності діяти за відсутності чітких орієнтирів.

Розподіл результатів із урахуванням статевої належності дозволяє виявити відмінності у способах переживання та прийняття невизначених обставин. У більшості показників у дівчат частіше фіксуються середні та високі рівні толерантності, що відображає більшу готовність приймати мінливість умов і витримувати неоднозначність без різкого зростання емоційної напруги. Серед хлопців, натомість, більшою мірою представлені низькі рівні, що може свідчити про вищу чутливість до дефіциту визначеності та складніших умов діяльності, а також про потребу у чіткіших зовнішніх орієнтирах під час виконання завдань.

Подібна тенденція простежується і в структурі показників резильєнтності, де у більшості студентської молоді переважають середні рівні за всіма складовими життєстійкості. Така конфігурація результатів відображає наявність базових адаптаційних ресурсів за відсутності їх стабільної мобілізації в умовах тривалого напруження. Більшість осіб юнацького віку здатні підтримувати відносну ефективність діяльності у звичних навчальних ситуаціях, однак за умов зростання вимог або посилення невизначеності можуть виникати труднощі у збереженні внутрішньої стійкості. Поряд із цим помітна частка вибірки

характеризується низькими показниками за окремими складовими, що може вказувати на обмежені можливості психологічної саморегуляції та підвищену вразливість до стресових впливів.

Зіставлення результатів життестійкості у хлопців і дівчат виявляє відмінності у співвідношенні її компонентів. Для дівчат більш характерним є переважання середніх рівнів інтегральної життестійкості та вищі показники залученості, що відображає орієнтацію на підтримання стабільної включеності в діяльність і соціальну взаємодію навіть за умов труднощів. У хлопців більш вираженими є показники прийняття ризику, а також дещо вища частка низького рівня життестійкості, що може свідчити про більшу нестійкість до тривалого психоемоційного напруження та складнощі у підтриманні стабільної активності в ситуаціях, що вимагають тривалих зусиль.

Характеристика готовності до особистісних змін доповнює отриману картину психологічних ресурсів студентської молоді. У вибірці загалом переважають середні рівні пристрасності, винахідливості, оптимізму, сміливості та підприємливості, адаптивності, упевненості й толерантності до двозначності, що відображає орієнтацію на обережну, поступову перебудову поведінки без схильності до різких рішень. Водночас наявність помітної частки низьких показників за шкалами сміливості, адаптивності та пристрасності може свідчити про прагнення зберігати звичні способи реагування та уникати ситуацій, що потребують швидкої перебудови дій. Разом із тим за окремими шкалами, зокрема винахідливості, оптимізму та впевненості, фіксуються достатньо виражені високі рівні, що вказує на збереження потенціалу для активного включення у процеси особистісних змін у частини здобувачів освіти.

Відмінності між хлопцями та дівчатами у структурі готовності до змін проявляються у специфіці домінувальних психологічних характеристик. Для дівчат більш типовими є вищі показники адаптивності, оптимізму та толерантності до двозначності, що відображає здатність приймати мінливість ситуацій і підтримувати емоційну стабільність за умов невизначеності. У хлопців, своєю чергою, більш вираженими є сміливість і підприємливість, а

також упевненість, що може свідчити про орієнтацію на активні та самостійні дії у нових або складних умовах, навіть за наявності підвищеного рівня ризику.

Результати статистичних обрахунків із застосуванням коефіцієнта кореляції за Пірсоном свідчать про наявність системних взаємозв'язків між показниками життестійкості та особистісної готовності до змін у студентської молоді. Отримані дані вказують на те, що зростання рівня життестійкості супроводжується підвищенням готовності діяти в умовах невизначеності та приймати зміни як складову особистісного розвитку. Найбільш виразні статистично значущі зв'язки зафіксовано між загальним рівнем життестійкості та такими її складовими, як відчуття контролю над подіями та готовність до ризикованих дій, що дозволяє розглядати ці компоненти як найбільш пов'язані з формуванням активної позиції щодо змін. Це свідчить про те, що студенти, які здатні зберігати психологічну стійкість у складних обставинах, частіше демонструють упевненість у власних можливостях і схильність сприймати нестабільні ситуації як такі, що допускають особистісне зростання.

