

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**на тему «Толерантність до невизначеності у структурі психологічного
імунітету особистості»**

здобувачки Олени БОРИСОВОЇ

(підпис)

Наукова керівниця: доктор психол. н., професор Олена САВЧЕНКО

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	7
1.1. Теоретичне обґрунтування конструкту «психологічного імунітету».....	7
1.2. Феномен толерантності/інтолерантності до невизначеності	16
1.3. Фактори, які впливають на рівень толерантності до невизначеності.....	24
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ «ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ» НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ.....	30
2.1. Організація проведення адаптації методики.....	30
2.2. Перевірка психометричних характеристик адаптованої методики.....	38
2.3. Стандартизація шкал методики (розробка тестових норм).....	49
Висновки до розділу 2.....	61
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ОСОБИСТОСТІ.....	64
3.1. Організація та методика проведення дослідження.....	64
3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	74
Висновки до розділу 3.....	80
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні та екзистенційні виклики (пандемія COVID-19, повномасштабна війна в Україні) обумовили необхідність поглибленого вивчення психологічного імунітету як ключового механізму адаптації особистості. Психологічний імунітет дозволяє індивіду не лише протистояти стресовим факторам, а й трансформувати їх у ресурс для розвитку. Особливу роль у цьому процесі відіграє толерантність до невизначеності – здатність зберігати функціональність в умовах когнітивної та емоційної нестабільності. Незважаючи на наявність окремих досліджень цих конструктів, залишається невирішеною проблема їх структурного взаємозв'язку.

Аналіз останніх досліджень. Проблема психологічного імунітету, як самозахисту й адаптаційних ресурсів, перебуває в полі сучасного наукового інтересу (С. Васьківська, І. Пасічник, Г. Гандзілевська, У. Нікітчук, Т. Хомуленко та ін.). Найчастіше психологічний імунітет вивчають у вимірі адаптаційних ресурсів (С. Васьківська), ресурсів особистої стійкості (А. Олах), ресурсів життєвого сценарію (Г. Гандзілевська). Вперше психологічний імунітет постульований А. Олахом і розглядається ним як уніфікована система когнітивних, мотиваційних і поведінкових моделей, які допомагають людині відновитися від стресу, розвиватися здоровим чином і справлятися з проблемами. У цьому аспекті психологічний імунітет можна описати як захисні системи розуму.

Аналіз наукової літератури показує, що проблематика толерантності до невизначеності привертала увагу багатьох дослідників у галузі психології. Значний внесок у вивчення психологічних складових конструкту толерантності до невизначеності зробили такі дослідники, як Т. Адорно, С. Баднер, А. Гусєв, В. Зінченко, П. Лушин, Д. Мак-Лейн, Р. Нортон, І. Френкель-Брунсвік, М. Холодна. Їхні підходи суттєво різняться: Т. Адорно і І. Френкель-Брунсвік досліджували толерантність до невизначеності через призму

авторитарної особистості; С. Баднер і Р. Нортон зосередились на вивченні невизначених стимулів; М. Холодна розглядала толерантність до невизначеності як особливість когнітивної сфери; А. Гусєв і В. Зінченко трактували толерантність до невизначеності у феноменологічному вимірі як властивість переживання; П. Лушин пропонував розглядати толерантність до невизначеності як похідне від ширшого поняття "толерантність"; Д. Мак-Лейн розробляв емпіричний підхід до вимірювання толерантності до невизначеності через психодіагностичний інструментарій; також у науковому дискурсі присутні концепції, що розглядають толерантність до невизначеності в екзистенційному та ціннісному вимірі.

Незважаючи на значний обсяг досліджень і різноманітність підходів до вивчення толерантності до невизначеності, у науковому середовищі відсутня узгоджена позиція щодо сутності цього феномену. Множинність теоретичних концепцій і методологічних підходів створює парадоксальну ситуацію: явище, покликане допомагати людині функціонувати в умовах невизначеності, саме залишається недостатньо визначеним у науковому дискурсі.

Саме тому дослідження толерантності до невизначеності у структурі психологічного імунітету особистості набуває особливої актуальності. Такий ракурс дозволяє не лише розширити теоретичне розуміння толерантності до невизначеності, але й виявити її функціональну роль у системі психологічних механізмів, що забезпечують адаптацію, самозбереження та розвиток особистості в умовах нестабільності та невизначеності сучасного світу. Подальше вивчення цієї проблематики відкриває перспективи для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку адаптивних можливостей особистості.

Мета дослідження – визначити структурні зв'язки толерантності до невизначеності з компонентами психологічного імунітету особистості.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати теоретичні підходи до визначення феноменів психологічного імунітету та толерантності до невизначеності, розкрити психологічний зміст цих понять.
2. Провести адаптацію методики «Психологічний імунітет» (К. Бона) для україномовної вибірки.
3. Провести перевірку психометричних показників адаптованої методики.
4. Провести заходи визначення тестових норм адаптованої версії методики.
5. Встановити кореляційні зв'язки між рівнями толерантності до невизначеності та параметрами психологічного імунітету.

Об'єкт дослідження: психологічний імунітет як система адаптаційних механізмів особистості.

Предмет: структурні зв'язки між показниками толерантності до невизначеності та складовими психологічного імунітету особистості.

Методи дослідження:

- *теоретичні методи:* порівняльний аналіз наукових концепцій та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень;
- *емпіричні методи:* опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер, україномовна адаптація); шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12, Н. Карлетон, адаптація Г. Громової); методика «Психологічний імунітет» (К. Бона, в адаптації О.Савченко, О. Борисової).
- *статистичний аналіз даних:* описова статистика, перевірка психометричних показників дискримінативності, валідності та надійності питань та тверджень, кореляційний та факторний аналізи. Обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми Jamovi 2.6.26.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- розглянуто систему психологічного імунітету як комплексу особистісних ресурсів, які забезпечують підтримку стійкості та адаптаційних можливостей особистості;
- проведено адаптацію методики «Психологічний імунітет (PI-48)» українською мовою та розробку скороченої версії опитувальника, яка повністю відтворює структуру оригіналу на рівні первинних шкал, однак відображає культуральну специфіку на рівні підсистем;
- удосконалена структура опитувальника С. Баднера на вимірювання інтолерантності до невизначеності, яка після скорочення має високі психометричні показники за шкалами;
- емпірично підтверджено, що показники інтолерантності до невизначеності (новизни, складності та невирішальності) мають значущі від'ємні взаємозв'язки із структурними компонентами системи психологічного імунітету;
- емпірично підтверджений від'ємний взаємозв'язок між показниками прогностичної та гнітючої тривоги, маркерами інтолерантності до невизначеності, та структурними компонентами системи психологічного імунітету.

Апробація результатів наукового дослідження. За результатами дослідження надруковані тези «Структура психологічного імунітету особистості» у збірці «Матеріали 92-ої щорічної студентської наукової конференції «Інноваційні рішення для відродження України у глобальній парадигмі конкурентоспроможності» (30 квітня 2025 р., м. Київ, КНЕУ ім. В. Гетьмана)».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменування) та 4 додатків. Основні результати викладено на 85 сторінках, проілюстровано 27 таблицями та 1 рисунком.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Теоретичне обґрунтування конструкту «психологічного імунітету»

Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, постійними змінами та численними стресовими факторами. У таких умовах здатність людини ефективно адаптуватися до змін та зберігати психічне здоров'я набуває особливої актуальності, відчуття впевненості та безпеки забезпечують високу дієздатність людей, які у кризових ситуаціях піддаються значним психоемоційним та фізичним навантаженням, що супроводжуються небезпекою для життя та здоров'я. Одним із ключових понять, що описує цю здатність, є «психологічний імунітет».

Термін «психологічний імунітет» був введений А. Олахом у 2000 році. Він визначив психологічну імунну систему як комплекс адаптивних ресурсів, що забезпечують імунітет проти стресу, сприяють здоровому розвитку особистості та діють як психологічні антитіла. Вона включає різноманітні когнітивні, поведінкові та мотиваційні сили, які сприяють здатності людей переносити стрес, справлятися з загрозами та сприяють здоровому психосоціальному розвитку [49].

Хоча концепція психологічного імунітету не має однозначної теоретичної основи, більшість авторів погоджуються, що його можна розглядати як психологічний еквівалент біологічної імунної системи, що захищає людей від психологічних ризиків. Як відомо, імунна система людини здатна розпізнавати та знищувати шкідливі фактори (імунітет від лат. *immunitas* – вільний, захищений). Звідси, психологічний імунітет передбачає здатність людини долати стресові стани, почуття безсилля, втрати життєвих ресурсів, активізуючи психологічну мотивацію до активності,

цілеспрямованої діяльності. Психологічний імунітет був визначений як складний механізм, який працює паралельно з біологічним імунітетом. Це явище описує специфічні захисні пристосування особистості, аналогічні у своїй динаміці до функцій біологічного імунітету: захищають та самовідновлюються, автоматичне функціонування, адаптивний характер, функціонування обох може бути порушено стресом, обидва невидимі та важкодоступні та діють поза людською свідомістю. Аналогічно, обидві ці системи можна активувати за допомогою втручань. Однак, головна відмінність між психологічним імунітетом та біологічним імунітетом полягає в тому, що перша включає два паралельні процеси: автоматичний, який в основному працює на несвідомому рівні, подібний до біологічного імунітету, та проактивний інтервенційний процес, є свідомим і навмисно втручається для сприяння процесу одужання. На обидва компоненти впливають когнітивні змінні. Це відрізняється від ранньої концептуалізації психологічного імунітету як несвідомих процесів трансформації, ігнорування та перебудови реальності, спрямованих на зменшення та нейтралізацію наслідків несприятливих подій. Крім того, когнітивні втручання є основою багатьох втручань, пов'язаних з психологічним імунітетом. Компетенції, пов'язані з психологічним імунітетом, сприяють розвитку стійкості та боротьбі зі стресом [44, 46].

Психологічний імунітет – це феномен, який останніми роками привертає все більшу увагу дослідників. Актуальність його вивчення обумовлена зростаючою потребою в розробці ефективних стратегій подолання стресу, підвищення стресостійкості та покращення якості життя людей. Розглянемо деякі визначення психологічного імунітету, запропоновані різними науковцями. С. Рахман визначає психологічний імунітет як «сукупність рис особистості, які роблять особистість здатною протистояти наслідкам виснаження і стресу, і інтегрувати отриманий досвід з того, що не впливає на ефективні функції особистості, так як виробляє психологічний імунітет, який захищає індивіда від негативних проблем навколишнього середовища» [52].

А. Дубей і Д. Шахі розглядають психологічну імунну систему як «інтегровану систему когнітивних, мотиваційних та поведінкових вимірів особистості, яка повинна забезпечувати імунітет проти стресу, сприяти здоровому розвитку та служити ресурсами стресостійкості або психологічними антитілами» [41]. Включені ресурси дають можливість людині переносити стрес і справлятися з загрозами таким чином, що це жодним чином не шкодить особистості, а навпаки, служить базою для потенційного вдосконалення і збагачення.

А. Олах акцентує увагу на тому, що психологічний імунітет розвивається через активну участь у подоланні проблемних ситуацій і використання доступних ресурсів, що призводить до збагачення особистості і визначає психологічний імунітет як уніфіковану систему когнітивних, мотиваційних і поведінкових моделей, які допомагають людині відновитися від стресу, розвиватися здоровим чином і справлятися з проблемами. У цьому аспекті психологічний імунітет можна описати як захисні системи розуму. «Серед усіх інших законів, які існують щодо зміни переконань, у нас є підстави вважати, що існує базова психологічна імунна система, яка постійно коригує переконання, щоб відвернути серйозні загрози самопочуттю» [16, 49].

«Психологічний імунітет - це комплекс внутрішньоособистісних феноменів, що дозволяють відстоювати та зберігати цілісність особистості, гнучко й мобільно взаємодіяти з оточенням та розвиватися, не допускаючи руйнування загального каркасу особистості. У широкому розумінні це один з головних факторів, що забезпечує адаптацію внутрішнього простору особистості до навколишнього світу, здатність гармонійно асимілювати чинну реальність. На рівні Его він інтегрує психічні процеси, стани та властивості людини в кілька синдромів, що проявляються у вигляді душевних переживань, свідомих та молоуусвідомлених світоглядних установок» [1, с. 242].

Незважаючи на різні формулювання, всі наведені визначення підкреслюють такі спільні риси психологічного імунітету, як стійкість до стресу: люди з розвиненим психологічним імунітетом краще справляються з

негативними емоціями та стресовими ситуаціями; адаптаційні можливості: комплекс психологічних процесів та механізмів, що забезпечують ефективне пристосування особистості до мінливих і стресових умов, а саме гнучкість та стійкість, емоційна регуляція, когнітивна адаптація, соціальна адаптація, проактивна поведінка, здатність до самовідновлення; особистісні ресурси: розвиток психологічного імунітету пов'язаний з наявністю певних особистісних якостей, таких як оптимізм, самоконтроль, здатність до саморегуляції; здатність до навчання і зростання.

Науковці А. Бхардвадж та Г. Агравал запропонували іншу модель психологічного імунітету. Їхня п'ятифакторна модель складається з самовпевненості, адаптивності, емоційної зрілості, психічного благополуччя та позитивних спогадів про минуле [38].

Інші дослідники встановили чотирикомпонентну психоімунологічну структуру, що складається з: 1) сили та волі до змістовного життя (радості життя та здатності бачити сенс у житті); 2) відчуття компетентності у подоланні (підхід до подолання життєвих викликів); 3) соціальної підтримки та проактивності (включення в підтримуюче соціальне середовище, в якому можна ефективно та наполегливо брати участь); 4) автономних цілей (значущі цінності та інтереси) [39].

Порівняно з цими концептуалізаціями психологічного імунітету, А. Олах представляє більш всеосяжну модель. Теорія використовувала позитивний психологічний погляд, який мав на меті підкреслити сильні сторони та потенціал людини, а не слабкості та недоліки особистості. Конструкт психологічного імунітету передбачає існування вродженої системи захисту особистості від психологічних стресів. Ця система функціонує як багаторівнева структура, що складається з трьох взаємопов'язаних підсистем, що динамічно взаємодіють між собою з метою полегшення гнучкої адаптації і саморозвитку особистості та на наступних 16 адаптивних ресурсах або потенціалах, які виконують подібну функцію:

1) Позитивне мислення сприяє очікуванню позитивних результатів у всіх життєвих обставинах та заохочує людину вірити, що події рухаються у правильному напрямку. Це позитивне очікування безпосередньо впливає на процес первинної оцінки. Головним ресурсом позитивного мислення є оптимізм (надія). Люди з високим ступенем оптимізму очікують позитивних результатів та сприятливих наслідків навіть у ситуаціях, які не піддаються їхньому контролю.

