УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.15

Предко В. В.
доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОВІДНИЙ РЕСУРС ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ВІДЧУТТІВ СИТУАЦІЙ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

HARDINESS AS A LEADING RESOURCE FOR OVERCOMING NEGATIVE FEELINGS OF UNCERTAINTY SITUATIONS OF HIGH SCHOOL STUDENTS DURING WAR

У статті охарактеризовано поняття життєстійкості, зокрема її значення у прояві толерантності до невизначеності. Життєстійкість представлено, як ефективний механізм подолання травмівних переживань, який допомагає зберігати психічне здоров'я в складних ситуаціях і досягати нового рівня розвитку. А толерантність до невизначеності характеристикою особистості, яка визначає те, як індивід сприймає неоднозначні ситуації, незалежно від емоційного забарвлення цієї невизначеності. Зокрема, особи, які толерантні до невизначеності, бачать в кожній ситуації можливість для зростання і здобуття нового досвіду. Вони проявляють гнучкість і готовність до змін, здатність діяти активно та продуктивно в умовах невизначеності.

Підкреслено, що старшокласники – це особлива група ризику під час екстремальних ситуацій війни, вони є найбільш сенситивною групою, які опинилися під впливом біологічних, психологічних та суспільних змін. Війна значною мірою впливає на процес становлення їхньої ідентичності, порушує процес міжособистісної комунікації та соціальних зв'язків, загострює стрес та тривогу, загострює відчуття невизначеності щодо власного майбутнього, який негативно впливає на психічне здоров'я, руйнує плани на життя, позбавляє можливості задовольнити базові потреби.

У статті представлено результати дослідження взаємозв'язку життєстійкості та толерантності до невизначеності, а також особливостей прояву толерантності до невизначеності, готовності до змін старшокласників. Зокрема виявлено, що життєстійкість має прямий сильний статистично значущий зв'язок (сила зв'язку дорівнює 0, 737, значущість 0,000) з пристрасністю, (сила зв'язку дорівнює 0,879, значущість 0,000) сміливістю, (сила зв'язку дорівнює 0,658, значущість 0,000) адаптивністю, а також (сила зв'язку дорівнює 0,778, значущість 0,008) толерантністю до двозначності. Також, визначено, що дівчата більш схильні до прояву толерантності до невизначеності та життєстійкості, аніж хлопці. Зокрема, вони виявляють більший рівень пристрасності та адаптивності, натомість хлопці мають вищий рівень впевненості, який допомагає їм долати відчуття невизначеності.

Життєстійкість сприяє здатності людини справлятися з труднощами та викликами в житті, зокрема вона супроводжується проявом пристрасності, яка обумовлює внутрішню мотивацію та рішучість долати перешкоди у складних ситуаціях; проявом сміливості, яка формує здатність приймати важливі рішення і діяти незважаючи на страх; адаптивності, здатності швидко пристосовуватися до змін; а головне толерантності до двозначності. Вміння приймати невизначеність допомагає зберігати внутрішній спокій й приймати обдумані рішення, навіть коли ситуація є екстроемальною. Це значною мірою сприяє зменшенню стресу та покращенню емоційного благополуччя.

У статті підкреслено, що розвиток життєстійкості може суттєво поліпшити загальний психологічний стан людини та її здатність справлятися з труднощами, зокрема невизначеністю майбутнього та мінливим сьогоденням.

Ключові слова: життєстійкість, толерантність до невизначеності, війна, старшокласники, ресурс.

The article describes the concept of sustainability, in particular its importance in the manifestation of tolerance to uncertainty. Hardiness is presented as an effective mechanism for overcoming traumatic experiences, which helps maintain mental health in difficult situations and reach a new level of development. And tolerance to uncertainty is a personality characteristic that determines how an individual perceives ambiguous situations, regardless of the emotional color of this uncertainty. In particular, individuals who are tolerant of uncertainty see every situation as an opportunity for growth and gaining new experience. They show flexibility and readiness for changes, the ability to act actively and productively in conditions of uncertainty.

It is emphasized that high school students are a special risk group during extreme situations of war, they are the most sensitive group, who are under the influence of biological, psychological and social changes. The war significantly affects the process of forming their identity, disrupts the process of interpersonal communication and social relations, exacerbates stress and anxiety, exacerbates the feeling of uncertainty about one's own future, which negatively affects mental health, destroys life plans, deprives the ability to satisfy basic need.