Отже, висунута в межах дослідження гіпотеза, яка передбачала наявність значущого прямого зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та життестійкістю у студентської молоді, підтвердилася за результатами проведеного емпіричного аналізу. Отримані дані свідчать про те, що здобувачі вищої освіти з вищим рівнем толерантності до двозначності мають більш виражені показники життестійкості. Це проявляється у здатності ефективніше адаптуватися до змінних умов, зберігати емоційну рівновагу та демонструвати конструктивні способи реагування на стресові ситуації.

Водночас студенти з нижчим рівнем толерантності до двозначності характеризуються менш сформованими ресурсами життестійкості. Для них більш типовими є труднощі у пристосуванні до нових вимог, зниження емоційної стабільності та обмежені можливості подолання напружених обставин. Це може свідчити про підвищену вразливість до невизначених ситуацій і схильність уникати складних завдань замість активного пошуку способів їх розв'язання.

Результати дослідження засвідчили наявність окремих статевих відмінностей у проявах життестійкості, готовності до змін і толерантності до

невизначеності у студентської молоді. Встановлено, що відмінності проявляються переважно у стилі реагування на ситуації змін і невизначеності: у дівчат більш вираженими є емоційно-когнітивні характеристики, пов'язані з прийняттям нестабільних умов і позитивним ставленням до змін, тоді як у хлопців частіше спостерігається орієнтація на активні, ініціативні та ризиковані дії. Це свідчить про різні, але психологічно адаптивні способи регуляції поведінки в умовах соціальної нестабільності, характерні для осіб юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барко В.І., Остапович В.П. Українськомовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. *Psychological Journal*. 2019. № 5 (8). С. 249-263.
2. Бондарчук О.І. Експериментальна психологія: курс лекцій. Київ: МАУП, 2003. 120 с.
3. Бохонкова Ю.О. Психологічні основи випереджальної стратегії поведінки особистості. Луганськ: Ноулідж, 2012. 405 с.
4. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
5. Галян О.І., Галян І.М. Експериментальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 400 с.
6. Готовність учнів і педагогів до навчально-дослідницької та винахідницької діяльності. Психологічний практикум: методичні рекомендації / Укл.: В.В. Білецька. Миколаїв: ОППО, 2013. 18 с.
7. Гритчук Г.В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності: автореф. дис канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Хмельницький, 2008. 20 с.
8. Гріньова О. М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху: юнацький вік : монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 464 с.
9. Гусєв, А. І. До проблеми формування та розвитку толерантності доневизначеності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*, 2007. 17(41), 1, 101-113.
10. 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.
11. Жмир В. Специфіка особистісного становлення юнаків. *Психолог*. 2006. № 6. С. 10-12.
12. Корнілова Т.В. Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до

невизначеності. URL: <https://www.elibrary.ua/item.asp?id=14280668> (дата звернення: 21.10.2024 р.)

13. Кресан О.Д. Психологічні аспекти переживання студентами життєвих подій майбутнього. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* Вип. 10. 2016. С. 178–187.

14. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 212 с.

15. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний часопис.* 2019. № 1. С. 90-107.

16. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія.* 2016. С. 33–40.

17. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ: Форум, 2003. 256 с.

18. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.

19. Мельник Ю.В. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Психологічний часопис.* 2019. Т. 5, № 11. С. 191-202.

20. Моргун В.Ф. Психологічна піраміда часу в багатовимірній концепції особистості. *Особистість. Час. Культура. Міждисциплінарні проблеми дослідження їх взаємозв'язку в гуманітарних науках. Матеріали науково - практичної конференції 28-29 лютого 2005 р. / за ред. В.І. Ковальова.* Чернівці: Зелена Буковина, 2006. С. 129-133.

21. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2009. 464 с.

22. Павелків Р.В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 468 с.

23. Павленко Г.В. Невизначеність як актуальна проблема сучасної психології. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах»*. Харків, 2018. С. 131-132.

24. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12 (103). С. 146-151.

25. Панок В. Г., Предко В. В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2024. № 2. С. 137–142.

26. Перегончук Н.В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *Науковий журнал «Science Rise». Спецвипуск «Педагогічна освіта»*. Харків: НВП ПП «Технологічний центр», 2016. № 3 (20). С. 41-45.

27. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.

28. Посацький О.В. Психологічні особливості образу власного майбутнього в ранній юності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2005. 19 с.

29. Походенко С.В. Особливості соціалізації юнаків у мікросередовищі. *Проблеми соціалізації сучасних підлітків*. Запоріжжя, 1998. С. 6-56.

30. Предко, В. В. Життєстійкість як провідний ресурс для подолання негативних відчуттів ситуацій невизначеності студентів в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія* 2024. (4), С. 72-76.

31. Рудь Г.В. Формування життєвих перспектив у ранній юності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2005. 22 с.

32. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ:

Академвидав, 2011. 384 с.

33. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

34. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології / Укладач М.М. Горонескуль. Харків: УЦЗУ, 2009. 90 с.

35. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

36. Тищенко Л.В. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2010. 26 с.

37. Тодорів Л.О. Рання юність як період становлення життєвих перспектив (когнітивний аспект). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2000. № 1 (8). С. 90-99.

38. Фромм Е. Втеча від свободи / перекл. з англ. М. Яковлева. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.

39. Харченко В. Готовність до спілкування як чинник успішної діяльності особистості. *Психолог*. 2008. № 6. С. 9-14.

40. Хілько С.О. Сутність і типи ситуацій невизначеності у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 1, вип. 45. С. 144–150.

41. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.

42. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 59–62.

43. Чанчиков І. Залежність рівня життєстійкості від віку та статі особистості. *Освітньо-науковий простір*. 2022. № 3 (2). С. 123–132.

44. Чекстере О.Ю. Погляди Ж. Піаже на особливості егоцентризму дитячого мислення. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання*.

Генетична психологія. Медична психологія / за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ: Главник, 2008, Том X. Частина 8. С.632-642.

45. Burns R.B. The self-concept: Theory, measurement, development and behavior. London and New York: Longman, 1979. 341 p.

46. Clark A. Surfing Uncertainty: Prediction, Action and the Embodied Mind. New York: Oxford university, 2016. DOI:10.1093/acprof:oso/9780190217013.003.0001.

47. Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. 344 p.

48. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable. *Journal of Personality*. 1949. Vol.18. P. 108–143.

49. Glimcher P. W. Indeterminacy in brain and behavior. *Annual Review of Psychology*. 2005. № 56 (1). P. 25-56.

50. Hallman, R. J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. *Journal of Humanistic Psychology*. 1963. Vol. 3, № 1. P. 14–27.

51. Hirsh J. B., Mar R. A., Peterson J. B. Psychological entropy: a framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological review*. 2012. Vol. 119, №. 2. P. 304–320.

52. Huang Y., Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*. 2020. P. 288.

53. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177.

54. Kornilova T.V. Princip neopredelennosti v psihologii: osnovaniya i problemy. *Psihologicheskie issledovaniya*. 2010. № 3 (11). P. 11-20.

55. Kurtz J.L., Wilson T.D., Gilbert D.T. Quantity versus uncertainty: When winning one prize is better than winning two. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2007. Volume 43, Issue 6. Pages 979-985. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.10.020>.