2) Відчуття узгодженості – це тенденція оцінювати життєві ситуації як передбачувані та керовані. Відчуття узгодженості має першочергове значення для визначення значущості позитивних та негативних життєвих подій у житті людини. Прищеплення відчуття узгодженості дітям та підліткам може посилити їх віру в передбачуваність навколишнього середовища. Це додатково полегшить їм здатність справлятися з ситуацією у спокійному стані та запобігати стану хаосу та плутанини [16].

3) Почуття контролю – це широко вивчене явище, яке включає різні виміри контролю. По суті, це відчуття особистого впливу людини на різні життєві події. Люди з високим рівнем сприйнятого відчуття контролю вірять у свої здібності змінювати своє повсякденне середовище, а не перебувати під контролем подій та залежати від випадковості.

4) Відчуття самозростання – це відчуття успішного саморозвитку та особистісного зростання. Воно дає вам відчуття того, що ви стаєте здоровою, зрілою та повноцінно функціонуючою особистістю. Очікування особистісного зростання сприяє відкритості до нового досвіду.

5) Здатність до соціальної мобілізації пов'язана з соціальними компетенціями, які допомагають людині встановлювати різноманітні соціальні стосунки у формі соціальних груп чи команд.

6) Здатність до соціального створення передбачає навички, необхідні для мотивації та управління людськими ресурсами для досягнення різних цілей. Люди з високим рівнем цієї здатності мають хороші лідерські якості,

високий рівень соціальної наполегливості та ефективні комунікативні навички.

7) Здатність до соціального моніторингу передбачає емпатичне розуміння проблем інших людей. Особи з високим рівнем здатності до соціального моніторингу матимуть краще розуміння соціальних екологічних сигналів та соціальної поведінки оточуючих людей.

8) Творча Я-концепція – це віра людини у власні здібності та творчі компетенції, яка допомагає їм більш компетентно справлятися з різними життєвими ситуаціями.

9) Орієнтація на зміни та виклики заохочує людей більш гнучко ставитися до змін. Особи з високим рівнем орієнтації на зміни та виклики можуть терпіти невизначеність та відкриті для нового досвіду. Вони сприймають зміни як норму життя та шанс для саморозвитку. Вони більш компетентно долають різні життєві виклики, такі як хвороба, смерть, невдача.

10) Здатність до розв'язання проблем пов'язана зі здатністю шукати альтернативні рішення для різних проблемних ситуацій життя.

11) Самоефективність – це віра людини у власні здібності виконувати певне завдання.

12) Орієнтація на ціль – це здатність мати мотивацію та наполегливість у досягненні бажаних цілей навіть за наявності різних перешкод та труднощів. Люди, орієнтовані на мету, мають високий рівень толерантності до фрустрації та витривалості.

13) Синхронічність – це здатність бути присутнім на завданні разом із усвідомленням інших змін навколишнього середовища. Наявність високого рівня синхронічності допомагає людині бути присутньою в даний момент із максимальною концентрацією на поточних проблемах, тоді як відсутність синхронічності посилює поведінкову відстороненість та уникнення (мала адаптивна поведінка).

14) Контроль імпульсивності – це здатність контролювати імпульси, раціоналізувати поведінку та обдумувати рішення перед їх вчиненням.

15) Емоційний контроль – це здатність регулювати емоції, що виникають у стресових ситуаціях у повсякденних зустрічах.

16) Контроль дратівливості пов'язаний з регулюванням темпераменту та гніву в даній ситуації. Люди з поганим контролем дратівливості мають тенденцію легко втрачати самовладання і часто створюють проблеми як для себе, так і для інших.

Структура психологічного імунітету:

- Підсистема «Підходу-переконавання», що реалізує моніторинг, викликає увагу людини до фізичного та соціального середовища. Це допомагає людині в дослідженні, розумінні та контролі свого оточення, спрямовуючи їх увагу на передбачення позитивних наслідків поведінки. Підсистема включає в себе позитивне мислення, відчуття узгодженості, почуття контролю, відчуття самозростання [40, 49, 50].

- Підсистема «Моніторингу – створення - виконання» , що забезпечує виконання, інтегрує потенціали, які можуть допомогти в зміні обставин у стресовій ситуації або у створенні можливостей для подолання стресу у певному середовищі. У підсистему інтегровані особистісні риси, шляхом актуалізації яких може бути змінено середовище складної адаптаційної ситуації і які допомагають людині дістатися до обраної мети відповідно до власних потреб і які дають можливість людині здійснити свій план зміни або соціального, фізичного оточення, або себе відповідно до свого наміру, тобто вона представляє здатність людини змінювати або внутрішнє, або зовнішнє середовище, щоб досягти своїх цілей. Здатність до соціальної мобілізації, здатність до соціального створення, здатність до соціального моніторингу, творча Я-концепція, орієнтація на зміни та виклики, здатність до розв'язання проблем, самоефективність, орієнтація на ціль належать до цієї підсистеми.

- Підсистема «Саморегулювання», що містить потенціали, захисні риси особистості, які забезпечують контроль над пізнанням, увагою, емоціями та імпульсами, що часто актуалізуються внаслідок невдачі, розчарування чи

втрата. Забезпечує внутрішню стабільність особистості, контролюючи емоційні стани та когнітивні процеси. Вона сприяє належному функціонуванню інших двох підсистем, зберігаючи емоційне життя людини стабільним та включає здатність контролювати увагу і свідоме функціонування (синхронність – здатність направляти увагу на заплановану діяльність), здатність до наполегливості та здатність контролювати емоційні стани внаслідок невдач, бар'єрів, втрати (контроль імпульсивності, контроль дратівливості та емоційний контроль) [16, 36, 50].

Взаємодія цих підсистем забезпечує ефективну адаптацію особистості до мінливих умов середовища. Психологічний імунітет дозволяє індивіду не лише протистояти стресовим факторам, але й активно трансформувати своє оточення.

У таблиці 1.1 коротко описано підсистеми, що входять до психологічного імунітету, і їхні відповідні психологічні антитіла. Під час процесу подолання ці підсистеми динамічно взаємодіють і регулюють функціонування одна одної та направляють людину до використання гнучких стратегій подолання [16].

Ключовою особливістю психологічного імунітету є його *динамічність*. Система постійно адаптується до нових умов, забезпечуючи оптимальний баланс між внутрішніми потребами особистості та вимогами зовнішнього світу. Гнучка саморегуляція є основою цього процесу, дозволяючи індивіду швидко перебудовувати свою поведінку відповідно до змін у ситуації.

Психологічний імунітет передбачає індивідуальну здатність людини долати стресові стани, почуття безсилля, втрати життєвих ресурсів, активізувати психологічну мотивацію до активності, цілеспрямованої діяльності у несприятливих умовах.

Таблиця 1.1 - Підсистеми психологічного імунітету за А. Олах

Підсистеми психологічного імунітету	Психологічні антитіла	Опис
Підсистема Підходу-переконання (ABS) (відповідає за сприйняття індивідом навколишнього середовища)	Позитивне мислення	Когнітивні параметри особистості, що сприяють очікуванню позитивних результатів за обставин, які знаходяться за межами контролю людини
	Відчуття узгодженості	Віра в те, що життя зрозуміле і кероване
	Почуття контролю	Відчуття особистого впливу, уявний контроль над життєвими подіями
	Відчуття самозростання	Стійке переконання, що людина може постійно досягати успіхів і вдосконалювати себе
Підсистема Моніторингу-створення-виконання (MCES) (ініціює пошук інформації та вводить у дію ресурси, необхідні для впливу та створення можливостей у середовищі)	Здатність до соціальної мобілізації	Здатність мотивувати, керувати та спрямовувати людські ресурси для досягнення власних цілей
	Здатність до соціального створення	Здатність створювати соціальні ресурси в ситуаціях, коли їхнє існування є неочевидним
	Здатність до соціального моніторингу	Чутливе і вибіркове спостереження та використання соціальної інформації для досягнення майбутніх цілей
	Творча Я-концепція	Тверда віра людини у свою творчу силу, власну гідність і цінність своїх життєвих досягнень
	Орієнтація на зміни та виклики	Відкритість до нового досвіду, внутрішня мотивація досліджувати світ, сприйняття змін
	Здатність до розв'язання проблем	Здатність реконструювати та реорганізовувати набутий досвід для створення нових ідей і планів, реалізації альтернативних рішень для вирішення проблем і труднощів
	Самоефективність	Здатність очікувати, що людина може діяти так, як потрібно для досягнення бажаних результатів
	Орієнтація на ціль	Здатність зберігати мотивацію та витривалість у виконанні завдань, навіть незважаючи на негаразди та перешкоди
Підсистема Саморегулювання (SRS) (стабілізує емоції та забезпечує функціонування попередніх підсистем)	Синхронічність	Здатність бути «в потоці» з поточним середовищем або завданням і зберігати максимальну концентрацію на особистих або соціальних проблемах
	Контроль імпульсивності	Здатність керувати поведінкою шляхом раціонального контролю над спонтанними діями
	Емоційний контроль	Здатність регулювати негативні почуття та емоції (наприклад, занепокоєння, тривогу тощо), викликані очікуванням невдачі
	Контроль дратівливості	Здатність контролювати та конструктивно регулювати нетерпіння та гнів, що виникають через незадоволені основні потреби

Таким чином, психологічний імунітет можна розглядати як комплекс захисних механізмів, що забезпечують: стійкість до стресу, здатність ефективно справлятися з психологічними навантаженнями, швидке відновлення - мінімізацію негативних наслідків стресових впливів, активну адаптацію - здатність змінюватися відповідно до вимог середовища. Це багатовимірне, але інтегроване одиниця ресурсів особистої стійкості або адаптивних можливостей, що забезпечують імунітет проти пошкоджень і стресу, надаючи таким чином сильний внесок у підтримку та полегшення здорового функціонування особистості.

1.2. Феномен толерантності / інтолерантності до невизначеності

Швидкоплинність сучасного світу, його постійна зміна та непередбачуваність створюють умови, в яких людина постійно стикається з новими, невизначеними ситуаціями. Життя перетворюється на нескінченний потік подій, де кожна наступна може кардинально відрізнятись від попередньої. Така мінливість вимагає від особистості здатності адаптуватися до нових умов, приймати невизначеність і діяти в умовах неповної інформації. Саме тому дослідження толерантності до невизначеності набувають особливої актуальності в сучасній психології.

До цієї площини належить поняття «невизначеність», яке має багато значень, що дозволяє поширювати його на різні соціально-психологічні феномени. Під невизначеністю часто розуміють складну ситуацію, яка має безліч суперечливих тлумачень чи є нерозв'язною, або стан, коли людина стикається з недостатньою або неоднозначною, суперечливою інформацією, що унеможлиблює вибір оптимального рішення та однозначне її розуміння.

Тлумачення наукового принципу невизначеності дозволяє виділити наступні ознаки ситуації невизначеності: інформаційну (новизну, нечіткість або суперечливість інформації), особистісні властивості (особливості когнітивної сфери (гнучкість-ригідність), мотиваційна сфера (неусвідомлювана або усвідомлювана потреба у визначеності), індивідуальні

сенси, довільна поведінка, рефлексія, саморегуляція). Психологічний зміст категорії невизначеності має як позитивні (можливості множинних виборів), так і негативні аспекти (проблеми із випереджальною функцією психіки, що провокує нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, втрату контролю над своїм життям) [14].

У зарубіжній психології проблема переживання особистістю ситуації невизначеності розглядається через поняття «толерантності». В українському сучасному тлумачному психологічному словнику толерантність (лат. *tolerantia* – терпіння) означає відсутність або ослаблення реагування на який-небудь несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу. Сучасні дослідження толерантності спрямовано на її чотири основні аспекти: толерантність як психофізіологічна стійкість; толерантність як інтегральна характеристика особистості; толерантність як система цінностей і установок; соціологічний аспект толерантності [13].

Дедалі більшу увагу привертає до себе дослідження толерантності як інтегральної характеристики особистості, яка формується в результаті впливу соціальних і психологічних чинників, що діють в одному напрямі і в цілому визначають як позитивний так і негативний погляд людини на зовнішній світ, зокрема її стійкість до невизначеності [31]. Таким чином, толерантна особистість – це людина, яка демонструє стійкість до відмінностей, здатність приймати різноманітність думок, поглядів, культур, цінностей та способів життя інших людей. Така особистість характеризується повагою до іншого, відкритістю до нового, терпимістю до відмінностей, емпатією, готовністю до компромісу, відсутністю агресії та активною позицією у створенні інклюзивного суспільства.

Введення поняття «толерантність до невизначеності» викликане необхідністю пояснити особливості поведінки особистості в невизначених, багатозначних ситуаціях, а саме готовності особистості приймати ці ситуації або уникати їх. Толерантність до невизначеності – це важлива багатогранна особистісна характеристика, що відображає здатність індивіда ефективно

функціонувати та зберігати психологічну стійкість в умовах нестабільності, непередбачуваності та неоднозначності, і включає в себе такі аспекти: когнітивний аспект (здатність сприймати невизначеність як природну частину життя, а не як загрозу, вміння аналізувати ситуації з неповною або суперечливою інформацією, готовність до гнучкого мислення та пошуку альтернативних рішень); емоційний аспект (здатність контролювати тривогу та страх, пов'язані з невизначеністю, вміння зберігати позитивний настрій та оптимізм в складних ситуаціях, здатність до саморегуляції та управління стресом); поведінковий аспект (здатність приймати рішення та діяти в умовах невизначеності, готовність до ризику та експериментів, вміння адаптуватися до змін та швидко навчатися).

Аналіз наукових робіт, присвячених проблемі толерантності до невизначеності, свідчить про багатогранність та складність даної проблеми в контексті сучасності. Толерантність до невизначеності – це науковий конструкт, який має безліч трактувань. Наведемо низку підходів, що склалися у вивченні цього феномена:

- толерантність до невизначеності як риса особистості (в контексті базової, стійкої і стабільної у часі), яка є суттєвою при взаємодії з людьми і визначає особливості поведінки особистості в різних складних ситуаціях та є визначальною у можливості витримувати невизначеність особистих смислових основ у процесі переходу до нової ідентичності;
- толерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічна настанова;
- толерантність до невизначеності як когнітивний процес і навик, де когнітивний стиль, емоційна і перцептивна змінні визначають особливості сприйняття невизначеності, рівень її усвідомлення та емоційну реакцію в оцінці можливих результатів її подолання;
- толерантність до невизначеності як реакція на невизначеність у вигляді трикомпонентної структури установки особистості – когнітивне осмислення, емоційна і поведінкова реакція на невизначеність;

- толерантність до невизначеності як властивості переживання (феноменологічний вимір);
- як здатність особистості приймати конфлікт і напругу в ситуаціях невизначеності, витримувати протиріччя, здатність не тільки переживати позитивні емоції в нових, неструктурованих ситуаціях, а й отримувати задоволення від можливості перебування в них;
- як саморегуляцію особистості в ситуаціях невизначеності, готовність до ризику при виборі способів вирішення таких ситуацій;
- як культурну складову, що визначає емоційне ставлення до ризику і неоднозначності;
- як множинність реакцій від відторгнення до привабливості суперечливих інтерпретацій невизначених стимулів;
- робляться спроби розглядати толерантність до невизначеності як поняття, що походить від більш широкого терміну «толерантність»;
- як соціальна установка;
- також з'являються концепції, які розглядають толерантність до невизначеності у екзистенційному та ціннісному вимірі [13, 15, 30].