The article presents the results of the study of the relationship between hardiness and tolerance to uncertainty, as well as the characteristics of the manifestation of tolerance to uncertainty, readiness for change among high school students. In particular, it was found that hardiness has a direct strong statistically significant relationship (the strength of the relationship is 0.737, significance is 0.000) with passion, (the strength of the relationship is 0.879, significance is 0.000) courage, (the strength of the relationship is 0.658, significance 0.000) adaptability, as well as (the strength of the relationship is 0.778, significance 0.008) tolerance to ambiguity. Also, it was determined that girls are more inclined to show tolerance to uncertainty and resilience than boys. In particular, they show a higher level of passion and adaptability, while boys have a higher level of confidence, which helps them overcome feelings of uncertainty.

Hardiness contributes to a person's ability to cope with difficulties and challenges in life, in particular, it is accompanied by the manifestation of passion, which determines internal motivation and determination to overcome obstacles in difficult situations; manifestation of courage, which forms the ability to make important decisions and act despite fear; adaptability, the ability to quickly adapt to changes; and most importantly, tolerance for ambiguity. The ability to accept uncertainty helps to maintain inner calm and make informed decisions, even when the situation is extreme. This goes a long way toward reducing stress and improving emotional well-being.

The article emphasizes that the development of hardiness can significantly improve the general psychological state of a person and his ability to cope with difficulties, in particular, the uncertainty of the future and the changing present.

Key words: hardiness, tolerance to uncertainty, war, high school students, resource.

Вступ. У часи війни невизначеність сприймається особливо гостро. Молоде покоління, яке і без того, налякане відсутністю чіткого уявлення щодо власного майбутнього, після повномасштабного вторгнення опинилися в надзвичайно складній ситуації. Зруйновані вищі навчальні заклади звужують варіанти для вибору подальшого учбового закладу. Багато старшокласників змушені були змінити місце проживання й плани щодо вступу до університету. Відсутність світла, проблеми з доступом до Інтернету, уроки у підвалі – значно знизили якість навчання. Більш того, навчальна діяльність набула екстремальної форми. Постійна загроза життю і відсутність безпеки – негативно впливає на психіку старшокласників. Вони вимушені звикати до звуків сирен, постійної повітряної тривоги й невтішних новин, що ще більше створюють атмосферу невизначеності і страху. Освітнє середовище перестало задовольняти базові потреби, натомість воно постійно фруструє і унеможливлює нормальну соціалізацію. Заняття в школі та спілкування з однолітками стали обмеженими. Стрес, тривога та почуття безнадії стають постійними супутниками їхнього життя. Дезорієнтовані, налякані й розгублені молоді українці аби витримати невзгоди й подолати труднощі вимушені швидко подорослішати, проявити психологічну зрілість, самостійність, активність, а головне толерантність до невизначеності. Проте, без належної соціальної підтримки й внутрішньої впевненості доволі складно впоратися з цими труднощами. Відповідно, ситуація, з якою стикаються українські старшокласники, вимагає уваги з боку суспільства, освітніх установ держави і психологічної служби. Підтримка психологічного здоров'я, створення програм психологічного супроводу є вкрай необхідним для їх сприятливого майбутнього. Зокрема, важливого значення набуває розвиток життєстійкості, яка постає важливим ресурсом, здатним допомогти молоді адаптуватися до мінливих, непередбачуваних умов і знайти в собі сили для подолання труднощів.

Варто зазначить, що відчуття невизначеності значною мірою впливає на нервову систему, активує високий рівень адреналіну та кортизолу, який залишається тривалий час на високому рівні, а потім призводить до «втоми від невизначеності» й емоційного виснаження. Такий фізіологічний процес неможливо проконтролювати, єдине, що можна зробити – змінити своє сприйняття невизначеності. Наприклад, критична рефлексія, як один з механізмів прояву життєстійкості може бути адаптивною реакцією на невизначеність. Життєстійкість – це багатогранне явище, що охоплює вміння індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, здатність швидко відновлюватися після травм й зберігати оптимізм, навіть у важких умовах [7].