56. Maddi S. Smysloobrazovanie v processah prinyatiya resheniya. *Psihologicheskij zhurnal*. 2005. № 26 (6). P. 87-101.

57. Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. The Melbourne Decision Making

Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*. 1997. №10 (1). P. 119.

58. May R. The meaning of anxiety. New York: W.W. Norton & Company, 2015. 464 p.

59. Norton R.W. Measure of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 1975. Vol. 39 (6). P. 607–619

60. Proulx T., Heine S. J., Vohs K. D. When is the unfamiliar the uncanny? Measuring affirmation after exposure to absurdist literature, humor and art. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2010. № 36 (6). P. 817-829.

61. Rajkumar R.P. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*. 2020. Vol. 52. № 102066. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

62. Rettie H., Daniels J. Coping and Tolerance of Uncertainty: Predictors and Mediators of Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*. 2020. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/amp0000710>

63. Satıcı, B., Saricali M., Satıcı S.A., Griffiths M.D. Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International journal of mental health and addiction*. 2020. 1-12. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>

64. Stoycheva, K. Tolerance for ambiguity, creativity, and personality. *Bulgarian Journal of Psychology* (SEERCP 2009 Conference Papers, Part Two). 2010. Vol.1, №4. P. 178–188.

65. Quinlan E., Deane F., Schilder S., Read E. Confidence in case formulation and pluralism as predictors of psychologists' tolerance of uncertainty. *Counselling Psychology Quarterly*. 2021. P. 943–958.

66. Thomae H. Conceptualizations of responses to stress. *European Journal of Personality*. 1987. № 1 (3). P. 171-192. <https://doi.org/10.1002/per.2410010305>

67. Yip P.S, Cheung Y.T, Chau P.H, Law Y.W. The impact of epidemic outbreak: the case of severe acute respiratory syndrome (SARS) and suicide among older adults in Hong Kong. *Crisis*. 2010. № 31 (2). P. 86-92.

ДОДАТКИ

**Додаток А. Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера
(адаптація В. Барка та В. Остаповича)**

Бланк опитувальника

№	Твердження	Абсолютно не згоден -1	Незгоден - 2	Швидше незгоден - 3	Не знаю - 4	Швидше згоден - 5	Згоден - 6	Абсолютно згоден - 7
1	Фахівцю, який не може дати чітку відповідь, скоріш за все, бракує знань							
2	Я б хотів пожити за кордоном якийсь час							
3	Будь-які проблеми можливо врешті вирішити							
4	Люди, які підпорядкували своє життя чіткому розкладу, напевно, позбавляють себе більшості радощів							
5	Хороша робота – це така, коли завжди зрозуміло,							

	що і як треба робити							
6	Цікавіше займатися складною проблемою ніж вирішувати просту							
7	У перспективі можна досягти більшого, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні							
8	Найцікавіші люди — це ті, хто не боїться бути оригінальним і несхожим на інших							
9	Звичне завжди прийнятніше, ніж незнайоме							
10	Люди, які наполягають на відповіді «так», або «ні», просто не знають, наскільки усе,							

	насправді, складно							
11	Людина, яка веде розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, має бути вдячна долі							
12	Більшість найважливіших рішень приймаються на основі неповної інформації							
13	Я віддаю перевагу вечіркам зі знайомими людьми, аніж вечіркам, на яких більшість запрошених мені незнайомі							
14	Учителі і наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу і оригінальність							

15	Чим швидше усі прийдуть до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще							
16	Хороший учитель — той, хто стимулює формування в учнів власних поглядів							

**Додаток Б. Методика «Тест життєстійкості» (за С Мадді,
адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)**

Інструкція: «Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, так як важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, подовгу не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи питань».