У загальних рисах толерантність до невизначеності розглядають як біполярний вимір, на одному полюсі якого перебуває поняття « толерантність до невизначеності», а на іншому – «інтолерантність до невизначеності», тобто нездатність переживати невизначеність [27]. Якщо толерантність до невизначеності — це здатність людини бачити в невідомому потенціал для росту та розвитку, для реалізації своїх різноманітних можливостей, то інтолерантність до невизначеності, навпаки, робить її вразливою до негативних емоцій та ускладнює життя. Людина з низькою толерантністю до невизначеності схильна сприймати будь-яку невідому ситуацію як загрозу, що викликає тривогу, стрес і ускладнює прийняття рішень. Така реакція часто пов'язана з депресивними станами, оскільки постійне очікування негативних подій підриває віру в себе і здатність долати труднощі. Іншими словами,

інтолерантність до невизначеності — це своєрідна психологічна пастка, яка заважає людині повноцінно жити і розвиватися. Ці терміни були введені Е. Френкель-Брунсвік у рамках вивчення авторитаризму. Дослідник визначала толерантність до невизначеності як ставлення до ситуації, яка є неоднозначною, динамічною, невідомою тощо. Тенденція приймати рішення за принципом «чорне-біле», поспішати на шляху до розуміння, не приймати до уваги складні реалії, відкидати в цьому прагненні до розуміння потреби інших людей, - все це визначалось як інтолерантність до невизначеності. Е.Френкель-Брунсвік запропонувала також низку процедур для оцінки Толерантності до невизначеності/ Інтотлерантності до невизначеності [26, 42]. Згодом цей феномен досліджували С. Баднер, Мак Дональд, Е. Нортон, Р. Халлман, Р. Бріслін Г. Хофстеде. Д. МакЛейн.

С. Баднер запропонував визначення інтолерантності до невизначеності як риси особистості, розробивши відповідний опитувальник, він бачив в інтолерантності до невизначеності «тенденцію сприймати (інтерпретувати) незвичні ситуації джерелом загрози», а толерантність до невизначеності розглядав як «тенденцію сприймати невизначені ситуації як бажані» [37]. Мак-Дональд зазначав, що люди з високою толерантністю до невизначеності: а) шукають невизначеності; б) почуваються комфортно в невизначених ситуаціях; в) мають низку переваг у невизначених ситуаціях порівняно з інтолерантними до невизначеності людьми під час виконання невизначених завдань; в) більш сенситивні й гнучкі в процесі прийняття рішень. Е. Нортон описував толерантність до невизначеності як «...тенденцію сприймати неоднозначну інформацію як різновид психологічного дискомфорту чи загрози» та виокремлює вісім різних категорій, що визначають невизначеність: 1) множинність суджень; 2) неточність, неповнота та фрагментарність; 3) вірогідність; 4) неструктурованість; 5) дефіцит інформації; 6) ненадійність; 7) несумісність та суперечливість; 8) незрозумілість, а інтолерантність до невизначеності як тенденцію сприймати невизначену інформацію як різновид психологічного дискомфорту або

загрози. Д. МакЛейна розглядав толерантність до невизначеності як рису, «...спектром реакцій від відторгнення до привабливості, при сприйнятті невідомих, складних, динамічно невизначених або таких, що мають інтерпретацію суперечливих стимулів...» [27]. У таблиці 1.2 представлена різноманітність підходів до формулювання поняття «толерантність до невизначеності» у зарубіжних дослідженнях.

Таблиця 1.2 - Різноманітність підходів до розуміння толерантності до невизначеності за даними зарубіжних досліджень

Автори	Зміст поняття Толерантність до невизначеності/Інтолерантність до невизначеності
Е. Френкель-Брунсвік, 1948-1949	Емоційна та перцептивна змінна, котра відіграє суттєву роль при оцінці вигоіднісних результатів прийняття рішення і опосередковує емоційний фон прийняття рішення чи Тенденція звертатися до суджень на зразок «чорне-біле», робити поспішні висновки без урахування значущих чинників і реального стану справ; прагненням до безумовного прийняття або відкидання в стосунках з іншими людьми», відносною нездатністю змінювати свою поведінку, що відтворює минулий досвід, але не відповідає ситуації, що змінилася [31]
А. Інґліш, Н.Інґліш, 1958	Готовність приймати стан речей, який допускає альтернативні інтерпретації та результати; наприклад взаємосуперечливі принципи [15]
С.Баднер, 1962	Індивідуальна змінна, індивідуальна схильність розглядати невизначені ситуації як бажаних (Толерантність до невизначеності), Інтолерантність до невизначеності – як риса особистості, «тенденція сприймати (інтерпретувати) невизначені ситуації як джерело загрози» [31]
Е.Мак-Дональд, 1970	Пошук невизначеності; переживання комфорту в невизначених ситуаціях; усвідомлення наявних переваг при виконанні неоднозначних завдань [15]
Р.Нортон, 1975	Сприймання та інтерпретація неясної, фрагментованої, складної (багатогранної), вигоіднісної, неструктурованої, неточної, неповної, суперечливої інформації як актуального чи потенційного джерела загрози (Інтолерантність до невизначеності) [31]
Р. Халлман, 1976	Здатність приймати конфлікт і напруження, які виникають в ситуації двоїстості, протистояти незв'язності і суперечливості інформації, приймати невідоме і відчувати себе затишно перед невизначеністю (Толерантність до невизначеності) [15, 31]
Р. Бріслін, 1981	Здатність міркувати над проблемою, навіть якщо не відомі всі факти і можливі наслідки прийнятого рішення (Толерантність до невизначеності) [31]
Г. Хофстеде	Культуральна складова, яка визначає ставлення до ризику і неоднозначності [15, 31]
Д. МакЛейн, 1993	Риса, діапазон реакцій, від відкидання до привабливості, у разі сприйняття невідомих, складних, динамічно невизначених ситуацій або таких, що мають суперечливі інтерпретації стимулів (Толерантність до невизначеності) [18]

Вітчизняні дослідники визначають толерантність до невизначеності так:

- здатність до ухвалення рішень і роздумів над проблемою, навіть якщо невідомі всі факти й можливі наслідки (О. Саннікова, О. Санніков);
- як соціально-психологічну установку, яка має афективний, когнітивний і поведінковий компоненти (О. Луковицька);
- здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх як такі, що містять виклик, а не як загрозові (П. Лушин);
- здатність витримувати напруження кризових проблемних ситуацій (І. Остополец);
- як специфічну умову інноваційної діяльності (Н. Алексєєнко) [34];
- як інтегральну особистісну характеристику (Г. Павленко);
- як властивість особистості, котра дозволяє витримувати кризові прояви, пов'язані з невизначеністю основ власного буття і, які виникають під час переходу до нової ідентичності (А. Гусєв), яка проявляється у постійній готовності до того, що може відбуватися будь що (С. Литвин);
- як особистісну характеристику, що виявляється в здатності переносити ситуації невизначеності (П. Лушин), а також сприймати ситуацію невизначеності як нейтральну або позитивну та зберігати здатність реагувати проактивно в умовах неповної, нової та/або суперечливій інформації (Г. Громова) тощо [12]. Таким чином, найчастіше Толерантність до невизначеності трактують як стійку рису особистості, тобто як загальний спосіб реагування на ситуації невизначеності й перебування в них.

С. Литвин не лише проаналізував розуміння толерантності до невизначеності зарубіжними і вітчизняними науковцями та виділив 13 компонентів толерантності до невизначеності у «результаті операціоналізації» цього поняття (див. рис. 1.1); саме йому належить чи не найкоротше, тим не менше, досить містке визначення Толерантності до невизначеності – «як риси

особистості, що виявляється у вигляді готовності людини до того, що щомиті може статися будь-що» [15].

На рис. 1.1 відображена модель, запропонована С. Литвиним.



Рисунок 1.1 - Структура толерантності до невизначеності як психологічного конструкту за С. Литвиним [15]

Науковець також запропонував, поняття міри вираженості толерантності до невизначеності як диспозиційної характеристики особистості, яка визначається наявністю у людини оптимальної кількості потрібної їй інформації, що відповідає ситуації. Якщо людина відчуває брак такої інформації – з'являється відчуття невизначеності через нестачу, відсутність, недоступність релевантних до ситуації знань. Коли ж трапляється протилежний випадок, і людина отримує надмірну і неузгоджену кількість достовірної інформації, – у неї може з'явитися відчуття невизначеності

ситуації саме через надмірність отриманої інформації та її суперечливість, що ускладнює вибір необхідної у ситуації інформації [34].

Толерантність до невизначеності - це здатність особистості виявляти стійкість до зовнішніх і внутрішніх ситуацій невизначеності як у житті, так і в професійній діяльності, що супроводжується когнітивним осмисленням таких ситуацій, позитивним ставленням до невизначеності або двозначності та активним пошуком шляхів або способів вирішення таких ситуацій, прагненням до них або їх уникнення [30, 31].

Таким чином, аналіз наукової літератури з проблематики дослідження толерантності до невизначеності та її формування дозволяє сформулювати робоче визначення формування толерантності до невизначеності. «Формування толерантності до невизначеності – представляє собою процес змін особистості на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях, внаслідок впливу зовнішніх і внутрішніх факторів невизначеності, в результаті чого формується здатність не тільки витримувати напругу в ситуаціях невизначеності, а й продуктивно діяти і знаходити вирішення таких ситуацій» [31, с. 59].

Незважаючи на значний інтерес дослідників до феномену толерантності до невизначеності, питання її розвитку залишається недостатньо вивченим. Це свідчить про актуальність подальших досліджень у цій галузі, які дозволять розробити ефективні стратегії формування толерантності до невизначеності та підвищення адаптивності особистості до мінливих умов сучасного світу.

1.3. Фактори, які впливають на рівень толерантності до невизначеності

Толерантність до невизначеності – це психологічна характеристика, яка відображає здатність людини ефективно функціонувати в умовах неповної або суперечливої інформації. Це не просто здатність витримувати невідоме, а й активно діяти в умовах, коли результат не є передбачуваним. Рівень толерантності до невизначеності індивідуальний і може значно впливати на

різні аспекти життя людини, від прийняття рішень до адаптації до змін, те як люди переживають ситуації невизначеності і як вони поведуться в подібних ситуаціях і служить ознакою того рівня або ступеня толерантності чи інтолерантності до невизначеності, який вони мають.

Дослідження показують, що більшість людей відчувають дискомфорт і тривогу перед невідомим, прагнуть уникати ситуацій, пов'язаних з невизначеністю. Люди з низькою толерантністю до невизначеності часто відчувають страх і занепокоєння, коли стикаються з невідомими ситуаціями, часто мають стереотипне мислення і схильні до догматизму. На відміну від них, люди з високою толерантністю до невизначеності більш гнучкі та адаптивні, вони готові до змін і можуть ефективно діяти в нестандартних ситуаціях, схильні виробляти в більшій мірі скоординовану поведінку. Такі люди демонструють більш гнучке мислення і здатні розглядати ситуації з різних точок зору [19].

Отже, постає питання: які фактори впливають на рівень Толерантності до невизначеності у різних людей?

Рівень толерантності до невизначеності індивіда значною мірою залежить від соціокультурного контексту. Суспільні норми, освітні системи, релігійні вчення та традиції формують у людей певні очікування щодо стабільності та передбачуваності. Наукові знання, правові норми та соціальні інститути надають інструменти для зменшення невизначеності та підвищення почуття безпеки. Таким чином, культурні чинники відіграють важливу роль у формуванні індивідуальних стратегій подолання невизначеності.

Знання, з одного боку, є важливим ресурсом для подолання невизначеності, оскільки вони надають інструменти для аналізу ситуації та прийняття рішень, здатність структурувати інформацію і створювати більш цілісне уявлення про дійсність, розвиток соціальних навичок (комунікація, ведення переговорів). З іншого боку, надмірні знання можуть обмежувати креативність і гнучкість мислення, ускладнюючи адаптацію до нових і нестандартних ситуацій. Таким чином, освіта, як процес набуття знань, може

як сприяти, так і перешкоджати розвитку толерантності до невизначеності. Ефективність освітнього процесу залежить від того, в якій мірі він розвиває в індивіда не лише знання, але й критичне мислення (аналіз інформації з різних джерел, оцінка її достовірності, здатність приймати обґрунтовані рішення навіть за умов нестачі даних), абстрактне мислення (розуміння складних концепцій, різних перспектив, що підвищує адаптацію до змін і нестандартних ситуацій), креативність і гнучкість.

Аналіз даних свідчить про можливий вплив типу освіти на розвиток толерантності до невизначеності. Так, студенти гуманітарних спеціальностей (наприклад, мистецтво) демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності порівняно зі студентами технічних спеціальностей (наприклад, медицина). Це може бути пов'язано з тим, що гуманітарні дисципліни часто передбачають більш гнучку структуру навчання та більшу свободу інтерпретації [10].

Толерантність до невизначеності та креативність – це взаємопов'язані поняття. З одного боку, творчість потребує здатності витримувати невизначеність, яка неминуче виникає під час пошуку нових ідей. З іншого боку, регулярна творча діяльність сприяє розвитку толерантності до невизначеності, оскільки вона вчить індивіда комфортно почуватися в умовах невідомості та неоднозначності. Таким чином, толерантність до невизначеності і креативність взаємодіють у циклічному процесі, підсилюючи одна одну.

Особистості, схильні до творчості, демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності. Вони не лише здатні приймати ситуації, які не мають однозначних рішень, а й активно їх шукають, сприймаючи як стимул для розвитку. На відміну від більшості людей, які уникають невизначеності, творчі особистості відчують задоволення від пошуку нових рішень і подолання труднощів, пов'язаних з невідомим.

Така готовність до невизначеності проявляється в готовності до ризику та відкритості до нового досвіду. Творчі люди не бояться експериментувати,

пробувати нові підходи та виходити за межі звичних рамок. Ця риса дозволяє їм генерувати оригінальні ідеї та знаходити нестандартні рішення. Постійне прагнення до навчання та саморозвитку також є характерною рисою творчих особистостей, оскільки воно сприяє розширенню світогляду та формуванню гнучкого мислення.