Життєстійкість є психологічним механізмом, який забезпечує ефективну саморегуляцію та впливає на формування поглядів, цінностей і конструктивних установок [5]. Вона сприяє прийняттю важливих рішень і вчинків, більш того, життєстійкість допомагає не лише ефективно долати труднощі й підтримувати психічне здоров'я в складних ситуаціях, а й досягати нового рівня розвитку, включаючи посттравматичне зростання [2]. Вона наділяє особистість відчуттям внутрішньої сили, гармонізує локус контролю, сприяє духовному розвитку й внутрішній впевненості [4]. Крім того, вона оптимізує інтелектуальну діяльність, формує когнітивну гнучкість, сприяє здатності справлятися з труднощами в невизначеній, несподіваній реальності [6]. Вона є своєрідною сукупністю поведінкових паттернів, які пов'язані з здатністю людини відновлюватися після труднощів, а також активно адаптуватися до стресових ситуацій [10]. Життєстійкість є важливим чинником, який допомагає учням справлятися з академічними вимогами під час різноманітних життєвих труднощів й екстремальних ситуацій війни. Один з провідних структурних компонентів життєстійкості – виклик, який забезпечує толерантність до невизначеності і проявляється в готовності до змін, умінні особистості приймати рішення та діяти в умовах невизначеності, без ясних орієнтирів та гарантії на успіх.

Поняття «толерантність до невизначеності» вперше було введено Е. Френкель-Брунсвік, яка визначила її як емоційну та перцептивну змінну, що суттєво впливає на процес прийняття рішень. Більш того, вона є ключовою характеристикою особистості, яка визначає те, як індивід сприймає неоднозначні, невизначені ситуації, незалежно від емоційного забарвлення цієї невизначеності. Зокрема, особи, які толерантні до невизначеності, бачать в кожній ситуації можливість для зростання і здобуття нового досвіду. Вони не піддаються деструктивному страху в умовах невизначеності і здатні діяти активно та продуктивно [8]. Низька толерантність до невизначеності може спричиняти негативні емоції та стрес, при цьому очікування неприємних подій часто буває важчим, ніж самі події. Введення поняття «толерантність до невизначеності» в психологічний апарат зумовлене також потребою пояснити поведінкові особливості особистості в умовах невизначеності та багатозначності. Воно відображає внутрішню готовність особистості мужньо сприймати ситуації невизначеності, а також включає готовність індивіда приймати ці ситуації або, навпаки, уникати їх [12]. Толерантність до невизначеності проявляється як

ситуаційно-специфічна установка, метакогнітивний процес або навичка, що дозволяє приймати рішення навіть за відсутності повної інформації щодо подальших події [14]. Варто зазначити, що здатність людини відчувати позитивні емоції у нових, неструктурованих та неоднозначних ситуаціях є важливою рисою, яка допомагає адаптуватися до змін. Крім того, толерантність до невизначеності допомагає особистості витримувати внутрішню напругу під час кризових або проблемних ситуацій. Також, вона є необхідним механізмом для подолання несприятливого психічного стану, який виникає в умовах неоднозначності, а також надає можливість протистояти психологічній напрузі від незв'язаності і суперечливості інформації [9]. Крім того, толерантність до невизначеності є індивідуальною типологічною характеристикою, яка визначає психологічну готовність особистості до активної соціальної взаємодії в умовах невизначеності, вона тісно пов'язана з такими індивідуальними характеристиками, як прагнення до активності або ж її уникнення, інтерес до нових вражень та змін або ж реактивність. Вона надає здатність ефективно діяти в непередбачуваних ситуаціях, сприяє розвитку самостійності та особистісній незалежності. У дослідженнях було виявлено, що ті, хто мають низьку толерантність до невизначеності, відчувають «відсутність автономії» і часто підпорядковуються авторитетам, що негативно позначається на їхній здатності конструктивно взаємодіяти з навколишнім світом. Дослідження також показали, що люди, здатні використовувати невизначеність як ресурс для відкриття нових можливостей, досягнення успіху, підвищення особистісної ресурсності та розкриття творчого потенціалу. Сполучною ланкою між мотивацією до успіху та толерантністю до невизначеності виступає внутрішній локус контролю, а також гнучкість, готовність до змін [12].