Бланк тесту життєстійкості

П.І.Б. _____

Стать _____

Вік _____

№	Питання	Ні	Швидше ні, ніж так	Швидше так ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				

8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель в небі				
14.	Ввечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим				
15.	Я надаю перевагу тому, щоб ставити перед собою цілі, яких важко досягнути та досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, що я живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, що якщо б у минулому в мене було менше розчарувань і негараздів, то мені було б зараз значно жити у світі.				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені не вирішеними.				
21.	Зазнавши поразки, я намагатимуся взяти реванш.				

22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				

38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Ключ до тесту життєстійкості

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29,41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення від загального показника

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37, 64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Додаток В. Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey; А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр)

Бланк методики

Твердження	ні ← скоріше → так					
	1	2	3	4	5	6
1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.						
2. Я рідко «відміряю сім разів».						
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.						
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.						
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.						
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.						
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.						
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.						
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.						
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.						
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.						
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде.						
13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.						
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.						
15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.						

16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.						
17. Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко.						
18. Я волію працювати в повну силу.						
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти.						
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.						
21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.						
22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.						
23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках.						
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.						
25. Я невтомний і повний енергії.						
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б.						
27. Сильна сторона моєї особистості – це уміння долати труднощі.						
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.						
29. Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі.						
30. Моя віра у власні сили непохитна.						
31. Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!						
32. Я пристрасний і рішучий.						
33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення.						
34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем.						
35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені.						

**Додаток Г. Первинні дані емпіричного дослідження за методикою
«Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера» (адаптація
В. Барка та В. Остаповича)**

<i>№</i>	<i>Нерозв'язність проблеми</i>	<i>Складність проблеми</i>	<i>Новизна проблеми</i>	<i>Загальний показник толерантності</i>
1.	4	1	7	42
2.	7	5	3	20
3.	4	8	3	28
4.	2	8	6	32
5.	4	5	6	49
6.	2	7	8	21
7.	7	9	4	58
8.	2	4	7	33
9.	4	8	8	19
10.	1	5	8	29
11.	5	7	5	20
12.	8	3	7	43
13.	8	3	8	15
14.	5	6	8	37
15.	7	6	8	59
16.	9	8	5	27
17.	4	4	8	22
18.	8	7	7	18
19.	5	8	1	40
20.	7	8	2	30
21.	3	5	5	60
22.	3	7	7	38
23.	6	8	6	31
24.	6	8	9	56
25.	8	8	8	16
26.	4	5	6	43

27.	7	8	6	44
28.	8	7	3	29
29.	8	1	7	23
30.	5	2	8	20
31.	7	5	7	39
32.	8	7	6	42
33.	8	6	8	45
34.	8	9	8	18
35.	5	8	5	57
36.	8	6	6	14
37.	7	6	8	35
38.	1	3	7	46
39.	2	7	7	32
40.	5	8	5	17
41.	7	7	3	30
42.	6	6	4	50
43.	9	8	7	25
44.	8	8	4	19
45.	6	5	2	36
46.	6	6	4	47
47.	3	8	2	33
48.	7	7	7	18
49.	8	7	2	26
50.	7	5	4	48
51.	6	3	1	27
52.	8	4	5	37
53.	8	7	8	29
54.	5	4	8	23
55.	6	2	5	20
56.	8	4	7	39
57.	7	2	9	42
58.	7	7	4	45
59.	5	2	8	18
60.	3	4	5	57

**Додаток Д. Первинні дані емпіричного дослідження за методикою
дослідження життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д. О. Леонтьєвим)**

Респонденти	ЖС	Залученість	Контроль	ПР
1.	69	26	27	16
2.	69	25	28	16
3.	96	42	33	21
4.	56	20	24	12
5.	101	50	45	6
6.	80	43	29	8
7.	61	25	23	13
8.	91	33	34	24
9.	53	28	18	7
10.	74	42	15	17
11.	82	44	17	21
12.	65	24	28	13
13.	78	40	34	4
14.	58	21	28	9
15.	66	29	19	18
16.	59	14	31	14
17.	89	33	35	21
18.	70	24	28	18
19.	77	39	31	7
20.	104	45	43	16
21.	65	27	30	8
22.	54	32	14	8
23.	66	36	16	14
24.	86	42	35	9
25.	59	24	22	13
26.	80	44	30	6