Таким чином, толерантність до невизначеності можна розглядати як одну з ключових особистісних характеристик, які відрізняють творчих людей від інших. Саме завдяки цій якості вони здатні досягати значних успіхів у різних сферах діяльності.

О. Дуднік виділив наступні фактори, що впливають на розвиток Толерантності до невизначеності:

- різні культури сприяють більш високому чи низькому ступеню ухилення від невизначеності;
- освіта, яку людина здобуває є дуже важливою для розвитку його толерантності до невизначеності;
- тип освіти;
- креативність (творчі здібності особистості – оригінальність, здатність до абстрагування, когнітивна складність, допитливість; мотивація до творчості; творче мислення) ;
 - робота з творчої спеціальності;
 - лідерські якості особистості [7].

Толерантність до невизначеності – це багатогранне поняття, що формується під впливом різноманітних факторів. Крім вище перерахованих, можна виділити особистісні особливості, такі як темперамент, рівень тривожності та самооцінка, що суттєво впливають на сприйняття невизначеності. Досвід, набутий протягом життя, зокрема, позитивний досвід подолання труднощів, підвищує толерантність. Соціальне середовище, в якому формується особистість, також відіграє важливу роль: стиль виховання в сім'ї, приналежність до певних соціальних груп та суспільні події можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку толерантності до невизначеності. Крім

того, існують біологічні фактори, такі як генетика та особливості роботи мозку, які можуть впливати на індивідуальні відмінності в толерантності до невизначеності.

Важливо розуміти, що ці фактори взаємодіють між собою і впливають на рівень толерантності до невизначеності індивідуальним чином.

Висновки до розділу 1:

Отже, здійснені теоретичні розвідки щодо психологічного імунітету дали можливість встановити, що психологічний імунітет є багатовимірною, але водночас інтегрованою одиницею персональних ресурсів стійкості та адаптаційних можливостей, які забезпечують оптимальне переживання стресу і травматичних подій. Психологічний імунітет забезпечує пошук та активацію необхідних ресурсів для конструктивної взаємодії особистості з середовищем, а також підтримку емоційної незворушності в умовах небезпеки та загрози.

Психологічний імунітет функціонує як багаторівнева структура, що поєднує в собі три взаємопов'язані підсистеми, які забезпечують гнучку адаптацію та особистісний розвиток, а також 16 адаптивних ресурсів, що доповнюють цю систему, сприяючи загальній стійкості особистості.

Аналіз наукової літератури демонструє, що поняття толерантності до невизначеності трактується неоднозначно. Вчені розглядають її як особистісну рису, когнітивний процес, адаптаційну стратегію та навіть культурну особливість. Така різноманітність підходів ускладнює чітке визначення феномена та розробку єдиної методики його дослідження.

Толерантність до невизначеності дозволяє людині відчувати себе спокійно навіть в складних умовах невизначеності, а інтолерантність провокує негативні емоції, такі як тривога, стрес і розпач. Якщо толерантність дозволяє людині бачити в невизначеності можливості, то інтолерантність фокусує увагу на негативних аспектах. Люди з низькою толерантністю до невизначеності схильні до катастрофізації, тобто перебільшення можливих

негативних наслідків. Це ускладнює процес прийняття рішень і може призвести до прокрастинації.

Толерантність до невизначеності - це здатність особистості виявляти стійкість до зовнішніх і внутрішніх ситуацій невизначеності як у житті, так і в професійній діяльності, що супроводжується когнітивним осмисленням таких ситуацій, позитивним ставленням до складності або двозначності та активним пошуком шляхів або способів вирішення таких ситуацій, прагненням до них або їх уникнення. Особистість з високою толерантністю до невизначеності позитивно оцінює такі ситуації, проявляє гнучкість мислення, готовність до експериментів і активно шукає нестандартні рішення. На відміну від неї, індивіди з низькою толерантністю до невизначеності відчують дискомфорт в умовах невизначеності, прагнуть до чітких інструкцій і уникають ризику.

Формування толерантності до невизначеності – представляє собою процес змін особистості на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях, внаслідок впливу зовнішніх і внутрішніх факторів невизначеності, в результаті чого формується здатність не тільки витримувати напругу в ситуаціях невизначеності, а й продуктивно діяти і знаходити вирішення таких ситуацій.

Толерантність до невизначеності формується під впливом багатьох факторів, серед яких можна виділити соціокультурні (суспільні норми, освітні системи, релігійні вчення та традиції, які формують у людей певні очікування щодо стабільності та передбачуваності); наукові знання, освіта (надають інструменти для розуміння природних явищ і закономірностей, що відбуваються у світі, таким чином сприяючи відчуттю контролю над ситуацією, розвитку більш гнучкого мислення); креативна діяльність (залучаючись до творчих проектів, індивіди навчаються приймати невизначеність як невід’ємну частину творчого процесу і розробляти стратегії для її подолання); особистісні властивості; досвід, набутий протягом життя; біологічні фактори.

РОЗДІЛ 2

АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ «ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ» НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ

2.1. Організація проведення адаптації методики

Теоретична модель психологічної імунної системи була операціоналізована К. Бона в опитувальнику психологічного імунітету, який складається з 80 тверджень та вимірює 16 шкал [40].

Спроба адаптації опитувальника українською мовою уже була здійснена раніше (Т. Хомуленко, І. Кислова, І. Бубир. Адаптація методики "психологічний імунітет"), проте після аналізу отриманих результатів було зроблено висновок, що потрібно провести повторне дослідження, попрацювати над скороченням опитувальника [28].

Процедура україномовної адаптації опитувальника психологічного імунітету К. Бона [40] проводилася з дотриманням наступних етапів:

1. Переклад методики з англійської мови на українську мову;
2. Експертна оцінка перекладу;
3. Пілотажне дослідження;
4. Скорочення кількості тверджень методики;
5. Психометрична перевірка надійності та валідності адаптованої версії;
6. Стандартизація методики на українській вибірці.

Вибірка дослідження. В процесі дослідження була сформована вибірка із 163 осіб віком від 18 та старше 55 років, серед яких – 79,75% (130) жінок та 20,25% (33 особи) чоловіків. Детальний опис вибірки представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 - Основні характеристики вибірки

№	Характеристика	Категорія	Кількість, шт.	Відсоток, %
1	Стать	Чоловік	33	20,25
		Жінка	130	79,75
2	Вік	18-24	55	33,74
		25-34	21	12,88
		35-44	43	26,38
		45-54	37	22,7
		55 і більше	7	4,29
3	Рівень освіти	Середня освіта (до завершення 1 курсу Університету)	11	6,87
		Неповна вища	26	16,25
		Бакалавр	36	22,5
		Магістр, спеціаліст	84	52,5
		Доктор філософії PhD, кандидат наук	3	1,87
4	Сімейний стан	Неодружений/незаміжня	71	43,56
		Одружений/заміжня	73	44,78
		Розлучений/розлучена	19	11,66
5	Рівень прибутку	Низький	17	10,49
		Нижче середнього	34	20,99
		Середній	89	54,94
		Вище середнього	20	12,35
		Високий	2	1,23
6	Наявність дітей	Немає дітей	82	50,30
		Одна дитина	39	23,93
		Дві та більше дитини	42	25,77

Адаптація методики розпочалась з етапу перекладу та узгодження його варіантів. Переклад методики було узгоджено авторами адаптації. У Додатку А (див. табл. А.1) наведено оригінал методики К. Бона та узгоджений переклад.

Форма проведення дослідження. Перше дослідження – перевірка адекватності та легкості сприйняття зробленого перекладу методики респондентами, проводилося в жовтні 2024 року в онлайн-форматі з використанням розробленої Google-форми, яка поширювалася у таких соціальних мережах як: Instagram, Telegram, Viber та Facebook. Розроблена Google-форма містила наступну інформаційну згоду: «Шановні учасники дослідження! Запрошую вас прийняти участь у психологічному дослідженні, яке спрямоване на перевірку методики вивчення психологічного імунітету

особистості, як здатності справлятися зі стресом, труднощами та емоційними викликами.

Мета дослідження – перевірити та скоротити методику вимірювання психологічного імунітету, яка зараз складається з 80 тверджень. Сучасні тенденції такі, що люди не готові витратити багато часу на проходження опитування.

У дослідженні можуть брати участь громадяни України, віком понад 18 років. Дослідження проводиться анонімно, а отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді. Однак, ми збираємо електронні пошти, оскільки через 3 місяці попросимо певних учасників заповнити скорочену версію методики. Участь у другому дослідженні також буде добровільною, Ви не матимете перед нами ніяких зобов'язань.

Дослідження складається з 1 методики – 80 запитань, орієнтовний час заповнення форми – 20 хвилин. Якщо Ви побажаєте, ми можемо протягом 2 місяця відправити Вам коротку інтерпретацію отриманих Вами результатів на Вашу електронну адресу. Чому так довго? Потрібний час на збирання великої кількості даних, обробки та підготовки матеріалів.

Участь у дослідженні є добровільною, і ви можете відмовитись від неї на будь-якому етапі.

За будь-якими питаннями можна звернутись: Олена Борисова borisovaolena012@gmail.com, науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Олена Савченко savchenko.elena.v@gmail.com.

Ми будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь та/або запропонуєте доєднатися до опитування своїм друзям чи колегам. Щиро вдячні за ваш внесок у розвиток психологічної практики!

З повагою, Борисова Олена, магістрантка КНЕУ ім. Вадима Гетьмана.»

Друге дослідження – претестінг, або пілотажне дослідження проводилось з метою перевірки тексту методики на зрозумілість та легкість сприйняття респондентами. Для претестінгу була створена друга Google-форма, яка містила наступну інформаційну згоду: «Шановні студенти!

Запрошую вас стати учасником адаптації англомовної методики на етапі претестінгу, коли перевіряється, наскільки зрозумілими та легкими для сприйняття є перекладені твердження методики. Наша мета – перевірити та скоротити методику вимірювання психологічного імунітету, яка зараз складається з 80 тверджень. Сучасні тенденції такі, що люди не готові витратити багато часу на проходження опитування.

У дослідженні можуть брати участь громадяни України, віком понад 18 років. Оскільки Ви виступаєте експертами в оцінюванні перекладу методики, нам буде потрібно, щоб Ви вказали Ваше ім'я та прізвище, а також надали невелику інформацію про себе (вік, стать, рівень освіти та ін.). Однак, ми запевнюємо, що Ваші персональні дані не будуть згадані в жодному документі. Участь у дослідженні є добровільною, Ви не матимете перед нами ніяких зобов'язань. Однак, за участь в опитуванні та за заповнення анкети експерта Ви отримаєте бали за курсом, що викладає Олена Савченко.

Отже, Вам потрібно спочатку заповнити методику на вимірювання психологічного імунітету (80 запитань), а потім заповнити анкету експерта (7-8 запитань). Під час проходження основної методики на чернетці фіксуйте наступні речі: 1) номери тверджень, які потребують переформування; 2) недоречні словосполучення; 3) незрозумілі за змістом слова; 4) будь-які Ваші зауваження та коментарі, які виникають під час проходження методики.

Ще раз нагадуємо, що участь у дослідженні є добровільною, і ви можете відмовитись від неї на будь-якому етапі.

Щиро вдячні за ваш внесок у розвиток психологічної практики!»

Для пілотажного дослідження розроблялась «Анкета експерта», в якій містилось прохання надати інформацію, яка дозволить суттєво покращити якість перекладу методики, і яка містила наступні твердження:

- Оцініть скільки тверджень потребують суттєвих змін (переформулювання);
- Вкажіть номери тих тверджень, які найбільш потребують змін;

- Оцініть, наскільки зрозумілою та легкою для сприйняття була мова опитувальника;
- Вкажіть, будь ласка, словосполучення та вирази, які були особливо важкі при сприйнятті (не забувайте зазначати номер тверджень);
- Оцініть, наскільки часто Ви відчували потребу уточнити значення конкретних слів;
- Напишіть, будь ласка, ті слова, значення яких, на Вашу думку, складні для швидкого розуміння; чи відчували Ви, що твердження методики схиляють Вас до надання неправдивих відповідей? Наскільки часто Ви це переживали?;
- Оцініть, наскільки цікавими для Вас були твердження опитувальника;
- Оцініть міру різноманітності тверджень методики;
- Чи маєте Ви додаткові зауваження або пропозиції щодо покращення методики опитування? Надайте Ваші пропозиції.

Опитування проводилось в грудні 2024 року, отримано 23 відповіді респондентів.

За результатами проведення пілотажного дослідження була створена таблиця Б.2 (Додаток Б) з отриманими зауваженнями від респондентів, де вказано і сам факт врахування або неврахування цього зауваження.

Опис методики. Методика «Психологічний імунітет» складалася з 80 запитань та 16 шкал. У методиці використовувалося 4 градації відповідей: 1 – зовсім не описує мене, 2 – лише віддалено описує мене, 3 – частково описує мене, 4 – повністю описує мене.

На етапі перевірки валідності шкал опитувальника, який проходив у лютому 2025 року, були використані психодіагностичні методики, представлені у табл. 2.2:

**Таблиця 2.2 - Перелік методик, що застосовувались для перевірки
валідності шкал**

№	ПОКАЗНИК методики психологічного імунитету	Шкали для валідації	МЕТОДИКА
1	Позитивне мислення	Позитивне мислення	Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (ФанВень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Пу Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна) (три шкали: «Позитивне мислення»; «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»; «Мислення, орієнтоване на віру та надію» та загальний показник: «Фізична резильєнтність»)
2	Почуття контролю	Рівень самоконтролю	Шкала самоконтролю (Self-Control Schedule — SCS, M.Rosenbaum, адаптація Б.Бірона)
3	Почуття когерентності (відчуття узгодженості)	Несуперечливість образу Я Розуміння себе Ясність Я-концепції	Методика «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC) Дж. Д. Кемпбелла, в модифікації Колесніченко Л., Савченко О., Береженна О.
4	Почуття саморозвитку (почуття особистого зростання, почуття самозростання)	Залучене життя	«Шкала залученого життя (ELS)» (україномовна адаптація Савченко О, Лавриненко Д.)
5	Самоефективність	Життєздійснення	«Шкала залученого життя (ELS)» (україномовна адаптація Савченко О, Лавриненко Д.)
6	Орієнтація на цілі	Самооцінка	Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) (українськомовна адаптація Савченко О., Лавриненко Д.)
7	Соціальна мобільність (Соціальна виконавча здатність)	Залученість Самоконтроль управління	«Шкала залученого життя (ELS)» (україномовна адаптація Савченко О, Лавриненко Д.)
8	Орієнтація на досягнення	Самопосилення	Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) (українськомовна адаптація Савченко О., Лавриненко Д.)