У літературі психологічна гнучкість – це здатність індивіда усвідомлювати поточний момент і продовжувати діяти відповідно ситуації, відсутність зацикленості на минулому чи майбутньому, уміння особистості адаптуватися до ситуаційних вимог. Це поведінковий механізм, який надає можливість особистості, переслідуючи довгострокові цілі, вибирати найбільш прийнятний конкретним обставинам механізм подолання труднощів, щоб впоратися з будь-якою складною ситуацією. Готовність до змін означає готовність особи змінювати погляди, переконання та поведінку на такі, які сприятимуть цій гнучкості та адаптації. Високий рівень толерантності до невизначеності пов'язаний з великою готовністю до змін. І навпаки, низька толерантність до невизначеності супроводжується опором до змін [13]. Готовність до змін, обумовлює толерантність до невизначеності, яку обумовлює життєстійкість, яка супроводжується певними емоційними та когнітивними процесами необхідними для прийняття рішень й вибору стратегії подолання труднощів у невизначених обставинах. Отже, толерантність до невизначеності – це здатність особистості конструктивно сприймати непередбачувані обставини, риса особистості, яка супроводжується готовністю до змін й надає можливість людині діяти впевнено, незалежно від обставин.

Мета – визначити психологічні особливості ставлення до невизначеності, а також виявити її взаємозв'язок з життєстійкістю.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 250 осіб. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася серед учнів випускних класів спеціалізованої школа I–III ступенів №250 з поглибленим вивченням математики Деснянського району міста Києва. Під час дослідження були застосовані: а) Тест життєстійкості (адапт. – Д. А. Леонтьєв, О. І. Рассказова) [3], а також методика: «Особистісна готовність до змін» (А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал; адаптація Н. Бажанової та Г. Бардієра) [1], яка надає можливість оцінити рівень та особливості готовності до змін за такими критеріями:

• ***Пристрасть*** – активність і енергійність, підвищений життєвий настрій.

• ***Винахідливість*** – здатність швидко знаходити рішення в складних ситуаціях (когнітивний аспект толерантності до невизначеності).

• ***Оптимізм*** – впевненість у позитивному результаті, акцент на можливостях, а не на перешкодах.

• ***Сміливість*** – бажання ризикувати та виходити за межі звичного (вимірює мотиваційний аспект толерантності до невизначеності).

• ***Адаптивність*** – здатність змінювати свої дії та плани в залежності від обставин (відображає поведінковий аспект толерантності до невизначеності);

• ***Впевненість*** – віра в свої сили та здібності.

• ***Толерантність до невизначеності*** – спокійне сприйняття нестабільності, здатність зберігати самовладання в умовах невизначеності (емоційно-оціночний аспект толерантності до невизначеності).

На першому етапі дослідження було пораховано описові статистики, зокрема середній рівень життєстійкості – 80,45 балів, стандартне відхилення – 12,93 балів, максимальне 96,00 та мінімальні 31,00 значення (таблиця 1).

Відповідно до таблиці 2, середній рівень вираженості життєстійкості в хлопців 78,37 балів, а середня вираженість життєстійкості дівчат – 84,35 бали.

Для того, щоб встановити значущість відмінностей у вираженості середніх значень між хлопцями та

Таблиця 1

Середній рівень вираженості життєстійкості

Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
31,00	96,00	80,45	12,93

Таблиця 2

Особливості прояву життєстійкості у хлопців та дівчат

Стать	Середня вираженість життєстійкості
Хлопці	78,37
Дівчата	84,35

Таблиця 3

Значущість різниці прояву життєстійкості між хлопцями та дівчатами

Критерій Фішера	Рівень значущості відмінностей
7,235	0,051

дівчатами було використано Т-критерій Стьюдента (таблиця 3). Згідно отриманих результатів було виявлено, що рівень р-значущості менший за 0,05 і становить 0,040, що своєю чергою підтверджує відмінність у рівні прояву життєстійкості, зокрема у дівчат він вищий.

Такий результат може бути зумовлений тим, що дівчата є більш соціально активними, виявляють більший інтерес до навколишнього світу й мають вищий рівень емоційного інтелекту, що своєю чергою сприяє своєчасному урегулюванню негативних емоції, умінню знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях. Натомість хлопці, як правило, менш здатні швидко адаптуватися в кризових умовах, частіше відчувають сумніви та можуть залишатися пасивними й байдужими до навколишнього середовища.