27.	59	31	23	5
28.	82	41	28	13
29.	69	29	35	5
30.	59	29	18	12
31.	70	39	15	16
32.	69	44	19	6
33.	57	31	22	4
34.	59	30	22	7
35.	61	30	21	10
36.	80	28	32	20
37.	51	20	22	9
38.	78	42	31	5
39.	75	42	15	18
40.	60	35	13	12
41.	66	21	27	18
42.	92	39	36	17
43.	60	31	16	13
44.	85	44	34	7
45.	49	17	21	11
46.	78	43	19	16
47.	88	41	39	8
48.	75	27	34	14
49.	46	21	12	13
50.	55	32	12	11
51.	60	35	13	12
52.	66	21	27	18
53.	92	39	36	17
54.	60	31	16	13
55.	85	44	34	7
56.	49	17	21	11

57.	78	43	19	16
58.	88	41	39	8
59.	75	27	34	14
60.	46	21	12	13

**Додаток Е. Первинні дані емпіричного дослідження за методикою
«Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey;
А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр)**

<i>№</i>	1	2	3	4	5	6	7
1.	11	12	17	13	8	18	12
2.	8	11	16	15	12	13	8
3.	13	8	18	13	8	15	18
4.	15	12	13	15	12	8	17
5.	13	8	15	8	18	12	19
6.	15	12	8	12	13	8	15
7.	8	18	12	8	15	18	11
8.	12	13	8	15	12	8	12
9.	8	15	18	8	18	12	8
10.	8	18	17	12	13	8	18
11.	12	13	19	8	15	18	13
12.	8	15	15	13	8	15	15
13.	8	18	11	15	12	8	8
14.	12	13	12	11	12	17	12
15.	8	15	8	8	11	16	8
16.	13	8	18	13	8	18	18
17.	15	12	13	15	12	13	13
18.	13	8	15	13	8	15	15
19.	15	12	8	15	12	8	18
20.	8	18	12	8	18	12	13
21.	12	13	8	12	13	8	15
22.	8	15	18	8	15	18	8
23.	15	12	8	8	18	17	12
24.	8	18	12	12	13	19	8
25.	12	13	8	8	15	15	12
26.	8	15	18	8	18	11	18

27.	8	18	17	12	13	12	13
28.	12	13	19	8	15	8	15
29.	8	15	15	13	8	18	12
30.	8	18	11	15	12	13	18
31.	8	15	8	13	8	15	13
32.	13	8	18	15	12	8	15
33.	15	12	13	8	18	12	19
34.	13	8	15	12	13	8	15
35.	15	12	8	8	15	18	11
36.	8	18	12	15	12	8	8
37.	12	13	8	8	18	12	18
38.	8	15	18	12	13	8	13
39.	15	12	8	8	15	18	15
40.	8	18	12	8	18	17	8
41.	12	13	8	12	13	19	12
42.	8	15	18	8	15	15	8
43.	8	18	17	8	18	11	18
44.	12	13	8	8	15	8	8
45.	8	15	18	13	8	18	12
46.	15	12	8	15	12	13	8
47.	8	18	12	13	8	15	18
48.	12	13	8	15	12	8	17
49.	8	15	18	8	18	12	8
50.	8	18	17	12	13	8	18
51.	12	13	8	8	15	18	8
52.	8	15	18	15	12	8	18
53.	8	18	17	8	18	12	17
54.	12	13	19	12	13	8	8
55.	8	15	15	8	15	18	18
56.	8	18	11	8	18	17	8
57.	8	15	8	12	13	8	12
58.	13	8	18	8	15	18	8
59.	15	12	13	15	12	8	18
60.	13	8	15	8	18	12	17