Продовження табл. 2.2

9	Орієнтація на виклики та зміни	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (ФанВень Ху, Чен-Хан Лінь, Фан-Пу Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна) (три шкали: «Позитивне мислення»; «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»; «Мислення, орієнтоване на віру та надію» та загальний показник: «Фізична резильєнтність»)
10	Соціальний моніторинг	Самомоніторинг	Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) (українськомовна адаптація Савченко О., Лавриненко Д.)
11	Здатність до вирішення проблем	Рівень самоконтролю Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Шкала самоконтролю (Self-Control Schedule — SCS, M.Rosenbaum, адаптація Б.Бірона) Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (ФанВень Ху, Чен-Хан Лінь, Фан-Пу Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна) (три шкали: «Позитивне мислення»; «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»; «Мислення, орієнтоване на віру та надію» та загальний показник: «Фізична резильєнтність»)
12	Здатність до соціальної креативності (соціальна творча здатність)	Маконтроль та самоуправління	Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) (українськомовна адаптація Савченко О., Лавриненко Д.)
13	Синхронічність	Несуперечливість образу Я Розуміння себе Ясність Я-концепції Залучене життя	Методика «Ясність Я-концепції» (Self-Concept-Clarity – SCC) Дж. Д. Кемпбелла, в модифікації Колесніченко Л., Савченко О., Береженна О. «Шкала залученого життя (ELS)» (україномовна адаптація Савченко О., Лавриненко Д.)
14	Контроль імпульсивності	Рівень самоконтролю	Шкала самоконтролю (Self-Control Schedule — SCS, M.Rosenbaum, адаптація Б.Бірона)
15	Емоційний контроль	Рівень самоконтролю	Шкала самоконтролю (Self-Control Schedule — SCS, M.Rosenbaum, адаптація Б.Бірона)
16	Самоконтроль дратівливості	Рівень самоконтролю	Шкала самоконтролю (Self-Control Schedule — SCS, M.Rosenbaum, адаптація Б.Бірона)

Для дослідження була створена третя Google-форма, яка включала зазначені вище методики і містила наступну інформаційну згоду: «Шановні учасники дослідження! Запрошуємо Вас прийняти участь у другій частині процедури адаптації методики вивчення психологічного імунітету особистості, як здатності справлятися зі стресом, труднощами та емоційними викликами. Більшість з Вас брали участь на етапі перевірки адекватності та легкості сприйняття зробленого перекладу. Висловлюємо Вам щиру вдячність. Ми намагалися врахувати всі Ваші зауваження та рекомендації. Дякуючи Вам, текст методики став більше відповідати мовленнєвим особливостям українців.

Участь у цієї частини дослідження - добровільна, Ви можете на будь-якому етапі припинити і відмовитися відповідати на питання. У дослідженні можуть брати участь громадяни України, віком понад 18 років. Дослідження проводиться анонімно, однак ми збираємо електронні пошти для того, щоб була можливість співвіднести ваші перші відповіді з другими. Отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді, без вказівки даних, за якими учасники можуть бути ідентифіковані. Дані не будуть передані третім особам.

Дослідження складається зі скороченого варіанту методики вивчення психологічного імунітету та п'ятох невеликих методик, які перевіряють зміст її шкал. Орієнтовний час заповнення форми –20-25 хвилин. Просимо щиро відповідати на всі питання, методики, які ми використали, не мають правильних чи неправильних відповідей. Питання методик є відносно нейтральними, отже очікуємо, що заповнення методики не викличе у вас стійкі негативні емоційні стани. У разі появи неприємних симптомів, рекомендуємо звернутися до практичних психологів програми "Ти як?" за номером телефону: 0 (800) 10 01 02. За участь у дослідженні Ви можете отримати додаткові бали за курсами, які викладає О. Савченко.

За будь-якими питаннями можна звернутись: Олена Борисова borisovaolena012@gmail.com, науковий керівник – доктор психологічних наук, професор Олена Савченко savchenko.elena.v@gmail.com.

Ми будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь та/або запропонуєте доєднатися до опитування своїм друзям чи колегам. Щиро вдячні за ваш внесок у розвиток психологічної практики!

З повагою, Борисова Олена, магістрантка КНЕУ ім. Вадима Гетьмана.»

В опитуванні взяли участь 54 респондента.

2.2. Перевірка психометричних характеристик адаптованої методики

Перевірка психометричних характеристик адаптованої методики проводилась в декілька етапів:

1. Перевірка надійності (надійності-узгодженості (критерій Кронбаха) та дискримінативності запитань (критерій Фергюсона).
2. Перевірка ретестової надійності (кореляційний аналіз).
3. Перевірка внутрішньої структури методики (експлораторний / конфірмаційний факторний аналіз).
4. Перевірка конвергентної валідності (кореляційний аналіз).

Таблиця 2.3 - Перевірка надійності (надійності-узгодженості), дискримінативності та ретестової надійності

№	Шкали	Cronbach's α	McDonald's ω	Середня дискримінативність	Коефіцієнт ретестової надійності / r
1	Позитивне мислення	0,727	0,749	0,700	0,681 / <0,001
2	Почуття контролю	0,599	0,619	0,668	0,437 / 0,037
3	Почуття когерентності	0,648	0,667	0,713	0,640 / <0,001
4	Почуття саморозвитку	0,599	0,632	0,705	0,575 / 0,004
5	Самоефективність	0,621	0,629	0,744	0,214 / 0,327

Продовження табл. 2.3

6	Орієнтація на цілі	0,722	0,725	0,693	0,687 / <0,001
7	Соціальна мобільність	0,681	0,708	0,759	0,456 / 0,029
8	Орієнтація на досягнення	0,678	0,697	0,705	0,577 / 0,004
9	Орієнтація на виклики та зміни	0,604	0,640	0,738	0,611 / 0,002
10	Соціальний моніторинг	0,749	0,754	0,692	0,691 / <0,001
11	Здатність до вирішення проблем	0,688	0,697	0,703	0,578 / 0,004
12	Здатність до соціальної креативності	0,717	0,726	0,698	0,753 / <0,001
13	Синхронічність	0,644	0,652	0,757	-0,008 / 0,971
14	Контроль імпульсивності	0,596	0,634	0,772	0,185 / 0,397
15	Емоційний контроль	0,703	0,715	0,746	0,415 / 0,049
16	Самоконтроль дратівливості	0,595	0,612	0,743	0,633 / 0,001
Підсистема Переконань та ефективного виконання					0,671 / <0,001
Підсистема Креативності та виконання					0,693 / <0,001
Підсистема Саморегуляції					0,181 / 0,410
Система психологічного імунітету					0,645 / <0,001

Для перевірки внутрішньої узгодженості ми застосовували коефіцієнт Кронбаха. Коефіцієнт альфа (Кронбаха) — узагальнена міра внутрішньої гомогенності завдань тесту, або складових інтегративного показника. Альфа Кронбаха може набувати значень від $-\infty$ до 1, але інтерпретації піддаються тільки позитивні значення. Якщо коефіцієнт приймає значення 1, це позначає, що за різними завданнями тесту спостерігаються повністю ідентичні результати.

Як бачимо у табл. 2.3 за критерієм альфа-Кронбаха ми отримали результати, що відповідають достатньому рівню узгодженості питань.

Ми здійснили заходи перевірки шкал методики на дискримінативність. Спершу ми визначили рівень дискримінативності кожного питання опитувальника. Дискримінативність у нашому дослідженні вимірювалась за допомогою показника δ (дельта) Фергюсона. Цей показник має максимальне

значення $\delta=1$ (при рівномірному розподілі) і мінімальне $\delta=0$ (коли всі випробовувані отримали однакові оцінки). Чим вище значення δ Фергюсона, тим вищою є дискримінативність. У цілому, значення достатньої дискримінативності варіює від 0,5 до 0,8 балів. У табл. 2.3 наведені дані, що відображають достатній рівень дискримінативності кожної шкали методики.

Ретестова надійність методики була перевірена шляхом проведення кореляційного аналізу між результатами першого та повторного тестування респондентів. Для цього був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволяє визначити ступінь зв'язку між результатами двох вимірювань.

Аналіз коефіцієнтів ретестової надійності за окремими шкалами показав, що більшість шкал демонструють статистично значущі показники на рівні $p<0,05$. Найвищі показники ретестової надійності спостерігаються за шкалами "Здатність до соціальної креативності" ($r=0,753$, $p<0,001$), "Позитивне мислення" ($r=0,681$, $p<0,001$), "Орієнтація на цілі" ($r=0,687$, $p<0,001$) та "Соціальний моніторинг" ($r=0,691$, $p<0,001$). Ці результати свідчать про достатню стабільність вимірюваних конструктів у часі.

Середні показники ретестової надійності ($0,4\leq r<0,6$) демонструють такі шкали як "Почуття контролю" ($r=0,437$, $p=0,037$), "Соціальна мобільність" ($r=0,456$, $p=0,029$) та "Емоційний контроль" ($r=0,415$, $p=0,049$). Хоча ці показники є статистично значущими, вони вказують на помірну стабільність вимірюваних конструктів.

Проблемними виявились три шкали з низькими та статистично незначущими показниками ретестової надійності: "Самоефективність" ($r=0,214$, $p=0,327$), "Синхронічність" ($r=-0,008$, $p=0,971$) та "Контроль імпульсивності" ($r=0,185$, $p=0,397$). Особливо низьким є показник шкали "Синхронічність", який демонструє відсутність зв'язку між результатами першого та повторного тестування.

На рівні підсистем методики спостерігаються достатні показники ретестової надійності для підсистеми «Переконань та ефективного виконання» ($r=0,671$, $p<0,001$) та підсистеми «Креативності та виконання» ($r=0,693$,

$p < 0,001$). Проте підсистема «Саморегуляції» демонструє критично низький рівень ретестової надійності ($r = 0,181$, $p = 0,410$), що пов'язано з проблемними шкалами, які входять до її складу.

Загальний показник ретестової надійності для системи психологічного імунітету становить $r = 0,645$ при $p < 0,001$, що свідчить про задовільну стабільність методики в цілому.

Виявлені проблеми з ретестовою надійністю окремих шкал та підсистеми саморегуляції потребують подальшого детального аналізу, який планується проводити пізніше.

Для перевірки внутрішньої структури опитувальника проводився конфірмаційний факторний аналіз. Показники, які відображають відповідність отриманих емпіричних даних авторській структурі опитувальника, наведені в таблиці 2.4. Внаслідок великої кількості даних конфірмаційний аналіз робився по кожній підструктурі психологічного імунітету окремо.

Таблиця 2.4 – Показники відповідності повної емпіричної моделі теоретичній за конфірмаційним факторним аналізом

Підструктура імунітету	Питання	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA	90% CI	
								lower	upper
Перша шкали (4)	1,2,3,4,17,18,19,20,33,34,35,36, 49,50, 51,52,65,66,67,68	251	164	<.001	0.904	0.888	0.057	0.043	0.071
Друга шкали (8)	5,6,7,8,9,10,11,13, 21,22,23,24,25,26,27, 29,37,38,39,40,41,42, 43,45,53,54,55,56,57, 58,59,61,69,70,71,72, 73,74,75,77	1158	712	<.001	0.792	0.772	0.062	0.055	0.068
Третя шкали (4)	12,14,15,16,28,30,31, 32,44,46,47,48,60,62, 63,64,76,78,79,80	353	164	<.001	0.812	0.782	0.084	0.072	0.096

Оскільки показники, отримані за конфірмаційним факторним аналізом були незадовільні, то ми впевнилися у своєму намірі скоротити методику і перевірити та вдосконалити її внутрішню структуру. У табл. 2.5 наведені результати конфірмаційного факторного аналізу, які підтверджують

покращення показників відповідності моделі авторській структурі після скорочення певних тверджень.

Таблиця 2.5 – Показники відповідності скороченої емпіричної моделі теоретичній за конфірмаційним факторним аналізом

Підструктура імунітету	Питання	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA	90% CI	
								lower	upper
Перша шкала (4)	1,3,4,18,35,36,49,50,51,52, 65,66	78.3	48	0.004	0.935	0.917	0.062	0.036	0.087
Друга шкала (8)	5,7,10,21,22,24,25,26,27,29,39,40,41,42,43,45,54,55,56,57,59,61,69,70	396	224	<.001	0.863	0.831	0.069	0.058	0.080
Третя шкала (4)	12,14,16,31,48,60,62,63,76,78,79,80	78.7	48	0.003	0.925	0.898	0.063	0.036	0.090

Однак результати відповідності емпіричних даних авторській моделі все рівно залишаються на незадовільному рівні ($CFI < 0.950$, $TLI < 0.20$, $RMSEA < 0.05$). Виникла потреба переглянути саму структуру психологічного імунітету, складу його підсистем. У табл. 2.6 представлені результати експлораторного факторного аналізу, отримані за скороченими шкалами опитувальника «Психологічний імунітет». Розрахунки робилися методом «Maximum likelihood» з обертанням «Oblimin». Як свідчать дані, структура підсистем не відповідає авторській моделі.

Таблиця 2.6 – Факторна структура шкал опитувальника «Психологічний імунітет», скорочена версія (PI-48)

№	Шкала	Підструктура 1	Підструктура 2	Підструктура 3	Унікальність
1	Позитивне мислення	0,446			0,625
2	Почуття контролю	0,614			0,500
3	Почуття когерентності	0,641			0,425
4	Почуття саморозвитку	0,746			0,369
5	Самоефективність	0,759			0,384
6	Орієнтація на цілі	0,765			0,316
7	Соціальна мобільність	0,296	0,278		0,703

Продовження табл. 2.6

8	Орієнтація на досягнення	0,721			0,627
9	Орієнтація на виклики та зміни		0,398		0,606
10	Соціальний моніторинг		0,478		0,658
11	Здатність до вирішення проблем		0,645		0,462
12	Здатність до соціальної креативності		0,800		0,388
13	Синхронічність	0,411		0,457	0,536
14	Контроль імпульсивності			0,821	0,389
15	Емоційний контроль			0,849	0,233
16	Контроль дратівливості			0,413	0,687
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		25,7	12,3	12,9	
		50,9			

Як свідчать отримані дані матриці факторних навантажень, ми не отримали авторську структуру опитувальника на рівні підсистем, тому ми сформували іншу структуру опитувальника, а саме:

1. Підсистема «Переконань та ефективного виконання» включає замість чотирьох вісім шкал: «Позитивне мислення», «Почуття контролю», «Почуття когерентності», «Почуття саморозвитку», «Самоефективність», «Орієнтація на цілі», «Соціальна мобільність», «Орієнтація на досягнення».