На другому етапі дослідження були виявлені особливості готовності до змін, сприйняття невизначеності, а також виявлені відмінності серед хлопців та дівчат (таблиця 4).

Отже, у ситуаціях невизначеності дівчата виявляють пристрасність, адаптивність і толерантність до двозначності. Пристрасність, енергійність допомагає знизити рівень внутрішньої напруги й сприяє активності, необхідної для конструктивного вирішення ситуації. Адаптивність проявляється у здатності вчасно перелаштовуватись і робити вибір на користь нових і незвичних рішень, замість звичних алгоритмів дій. Толерантність до двозначності проявляється у спокійному ставленні до відсутності відомостей щодо подальшого розвитку подій, умінні зберігати спокій та внутрішнє самовладання, що забезпечує здатність ефективно діяти за будь-яких умов. Натомість, хлопці виявляють винахідливість, сміливість, оптимізм та впевненість, які не лише допомагають їм долати відчуття невизначеності, а і постають ресурсом для подолання труднощів. Кмітливість, уміння переоцінювати ситуацію, а також сміливість, яка супроводжується відчуттям внутрішньої впевненості, надає здатність вирішувати проблеми без страху зробити помилку.

В процесі дослідження також було встановлено значущість виявлених відмінності у прояві готовності до змін між хлопцями та дівчатами за допомогою Т-критерію Стьюдента (таблиця 5).

Отже, згідно отриманих результатів дівчата більш схильні до прояву толерантності до невизначеності, аніж хлопці. Зокрема, вони виявляють вищий рівень пристрасності та адаптованості, натомість рівень впевненості вищий у хлопців.

На третьому етапі дослідження було виявлено взаємозв'язок між готовністю до змін та життєстійкістю за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона (таблиця 6).

Виявлено прямий сильний статистично значущий зв'язок (сила зв'язку дорівнює 0,737, значущість 0,000) між життєстійкістю та пристрасністю. Тобто, високий рівень життєстійкості супроводжується пристрасністю, енергійністю, в той час як низький рівень життєстійкості, супроводжується пасивністю та байдужістю.

Виявлений прямий сильний статистично значущий зв'язок (сила зв'язку дорівнює 0,879, значущість 0,000) між життєстійкістю та сміливістю. Відповідно, чим вищий рівень життєстійкості, тим більше людина схильна проявляти сміливість, і навпаки низький рівень життєстійкості супроводжується низьким рівнем сміливості. Також, був виявлений прямий сильний статистично значущий зв'язок (сила зв'язку

Таблиця 4

Середній рівень прояву готовності до змін у хлопців та дівчат

Шкала	Середнє значення в хлопців	Середнє значення в дівчат
Пристрасність	18,70	19,96
Винахідливість	22,85	22,18
Оптимізм	16,89	16,51
Сміливість	22,54	22,05
Адаптивність	18,44	21,02
Впевненість	20,06	17,01
Толерантність до двозначності	21,07	23,57

Таблиця 5

Різниця у готовності до змін між хлопцями та дівчатами

Компонент ситуації невизначеності	Рівень значущості відмінностей
Пристрасність	0,030
Винахідливість	0,550
Оптимізм	0,570
Сміливість	0,590
Адаптивність	0,015
Впевненість	0,025
Толерантність до двозначності	0,045

Таблиця 6

Психологічний взаємозв'язок між життєстійкістю та готовністю до змін

Компонент ситуації невизначеності	Сила зв'язку	Статистична значущість зв'язку
Пристрасність	0,737	0,000
Сміливість	0,879	0,000
Адаптивність	0,658	0,000
Толерантність до двозначності	0,778	0,000

дорівнює 0,658, значущість 0,000) між життєстійкістю та адаптованістю. Тобто, чим більший рівень життєстійкості, тим більше особистість проявляє адаптованість, і навпаки низький рівень життєстійкості супроводжується дезадаптацією. А також, прямий сильний статистично значущий зв'язок (сила зв'язку дорівнює 0,778, значущість 0,008) між життєстійкістю та толерантністю до двозначності. Відповідно, чим більший рівень життєстійкості людини, тим більше вона схильна проявляти толерантність до двозначності, в той час як низький прояв життєстійкості супроводжується інтолерантністю до двозначності.