2. Підсистема «Креативності та виконання» включає замість восьми чотири субшкали, а саме: «Орієнтація на виклики та зміни», «Соціальний моніторинг», «Здатність до вирішення проблем», «Здатність до соціальної креативності»

3. Підсистема «Саморегуляції» включає замість чотирьох три субшкали: «Синхронічність», «Контроль імпульсивності», «Емоційний контроль».

Субшкалу «Контроль дратівливості» ми залишаємо в методиці, однак під час війни не будемо враховувати дані, отримані за цією шкалою, при визначенні загального балу за рівнем психологічного імунітету. Після завершення війни та нормалізації стану українців ми плануємо дійснити повторну перевірку структури методики.

Пошуки найкращої внутрішньої структури, змусили нас переглянути склад першої та другої підсистем психологічного імунітету. В результаті методика отримала таку структуру, яка має найкращі показники відповідності емпіричних даних моделі.

Підсистема «Переконань та ефективного виконання» включає 7 шкал: «Позитивне мислення», «Почуття контролю», «Почуття когерентності», «Почуття саморозвитку», «Самоефективність», «Орієнтація на цілі», «Орієнтація на досягнення».

Підсистема «Креативності та виконання» включає 5 субшкал, а саме: «Орієнтація на виклики та зміни», «Соціальний моніторинг», «Здатність до вирішення проблем», «Здатність до соціальної креативності», «Соціальна мобільність».

Підсистема «Саморегуляції» включає 3 субшкали: «Синхронічність», «Контроль імпульсивності», «Емоційний контроль».

Остаточна структура методики відображення в результатах конфірмаційного факторного аналізу, представлених у табл. 2.7.

Таблиця 2.7 – Показники відповідності скороченої емпіричної моделі теоретичній за конфірмаційним факторним аналізом

Підструктура імунітету	Субшкали	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA	90% CI	
								lower	upper
Перша «Переконань та ефективного виконання»	7	264	168	<.001	0.916	0.896	0.059	0.045	0.073
Друга «Підсистема креативності та виконання»	5	135	80	<.001	0.917	0.891	0.065	0.046	0.084
Третя «Саморегуляції»	3	86,3	24	<.001	0.831	0.747	0.126	0.098	0.155
Система «Психологічний імунітет»	15	178	87	<.001	0,911	0,893	0,080	0,063	0,097

Для перевірки валідності шкал була обрана процедура визначення конвергентної валідності, що припускає аналіз коефіцієнтів кореляції авторської версії методики з іншими стандартизованими психодіагностичними методиками, які вимірюють схожі за змістом психологічні явища. Методики, які ми використали для перевірки викладені у табл. 2.2. У табл. 2.8 та табл.2.9 наведені результати перевірки конвергентної валідності шкал, підсистем та загальної Імунної системи методики [2, 9, 11, 23].

Таблиця 2.8 - Результати перевірки конвергентної валідності шкал методики

№	Показники українського варіанту методики Психологічного імунітету	Шкали валідації/Методика	Значення Pearson's r/p
1	Позитивне мислення	Позитивне мислення / Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»	0,444/0,002
2	Почуття контролю	Рівень самоконтролю / Шкала самоконтролю	0,359/0,014
3	Почуття когерентності (відчуття узгодженості)	Несуперечливість образу Я / Методика «Ясність Я-концепції»	0,388/0,008
		Розуміння себе/ Методика «Ясність Я-концепції»	-0,221/0,139
		Ясність Я-концепції / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,384/0,008
4	Почуття саморозвитку	Залученість життя / «Шкала залученого життя (ELS)»	0,353/0,016
5	Самоефективність	Життєздійснення / «Шкала залученого життя (ELS)»	0,674/0,001
6	Орієнтація на цілі	Самооцінка / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,402/0,006
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,589/0,001
7	Соціальна мобільність	Залученість / «Шкала залученого життя (ELS)»	0,393/0,007
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,359/0,014
8	Орієнтація на досягнення	Самопосилення/ Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,125/0,409
		Самооцінка / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,364/0,013
9	Орієнтація на виклики та зміни	Мислення, орієнтоване на віру та надію / Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»	0,356/0,015
		Фізична резильєнтність / Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»	0,397/0,006
10	Соціальний моніторинг	Самомоніторинг / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,356/0,015
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,340/0,021

Продовження табл. 2.8

11	Здатність вирішення проблем до	Рівень самоконтролю / Шкала самоконтролю	0,169/0,262
		Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування / Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»	0,300/0,042
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,399/0,006
12	Здатність соціальної креативності до	Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,422/0,004
		Залученість / «Шкала залученого життя (ELS)»	0,310/0,036
13	Синхронічність	Несуперечливість образу Я / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,351/0,017
		Розуміння себе/ Методика «Ясність Я-концепції»	-0,248/0,096
		Ясність Я-концепції / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,368/0,012
		Залученість / «Шкала залученого життя (ELS)»	0,415/0,004
14	Контроль імпульсивності	Рівень самоконтролю / Шкала самоконтролю	0,140/0,352
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	-0,053/0,726
		Несуперечливість образу Я / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,287/0,053
15	Емоційний контроль	Рівень самоконтролю / Шкала самоконтролю	0,172/0,254
		Несуперечливість образу Я / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,295/0,046
		Самопосилення/ Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	-0,012/0,937
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,141/0,351
16	Контроль дратівливості	Рівень самоконтролю / Шкала самоконтролю	0,302/0,041
		Несуперечливість образу Я / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,291/0,050
		Самопосилення/ Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	-0,094/0,535
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,070/0,645

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$; ** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

Таким чином, було встановлено, що більшість шкал показують значущі позитивні кореляції з відповідними шкалами валідизації. Особливо сильні позитивні кореляції спостерігаються між шкалою "Самоефективність" та "Життєздійснення" ($r=0,674/p<0,001$), а також між "Орієнтацією на цілі" та "Самоконтролем та самоуправлінням" ($r=0,589/p<0,001$).

Шкала "Почуття когерентності" показує негативні кореляції з показниками "Ясність Я-концепції" ($r=-0,384/p<0,008$). Це може вказувати на те, що люди з високим почуттям когерентності можуть мати менш чітку, але більш гнучку Я-концепцію.

Деякі шкали, такі як "Орієнтація на досягнення" та "Контроль імпульсивності", показують незначущі або слабкі кореляції з відповідними

шкалами валідизації. Це може вказувати на необхідність подальшого вивчення цих шкал.

В цілому, шкали методики "Психологічний імунітет" демонструють задовільну конвергентну валідність, що підтверджується значущими кореляціями з відповідними шкалами валідизації.

Таблиця 2.9 - Результати перевірки конвергентної валідності підсистем методики

№	Підсистема україномовного варіанту методики Психологічного імунітету	Шкали валідизації / Методика	Значення Pearson's r/p
1	Підсистема «Переконань та ефективного виконання»	Рівень самоконтролю / Шкала самоконтролю	0,483/0,001
		Залученість / «Шкала залученого життя (ELS)»	0,733/0,001
		Ясність Я-концепції / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,395/0,007
		Фізична резильєнтність / Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»	0,689/0,001
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,670/0,001
2	Підсистема «Креативності та виконання»	Самомоніторинг / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,505/0,001
		Самопосилення/ Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,307/0,038
		Самооцінка / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,424/0,003
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,527/0,001
3	Підсистема «Саморегуляції»	Рівень життєстійкості / «Шкала залученого життя (ELS)»	0,368/0,012
		Несуперечливість образу Я / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,389/0,008
		Ясність Я-концепції / Методика «Ясність Я-концепції»	-0,329/0,025

Продовження табл. 2.9

	Психологічна Імунна система	Рівень самоконтролю / Шкала самоконтролю	0,423/0,003
		Залученість / «Шкала залученого життя (ELS)»	0,639/0,001
		Фізична резильєнтність / Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»	0,581/0,001
		Самоконтроль та самоуправління / Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)	0,602/0,001

Отже, всі підсистеми показують значущі позитивні кореляції з відповідними шкалами валідизації.

Особливо сильні позитивні кореляції спостерігаються між підсистемою «Переконань та ефективного виконання" та "Залученістю" ($r=0,733/p<0,001$), а також "Фізичною резильєнтністю" ($r=0,689/p<0,001$).

Підсистема «Переконань та ефективного виконання" та підсистема «Саморегуляції" показують негативні кореляції з "Ясністю Я-концепції".

Підсистеми методики "Психологічний імунітет" також демонструють задовільну конвергентну валідність, що підтверджується значущими кореляціями з відповідними шкалами валідизації.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують конвергентну валідність україномовного варіанту методики "Психологічний імунітет".

Більшість шкал та підсистем показують значущі кореляції з відповідними шкалами валідизації, що свідчить про їх здатність вимірювати схожі конструкції.

Необхідно звернути увагу на шкали, які показали незначущі або слабкі кореляції, та провести подальше їх вивчення.

Цей аналіз свідчить про те, що методика "Психологічний імунітет" є валідним інструментом для вимірювання відповідних психологічних конструктів.

Перевірку внутрішньої структури методики ми здійснювали за допомогою конфірматорного факторного аналізу у пакеті Jamovi. Задачею перевірки було максимальне збереження авторської структури. Методика була скорочена пропорційно за кожною шкалою так, щоб залишилося по 3 питання в кожній шкалі. Обиралися питання, які мали найкращі факторні навантаження та стандартизовані оцінки за кожним фактором.

У кінцевому результаті маємо чітку внутрішню структуру методики, яка представлена у Додатку В (табл. В.1), що складається з 16 шкал. У складі методики залишилось 48 запитань. До шкали «Позитивне мислення» входять: 1, 17, 33-тє запитання; до шкали «Почуття контролю» входять: 2, 18, 34; до шкали «Почуття когерентності» входять: 3, 19, 35; до шкали «Почуття саморозвитку» входять: 4, 20, 36; до шкали «Самоефективність» входять: 5, 21, 37; до шкали «Орієнтація на цілі» входять: 9, 25, 41; до шкали «Соціальна мобільність» входять: 10, 26, 42; до шкали «Орієнтація на досягнення» входять: 12, 28, 44; до шкали «Орієнтація на виклики та зміни» входять: 6, 22, 38; до шкали «Соціальний моніторинг» входять: 7, 23, 39; до шкали «Здатність до вирішення проблем» входять: 8, 24, 40; до шкали «Здатність до соціальної креативності» входять: 11, 27, 43; до шкали «Синхронічність» входять: 13, 29, 45; до шкали «Контроль імпульсивності» входять: 14, 30, 46; до шкали «Емоційний контроль» входять: 15, 31, 47; до шкали «Самоконтроль дратівливості»: 16, 32, 48. Нумерація запитань була змінена, але при цьому був залишений авторський порядок запитань в методиці.

У Додатку Д наведено остаточний текст (разом з інструкцією та шкалами) методики «Психологічний імунітет» - скорочена версія (PI-48), яка була використана в основному дослідженні з врахуванням зауважень, отриманих від респондентів.

2.3. Стандартизація шкал методики (розробка тестових норм)

Останнім етапом адаптації методики «Психологічний імунітет» на українській вибірці було проведення стандартизації методики, а саме розробка

тестових норм. Заходи стандартизації потребують попередньої перевірки даних на відповідність їх нормальному розподілу. У нашому дослідженні була задіяна гомогенна вибірка, яка складала 395 осіб.

Параметри розподілу — це числові характеристики, які вказують, де «в середньому» розташовуються значення ознаки та наскільки ці значення мінливі. Найбільш практично важливими параметрами для оцінки нормальності розподілу даних є середнє арифметичне значення, середньоквадратичне відхилення, асиметрія (А) та ексцес (Е).

У ситуаціях, коли які-небудь причини сприяють більш частій появі значень, які вищі або, навпаки, нижчі середнього значення, утворюються асиметричні розподіли. У разі лівосторонньої (позитивної) асиметрії в розподілі частіше трапляються більш низькі значення ознаки, а в ситуації правосторонньої (негативної) — більш високі. Про симетрію можна судити за показником асиметрії. Асиметрія (А) характеризує ступінь несиметричності розподілу щодо його середнього арифметичного значення.

Ексцес (Е) характеризує відносну опуклість або згладженість розподілу вибірки в порівнянні з нормальним розподілом. Позитивний ексцес характеризує порівняно загострений розподіл, негативний — порівняно згладжений [3].

Для перевірки нормальності розподілу даних ми використали критерій Шапіро-Вілка. Цей критерій є одним із найпотужніших критеріїв для перевірки нормальності розподілу. У таблицях 2.10-2.13 представлені основні показники описової статистики за шкалами та кожною підсистемою методики.

Таблиця 2.10 - Описова статистика за шкалами підсистеми «Переконань та ефективного виконання» (N = 395)

Показники описової статистики	Позитивне мислення	Почуття контролю	Почуття когерентності	Почуття саморозвитку	Самоефективність	Орієнтація на цілі	Орієнтація на досягнення
Середнє значення	9.07	9.16	9.30	8.84	8.24	9.10	8.96

Продовження табл. 2.10

Стандартна помилка середнього	0.0991	0.0771	0.0969	0.0926	0.105	0.0894	0.0904
Стандартне відхилення	1.97	1.53	1.93	1.84	2.08	1.78	1.80
Мінімальне значення	3	4	4	3	3	3	3
Максимальне значення	12	12	12	12	12	12	12
Коефіцієнт асиметрії (A)	-0.561	-0.496	-0.530	-0.485	-0.318	-0.475	-0.431
Стандартна помилка асиметрії	0.123	0.123	0.123	0.123	0.123	0.123	0.123
Коефіцієнт ексцесу (E)	0.0524	0.169	-0.386	-0.0114	-0.423	0.245	0.331
Стандартна помилка ексцесу	0.245	0.245	0.245	0.245	0.245	0.245	0.245
Shapiro-Wilk W	0.946	0.946	0.938	0.953	0.965	0.949	0.953
Shapiro-Wilk p	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

За результатами аналізу підсистеми «Переконань та ефективного виконання», згідно з критерієм Шапіро-Вілکا ($p < 0,001$ для всіх шкал), дані не відповідають нормальному розподілу. Тому ми звертаємось до показників асиметрії для подальшого аналізу. За всіма шкалами цієї підсистеми спостерігається правостороння (негативна) асиметрія, що свідчить про те, що у вибірці переважають більш високі значення за цими шкалами. Найбільший показник асиметрії спостерігається за шкалою «Позитивне мислення» ($A = -0,561$), а найменший — за шкалою «Самоефективність» ($A = -0,318$).

Таблиця 2.11 - Описова статистика за шкалами підсистеми «Креативності та виконання» (N = 395)

Показники описової статистики	Орієнтація на виклики та зміни	Соціальний моніторинг	Здатність до вирішення проблем	Соціальна мобільність	Здатність до соціальної креативності
Середнє значення	8.36	8.94	9.02	8.51	8.81
Стандартна помилка середнього	0.101	0.0934	0.0954	0.111	0.105
Стандартне відхилення	2.00	1.86	1.90	2.21	2.09
Мінімальне значення	3	3	3	3	3
Максимальне значення	12	12	12	12	12

Продовження табл. 2.11

Коефіцієнт асиметрії (A)	-0.0327	-0.461	-0.557	-0.261	-0.425
Стандартна помилка асиметрії	0.123	0.123	0.123	0.123	0.123
Коефіцієнт ексцесу (E)	-0.678	0.188	-0.00260	-0.535	-0.178
Стандартна помилка ексцесу	0.245	0.245	0.245	0.245	0.245
Shapiro-Wilk W	0.966	0.955	0.948	0.960	0.953
Shapiro-Wilk p	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

Аналізуючи дані підсистеми «Креативності та виконання», також встановлено, що за критерієм Шапіро-Вілکا ($p < 0,001$ для всіх шкал) розподіл даних відрізняється від нормального. За показниками асиметрії всі шкали мають правосторонню (негативну) асиметрію, що свідчить про переважання високих значень. Найбільший показник негативної асиметрії спостерігається за шкалою «Здатність до вирішення проблем» ($A = -0,557$), а найменший — за шкалою «Орієнтація на виклики та зміни» ($A = -0,0327$).

Таблиця 2.12 - Описова статистика за шкалами підсистеми «Саморегуляції» (N = 395)

Показники описової статистики	Синхронічність	Контроль імпульсивності	Емоційний контроль	Самоконтроль дратівливості*
Середнє значення	6.76	8.04	6.94	7.04
Стандартна помилка середнього	0.102	0.106	0.107	0.0956
Стандартне відхилення	2.04	2.11	2.13	1.90
Мінімальне значення	3	3	3	3
Максимальне значення	12	12	12	12
Коефіцієнт асиметрії (A)	0.135	-0.00616	0.0811	-0.107
Стандартна помилка асиметрії	0.123	0.123	0.123	0.123
Коефіцієнт ексцесу (E)	-0.653	-0.503	-0.630	-0.246
Стандартна помилка ексцесу	0.245	0.245	0.245	0.245
Shapiro-Wilk W	0.967	0.969	0.968	0.969
Shapiro-Wilk p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

Примітка: * - шкала не враховується при розрахунку загального балу за підсистемою

За шкалами підсистеми «Саморегуляції» критерій Шапіро-Вілکا також вказує на відхилення від нормального розподілу ($p < 0,001$ для всіх шкал). Особливістю цієї підсистеми є те, що шкала «Контроль імпульсивності» має асиметрію, близьку до нуля ($A = -0,00616$), що свідчить про майже симетричний розподіл даних. Шкали «Синхронічність» та «Емоційний контроль» мають позитивну асиметрію, отже є тенденція до переважання низьких значень.

Таблиця 2.13 - Описова статистика загальних показників підсистем та психологічного імунітету (N = 395)

Показники описової статистики	Підсистема Переконань та ефективного виконання	Підсистема Креативності та виконання	Підсистема Саморегуляції	Загальний показник психологічного імунітету
Середнє значення	62.7	40.1	21.7	124
Стандартна помилка середнього	0.484	0.417	0.250	0.918
Стандартне відхилення	9.62	8.29	4.98	18.2
Мінімальне значення	28	21	10	68
Максимальне значення	83	59	36	173
Коефіцієнт асиметрії (A)	-0.491	0.0330	0.0922	-0.187
Стандартна помилка асиметрії	0.123	0.123	0.123	0.123
Коефіцієнт ексцесу (E)	0.443	-0.609	-0.460	0.232
Стандартна помилка ексцесу	0.245	0.245	0.245	0.245
Shapiro-Wilk W	0.983	0.989	0.991	0.994
Shapiro-Wilk p	<0.001	0.004	0.017	0.111

Щодо загальних показників підсистем то за критерієм Шапіро-Вілکا також вони мають відхилення від нормального розподілу ($p < 0,01$ для всіх показників). На відміну від частин, загальний показник рівня психологічного імунітету має нормальний розподіл ($p=0,111$). Підсистема «Переконань та

ефективного виконання», а також загальний показник імунної системи мають правосторонню (негативну) асиметрію, що вказує на переважання високих значень у вибірці. Підсистеми «Саморегуляції» й «Креативності та виконання» мають асиметрію, близьку до нуля ($A=0,0922$ та $A=0,0330$ відповідно), що свідчить про майже симетричний розподіл даних. При цьому коефіцієнт ексцесу для підсистеми креативності та виконання має найбільше від'ємне значення ($E = -0,609$), що вказує на тенденцію до згладженості розподілу, порівняно з нормальним.

Згідно з критерієм М. Плохінського, розподіл вважається нормальним, якщо показники асиметрії (A) й ексцесу (E) не перевищують у 3 рази свою помилку репрезентативності (mA і mE). У нашому випадку для більшості шкал показники асиметрії перевищують трикратну помилку репрезентативності, що підтверджує висновок про відхилення від нормального розподілу. Це узгоджується з результатами тесту Шапіро-Вілка.

Таким чином, за результатами аналізу розподілу даних за всіма шкалами та підсистемами методики «Психологічний імунітет» на українській вибірці встановлено, що розподіл даних відрізняється від нормального. У більшості випадків спостерігається правостороння (негативна) асиметрія, що свідчить про переважання високих значень у досліджуваній вибірці. Це може бути пов'язано зі специфікою вибірки або з особливостями самої методики.

Отримані результати аналізу розподілу даних є важливим етапом стандартизації методики, оскільки дозволяють правильно обрати процедури для розробки тестових норм. З огляду на відсутність нормального розподілу за шкалами методики, хоча деякі шкали мають показники асиметрії та ексцесу, наближені до нормального розподілу, більшість шкал все ж демонструють значні відхилення, тому ми прийняли рішення формувати тестові норми за процедурою розподілу на квартилі, що є оптимальним підходом при роботі з даними, які не відповідають нормальному розподілу.

Процедура розподілу на квартилі передбачає розбиття всього діапазону значень на чотири рівні частини (квартилі) таким чином, що кожен квартиль

містить 25% вибірки. Перший кuartиль (Q1) – це значення, нижче якого знаходиться 25% спостережень, другий кuartиль (Q2, медіана) відповідає значенню, яке ділить вибірку навпіл, а третій кuartиль (Q3) – це значення, вище якого знаходиться 25% спостережень. Така процедура дозволяє визначити низький рівень (значення нижче Q1), рівень нижче середнього (значення між Q1 та Q2), рівень вище середнього (значення між Q2 та Q3) та високий рівень (значення вище Q3) для кожної шкали та підсистеми методики [22].

Результати розподілу на кuartилі (див. табл. 2.14-2.17) показали, що для більшості шкал підсистеми «Переконань та ефективного виконання» низький рівень відповідає значенням 7-8 балів і нижче, середній рівень – 8-9 балів, високий рівень – 9-10 балів і вище. Для шкал підсистеми «Креативності та виконання» (див. табл. 2.15) спостерігається подібна тенденція. Для шкал підсистеми «Саморегуляції» (див. табл. 2.16) низькому рівню відповідає значення 5-7 балів і нижче, середньому рівню – 6-8, високому рівню – 8-9 і більше.

В табл. 2.14 представлені нормативні показники різних компонентів підсистеми «Переконань та ефективного виконання», які розподілені за трьома рівнями (низький, середній, високий).

Таблиця 2.14 – Тестові норми за шкалами підсистеми «Переконань та ефективного виконання» (N = 395)

Рівень	Позитивне мислення	Почуття контролю	Почуття когерентності	Почуття саморозвитку	Самоефективність	Орієнтація на цілі	Орієнтація на досягнення
Низький	≤ 8	≤ 8	≤ 8	≤ 8	≤ 7	≤ 8	≤ 8
Середній	9-10	9	9-10	9	8-9	9	9
Виский	≥11	≥10	≥11	≥10	≥10	≥10	≥10

В табл. 2.15 наведені тестові норми для підсистеми «Креативності та виконання» з чітким розмежуванням на три рівні розвитку досліджуваних показників.

Таблиця 2.15 – Тестові норми за шкалами підсистеми «Креативності та виконання» (N = 395)

Рівень	Орієнтація на виклики та зміни	Соціальний моніторинг	Здатність до вирішення проблем	Соціальна мобільність	Здатність до соціальної креативності
Низький	≤ 7	≤ 8	≤ 8	≤ 7	≤ 8
Середній	8-9	8	9	8-9	9
Високий	≥ 10	≥ 10	≥ 10	≥ 10	≥ 10

Подані в табл. 2.16 тестові норми для підсистеми «Саморегуляції» розподіляються за трьома рівнями (низький, середній, високий). Примітка про обмеження застосування шкали самоконтролю дратівливості в умовах війни вказує на вплив ситуаційних факторів на достовірність оцінки даної шкали.

Таблиця 2.16 – Тестові норми за шкалами підсистеми «Саморегуляції» (N = 395)

Рівень	Синхронічність	Контроль імпульсивності	Емоційний контроль	Самоконтроль дратівливості*
Низький	≤ 5	≤ 7	≤ 5	≤ 6
Середній	6-7	8	6-7	7
Високий	≥ 8	≥ 9	≥ 8	8

Примітка: * - не варто застосовувати під час війни, норми – орієнтовні, отримані в січень 2025

Таблиця 2.17 узагальнює показники трьох підсистем та інтегрального показника психологічного імунітету.

Таблиця 2.17 – Тестові норми загальних показників підсистем та психологічного імунітету (N = 395)

Рівень	Підсистема переконань та ефективного виконання	Підсистема креативності та виконання	Підсистема саморегуляції	Загальний показник психологічного імунітету
Низький	≤ 56	≤ 34	≤ 18	≤ 112
Середній	57-69	39-45	19-24	113-135
Високий	≥ 70	≥ 46	≥ 25	≥ 136

Для підсистеми «Переконань та ефективного виконання» низький рівень визначається значеннями - ≤ 56 , середній - 57-69, а високий - ≥ 70 . Підсистема «Креативності та виконання» має наступні межі: низький рівень - ≤ 34 , середній - 35-45, високий - ≥ 46 . У підсистемі «Саморегуляції» низький рівень

відповідає значенням ≤ 18 , середній - 19-24, високий - ≥ 25 . Загальний показник психологічного імунітету розподіляється так: низький рівень - ≤ 112 , середній - 113-135, високий - ≥ 136 .

Отже, таблиця 2.17 надає стандартизовані межі для оцінки різних аспектів психологічного функціонування та загального психологічного імунітету досліджуваної групи ($N = 395$).

Опис шкал та підсистем для інтерпретації індивідуального результату:

Підсистема «Переконань та ефективного виконання»:

За шкалою «Позитивне мислення»:

Високі значення говорять про те, що людина здатна бачити позитивні аспекти в різних життєвих ситуаціях, має оптимістичний світогляд та схильна вірити в позитивні результати своїх дій. Низькі значення свідчать про песимістичне сприйняття реальності, схильність фокусуватися на негативних аспектах подій та невпевненість у позитивних результатах.

За шкалою «Почуття контролю»:

Високі значення демонструють, що людина відчуває здатність контролювати події власного життя, вірить у власні сили впливати на ситуацію та брати відповідальність за свої рішення. Низькі значення вказують на відчуття безпорадності, залежності від зовнішніх обставин, переконання, що життєві події контролюються зовнішніми факторами, а не власними зусиллями.

За шкалою «Почуття когерентності»:

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває внутрішню узгодженість, розуміє смисл подій у своєму житті, бачить логічний зв'язок між ними. Низькі значення характеризують особу, яка відчуває хаотичність життєвих подій, не бачить логіки та закономірностей у тому, що відбувається, важко інтегрує новий досвід у свою картину світу.

За шкалою «Почуття саморозвитку»:

Високі значення вказують на те, що людина націлена на постійне особистісне зростання, бачить цінність у самовдосконаленні та вірить у власну

здатність розвиватися. Низькі значення говорять про відсутність прагнення до розвитку, застій, небажання змінюватись або невіру у власні можливості для зростання.

За шкалою «Самоефективність»:

Високі значення демонструють переконання людини у своїй здатності ефективно діяти та досягати бажаних результатів, впевненість у власних силах виконувати завдання різної складності. Низькі значення свідчать про низьку віру у власні можливості, сумніви у своїй компетентності та ефективності, очікування невдач у діяльності.

За шкалою «Орієнтація на цілі»:

Високі значення вказують на здатність людини ставити чіткі цілі, планувати шляхи їх досягнення та зосереджуватися на їх реалізації. Низькі значення характеризують особу, яка живе без визначених цілей, не схильна до планування майбутнього або швидко відмовляється від поставлених цілей при зіткненні з перешкодами.

За шкалою «Орієнтація на досягнення»:

Високі значення говорять про те, що людина прагне до успіху, мотивована на досягнення результатів, має бажання перевершувати стандарти та готова докладати зусилля для досягнення високих результатів. Низькі значення свідчать про низьку мотивацію досягнень, відсутність прагнення до успіху, схильність задовольнятися мінімальними результатами та униканням складних завдань.

Загальний показник підсистеми «Переконань та ефективного виконання»:

Високі значення характеризують особистість з розвиненою системою конструктивних переконань, оптимістичним світоглядом, вірою у власні сили, здатністю контролювати своє життя та ефективно діяти для досягнення поставлених цілей. Низькі значення свідчать про переважання негативних переконань, песимізм, невіру у власні можливості, відчуття безпорадності та відсутність чітких життєвих цілей.

Підсистема «Креативності та виконання»:

За шкалою «Орієнтація на виклики та зміни»:

Високі значення демонструють, що людина сприймає зміни та складні ситуації як можливості для розвитку, готова приймати виклики та знаходити в них позитивні аспекти. Низькі значення вказують на страх перед змінами, уникнення викликів, сприйняття нових ситуацій як загрози, а не можливості.

За шкалою «Соціальний моніторинг»:

Високі значення говорять про здатність людини уважно спостерігати за соціальним середовищем, адекватно інтерпретувати соціальні сигнали та розуміти потреби і мотиви інших людей. Низькі значення свідчать про труднощі у сприйнятті соціальних сигналів, нерозуміння соціального контексту та слабке усвідомлення групової динаміки.

За шкалою «Здатність до вирішення проблем»:

Високі значення характеризують особу, яка має розвинені навички аналізу проблемних ситуацій, здатна генерувати різні варіанти рішень та обирати оптимальні стратегії дій. Низькі значення вказують на труднощі з аналізом проблем, нездатність знаходити ефективні рішення та схильність до уникання проблемних ситуацій.