Отже, високий рівень життєстійкості супроводжується пристрастю до життя, а саме енергійністю, прагненням долати труднощі, активно діяти, ставити цілі і досягати їх. Більш того, він характеризується сміливістю та адаптованістю, тобто, люди з високою життєстійкістю виявляють гнучкість у своїх поглядах та поведінці, що допомагає їм успішно пристосовуватися складних ситуацій, конструктивно реагувати на виклики, знаходити нестандартні рішення. Таким чином, життєстійкі люди часто здатні сприймати двозначні обставини без зайвого стресу, що дозволяє їм зберігати спокій, ясність думок і конструктивну у складних обставинах.

Висновки. Старшокласники – це особлива група ризику під час екстремальних ситуацій війни, яка опинилися під впливом біологічних, психологічних та суспільних змін. Навчальна діяльність супроводжується постійною загрозою життю, тотальною невизначеністю та непередбаченістю, які зумовлюють стрес, фрустрацію та тривогу. Вони, своєю чергою, негативно впливають на психіку молодого покоління й повністю унеможливлюють нормальну соціалізацію. Відповідно, виникає потреба віднайти необхідні ресурси для прояву толерантності до невизначеності, зокрема життєстійкості.

Під час дослідження було виявлено, що у дівчат вищий рівень життєстійкості, аніж у хлопців. При цьому, дівчата більш схильні до змін, вони виявляють вищий рівень пристрасності та адаптованості, натомість хлопці виявляють вищий рівень впевненості, що допомагає їм справлятись із ситуацією невизначеності. Також, був виявлений сильний прямий кореляційний зв'язок між рівнем життєстійкості та толерантністю до невизначеності. Високий рівень життєстійкості супроводжується проявом пристрасті, сміливості, адаптованості та толерантності до двозначності. Це свідчить про те, що розвиток життєстійкості може суттєво поліпшити загальний психологічний стан людини та її здатність справлятися з викликами життя. В свою чергу, розвиток толерантності до невизначеності підвищуватиме готовність до змін, що своєю чергою забезпечить не лише ефективну адаптацію в мінливому середовищі, а й надасть можливість проявити суб'єктні якості. Варто зазначити, що наявність толерантності до невизначеності, готовності до змін і високого рівня життєстійкості не означає, що людина не відчуватиме хвилювань з приводу своїх рішень чи подальшої ситуації, проте вона надасть можливість рухатися вперед, приймати конструктивні рішення та зберігати сприятливий психічний стан, незважаючи на наявні труднощі. Натомість, низька толерантність до невизначеності, відсутність гнучкості та готовності до змін, які супроводжуються низькою життєстійкістю зумовлює уникаючу поведінку, яка унеможливлює будь-які дії та розвиток. Саме тому, нагальною необхідністю постає створення програм психологічного супроводу для школярів з метою розвитку життєстійкості та формування толерантності до невизначеності задля їх подальшого ефективного розвитку, сприятливого майбутнього, а головне подолання негативних відчуттів зумовлених ситуаціями невизначеності в період війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Методика дослідження особистісної готовності до змін А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал; адаптація Н. Бажанової та Г. Бардієра(n.d.). Retrieved from https://stud.com.ua/155512/psihologiya/metodika_osobistisna_gotovnist_zmin_personal_change_readiness_survey_pcrs

2. 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. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742187 URL: http://www.psy visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/324

3. Тест життєстійкості С. Мадді. (n.d.). Retrieved from http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html

4. Чанчиков І. Залежність рівня життєстійкості від віку та статі особистості. *Освітньо-науковий простір.* 2022. № 3 (2). С. 123–132. https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.14

5. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 59–62. https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.11

6. Чанчиков І. К. Психологічні особливості зв'язку рис особистості та самоставлення в проявах життєстійкості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 7. № 48. С. 227–235. http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i48/25.pdf

7. Чанчиков І. Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 2(12). С. 98–103. https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).18

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

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

10. 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.

11. 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. DOI:https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168

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

13. 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. DOI: 10.1080/09515070.2021.1997918.

14. 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.