За шкалою «Соціальна мобільність»:

Високі значення свідчать про здатність людини легко адаптуватися в різних соціальних контекстах, встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки, ефективно взаємодіяти з різними людьми. Низькі значення демонструють труднощі соціальної адаптації, ригідність у соціальній взаємодії, проблеми з встановленням контактів та соціальну ізоляцію.

За шкалою «Здатність до соціальної креативності»:

Високі значення вказують на здатність людини креативно підходити до соціальних ситуацій, знаходити нестандартні рішення у взаємодії з іншими, бути гнучким у соціальних стратегіях. Низькі значення характеризують людину зі стереотипними підходами до соціальної взаємодії, низькою гнучкістю в комунікації та обмеженим репертуаром соціальної поведінки.

Загальний показник підсистеми «Креативності та виконання»:

Високі значення характеризують особистість, яка ефективно адаптується до різних ситуацій, легко вирішує проблеми, креативно підходить до викликів, має розвинені соціальні навички та здатна ефективно діяти в різних контекстах. Низькі значення свідчать про труднощі з адаптацією до змін, проблеми з вирішенням складних ситуацій, низьку соціальну компетентність та негнучкість мислення.

Підсистема «Саморегуляції»:

За шкалою «Синхронічність»:

Високі значення демонструють здатність людини перебувати в гармонії з навколишнім середовищем, відчувати єдність з природою та соціумом, діяти в унісон з подіями та людьми навколо. Низькі значення вказують на відчуття дисгармонії з оточенням, труднощі з "потраплянням у ритм" соціальних та природних процесів, відчуття відірваності від світу.

За шкалою «Контроль імпульсивності»:

Високі значення свідчать про здатність людини стримувати імпульсивні реакції, обдумувати свої дії перед їх виконанням, не піддаватися миттєвим бажанням. Низькі значення характеризують імпульсивну особу, яка діє спонтанно, без належного обдумування наслідків, має труднощі з відкладанням задоволення.

За шкалою «Емоційний контроль»:

Високі значення говорять про здатність людини ефективно регулювати власні емоційні стани, контролювати інтенсивність емоцій, адекватно виражати почуття в різних ситуаціях. Низькі значення демонструють проблеми з регуляцією емоцій, емоційну нестабільність, схильність до надмірних емоційних реакцій або, навпаки, до придушення емоцій.

За шкалою «Самоконтроль дратівливості»:

Високі значення характеризують здатність людини контролювати прояви роздратування та гніву, зберігати спокій у провокуючих ситуаціях, конструктивно реагувати на фрустрацію. Низькі значення вказують на високу

дратівливість, схильність до спалахів гніву, неконтрольованих агресивних реакцій у відповідь на незначні подразники.

Загальний показник підсистеми «Саморегуляції»:

Високі значення характеризують особистість зі стійкою системою саморегуляції, здатністю контролювати свої імпульси, емоції та поведінку, вмінням зберігати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях. Низькі значення свідчать про недостатню саморегуляцію, проблеми з контролем емоцій та імпульсів, труднощі з адаптацією до стресових факторів.

Загальний показник психологічного імунітету:

Високі значення свідчать про розвинену систему психологічного захисту та адаптації особистості, здатність ефективно протистояти стресовим факторам, зберігати психологічне благополуччя в складних життєвих ситуаціях, швидко відновлюватися після негативних подій. Низькі значення вказують на психологічну вразливість, низьку стресостійкість, труднощі з подоланням життєвих викликів, схильність до розвитку психологічних проблем при зіткненні з труднощами.

Висновки до розділу 2:

Нами було проведено заходи щодо адаптації англомовного опитувальника психологічного імунітету К. Бона українською мовою.

Після здійснення та перевірки експертами перекладу запитань методики українською мовою ми здійснили перевірку шкал методики на дискримінативність, спершу визначили рівень дискримінативності кожного питання опитувальника, потім отримали дані, які відображають достатній рівень дискримінативності кожної шкали методики.

Для перевірки внутрішньої узгодженості було застосовано коефіцієнт Кронбаха, за критерієм якого ми отримали результати, що відповідають достатньому рівню узгодженості питань.

Аналіз ретестової надійності адаптованої методики, проведений за допомогою кореляційного аналізу, показав здебільшого задовільні результати.

Із 16 шкал методики 13 продемонстрували статистично значущі показники ретестової надійності ($p < 0,05$), при цьому найвищі коефіцієнти виявлено для шкал "Здатність до соціальної креативності" ($r = 0,753$), "Соціальний моніторинг" ($r = 0,691$) та "Орієнтація на цілі" ($r = 0,687$). Проблемними виявились шкали "Самоефективність", "Синхронічність" та "Контроль імпульсивності", що вплинуло на низьку ретестову надійність підсистеми «Саморегуляції» ($r = 0,181$, $p = 0,410$). Загальний показник ретестової надійності для всієї системи психологічного імунітету є високим ($r = 0,645$, $p < 0,001$), що свідчить про достатню стабільність методики у часі, хоча окремі її компоненти потребують подальшого вдосконалення або визначення факторів, які обумовлюють коливання індивідуальних результатів.

Після проведення перевірки внутрішньої структури опитувальника за допомогою конфірматорного факторного аналізу по кожній підструктурі психологічного імунітету окремо ми не тільки скоротили методику (видалили певні твердження), але і переглянули саму структуру психологічного імунітету, складу підсистем. За отриманими даними матриці факторних навантажень була сформована інша структура опитувальника, яка має найкращі показники відповідності емпіричних даних моделі: підсистема «Переконань та ефективного виконання», яка включає 7 шкал: «Позитивне мислення», «Почуття контролю», «Почуття когерентності», «Почуття саморозвитку», «Самоефективність», «Орієнтація на цілі», «Орієнтація на досягнення»; підсистема «Креативності та виконання», що включає 5 субшкал, а саме: «Орієнтація на виклики та зміни», «Соціальний моніторинг», «Здатність до вирішення проблем», «Здатність до соціальної креативності», «Соціальна мобільність»; підсистема «Саморегуляції», що включає 3 субшкали: «Синхронічність», «Контроль імпульсивності», «Емоційний контроль».

Для перевірки валідності шкал була застосована процедура визначення конвергентної валідності, що передбачала аналіз коефіцієнтів кореляції адаптованої версії методики з іншими стандартизованими

психодіагностичними інструментами, які вимірюють схожі за змістом психологічні конструкти. Серед використаних методик: "Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)", "Шкала самоконтролю", "Методика ясності Я-концепції", "Шкала залученого життя (ELS)" та "Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)".

Результати дослідження конвергентної валідності підтвердили теоретичну обґрунтованість шкал опитувальника. Значущі кореляції були виявлені між шкалою "Позитивне мислення" та однойменною шкалою методики ІДР-14 ($r = 0,444$, $p < 0,01$), "Почуття контролю" та рівнем самоконтролю ($r = 0,359$, $p < 0,05$), "Самоефективність" та життєздійсненням за шкалою ELS ($r = 0,674$, $p < 0,001$). Шкала "Орієнтація на цілі" продемонструвала значущі кореляції з показниками самооцінки ($r = 0,402$, $p < 0,01$) та загальним показником самоконтролю та самоуправління ($r = 0,589$, $p < 0,001$) за методикою SCMS. Шкали підсистеми «Саморегуляції» проявили помірні кореляції з відповідними шкалами стандартизованих методик, зокрема "Контроль дратівливості" корелює з рівнем самоконтролю ($r = 0,302$, $p < 0,05$). Валідність і надійність опитувальника емпірично доведено.

За допомогою методу розподілу на квартилі були сформовані тестові норми за кожною шкалою методики, а також за загальними показниками підсистем та загальним показником психологічного імунітету. Також, були описані шкали та підсистеми для інтерпретації індивідуального результату.

У результаті стандартизації україномовної методики дослідження психологічного імунітету було створено опитувальник, що містить 48 запитань та 16 шкал, поєднаних у 3 підсистеми («Переконань та ефективного виконання», «Креативності та виконання», «Саморегуляції»).

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організація та методика проведення дослідження

Основною метою емпіричного дослідження даної роботи є виявлення та всебічний аналіз взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та показниками психологічного імунітету особистості в обраній вибірці досліджуваних осіб. Досягнення цієї мети передбачало отримання емпіричних даних, які дозволяють оцінити ступінь вираженості та характер існуючого зв'язку між цими двома важливими психологічними конструктами.

Емпіричне дослідження проводилося на базі вибірки, що склала 117 респондентів, які були розподілені за наступними характеристиками (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1 - Основні характеристики вибірки

№	Характеристика	Категорія	Кількість, шт.	Відсоток, %
1	Стать	Чоловік	18	15,4
		Жінка	99	84,6
2	Вік	18-24	5	4,3
		25-34	38	32,5
		35-44	47	40,2
		45-54	21	17,9
		55 і більше	6	5,1
3	Рівень освіти	Середня освіта (до завершення 1 курсу Університету)	4	3,4
		Неповна вища	2	1,7
		Бакалавр	18	15,4
		Магістр, спеціаліст	88	75,2
		Доктор філософії PhD, кандидат наук	5	4,3
4	Сімейний стан	Неодружений/незаміжня	20	17,1
		Одружений/заміжня	69	58,9
		Розлучений/розлучена	17	14,5
		Тривалі неофіційні стосунки	11	9,4

Продовження табл. 3.1

5	Рівень прибутку	Низький	6	5,1
		Нижче середнього	9	7,7
		Середній	63	53,8
		Вище середнього	32	27,4
		Високий	7	6
6	Наявність дітей	Немає дітей	47	40,2
		Одна дитина	28	23,9
		Дві та більше дитини	42	35,9
7	Після 24.02.22 проживають	В Україні	96	82,1
		За кордоном	15	12,8
		Частково в Україні, частково закордоном	6	5,1
8	Оцінка свого рівня стресостійкості у період воєнного стану	Дуже високий	18	15,4
		Високий	47	40,2
		Середній	37	31,6
		Низький	15	12,8

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням розробленої Google-форми, яка поширювалася у таких соціальних мережах як: Instagram, Telegram, Viber та Facebook. Опитування складалося з 5 частин: інформаційної згоди, трьох методик та блоку загальних питань. Розроблена Google-форма містила наступну інформаційну згоду: «Шановні учасники дослідження! Запрошую вас прийняти участь у психологічному дослідженні, метою якого є вивчення чинників, які визначають ефективність функціонування системи психологічного імунітету особистості.

Участь у дослідженні - добровільна, Ви можете на будь-якому етапі припинити і відмовитися відповідати на питання. У дослідженні можуть брати участь громадяни України, віком понад 18 років. Дослідження проводиться анонімно, а отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Дані не будуть передані третім особам. В жодному звіті та публікації не будуть згадані дані, які дозволять ідентифікувати учасників.

Дослідження складається з трьох методик, орієнтовний час заповнення форми – 20-25 хвилин. Просимо щиро відповідати на всі питання, у

дослідженні відсутні питання, які мають правильні відповіді. Нам важлива саме Ваша думка.

За будь-якими питаннями можна звернутись: Олена Борисова borisovaolena012@gmail.com, науковий керівник – професор Олена Савченко savchenko.elena.v@gmail.com.

Ми будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь або/та запропонуєте доєднатися до опитування своїм друзям чи колегам. Студенти, які навчаються на курсах, які викладає професор О. Савченко, зможуть отримати додаткові бали за участь. Питання методик - достатньо нейтральні, вони не мають викликати у Вас стійкі порушення настрою, негативні емоції. У разі виникнення негативних переживань, радимо звернутися за психологічною допомогою до спеціалістів Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?", за телефоном 0 - 800-10-01-02.

Щиро вдячна за участь та підтримку моєї наукової роботи!

З повагою, Борисова Олена, магістрантка КНЕУ ім. Вадима Гетьмана.»

Для проведення емпіричного дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів - стандартизованих психологічних опитувальників, які дозволили отримати кількісні показники рівнів вираженості досліджуваних психологічних конструктів:

1. Опитувальник "Виявлення толерантності до невизначеності" С. Баднера (в україномовному перекладі). Опитувальник розроблений американським психологом С. Баднером та адаптований для україномовної вибірки. Опитувальник складається з 16 тверджень, які формують три основні шкали:

- "Шкала новизни", яка оцінює ступінь комфорту та прийняття нових, незвичних ситуацій та досвіду та відображає тенденцію особистості сприймати новизну як виклик, можливість для зростання та навчання, а не як загрозу чи джерело дискомфорту ;
- "Шкала складності", яка вимірює реакцію особистості на складні, заплутані ситуації, що мають багато можливих інтерпретацій або рішень та відображає

здатність справлятися з неоднозначністю, множинністю точок зору та відсутністю чітких відповідей;

- "Шкала неможливості розв'язання", яка оцінює реакцію особистості на ситуації, які здаються нерозв'язними або не мають очевидного рішення та відображає здатність зберігати спокій та конструктивність у ситуаціях, де контроль над результатом обмежений або відсутній.

Використання адаптованого та валідизованого опитувальника забезпечує необхідну надійність та валідність отриманих даних щодо рівня толерантності до невизначеності в досліджуваній вибірці. Респондентам пропонувалося виразити ступінь своєї згоди чи незгоди з наведеними нижче твердженнями, керуючись запропонованою шкалою оцінок, де:

1. Категорично не згодний;
2. Майже не згодний;
3. Скоріше не згодний;
4. Невизначене ставлення;
5. Скоріше згодний;
6. Майже згодний;
7. Цілком згодний. [9].

Для перевірки психометричних властивостей опитувальника толерантності до невизначеності С. Баднера було проведено конфірмаційний факторний аналіз (КФА). Спочатку було перевірено оригінальну факторну структуру опитувальника. Результати первинного КФА представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2 - Індекси відповідності моделі оригінальної факторної структури опитувальника С. Баднера

Показник	Значення	Критерій відповідності
χ^2	163	-
df	101	-
p	< 0.001	> 0.05

Продовження табл. 3.2

CFI	0.384	> 0.90
TLI	0.269	> 0.90
RMSEA	0.0722	< 0.08
90% CI RMSEA [нижня межа]	0.0510	-
90% CI RMSEA [верхня межа]	0.0922	-

Як бачимо з табл. 3.2, первинна модель демонструє незадовільні індекси відповідності. Значення CFI (0.384) та TLI (0.269) значно нижчі за прийнятний рівень (> 0.90), що свідчить про низьку відповідність теоретичної моделі емпіричним даним. Значення RMSEA (0.0722) знаходиться в межах допустимого (< 0.08), проте верхня межа довірчого інтервалу RMSEA перевищує критичне значення.

Після модифікації моделі було отримано покращені індекси відповідності, які представлені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3 - Індикси відповідності модифікованої моделі факторної структури опитувальника С. Баднера

Показник	Значення	Критерій відповідності
χ^2	24.7	-
df	24	-
p	0,420	> 0.05
CFI	0.982	> 0.90
TLI	0.973	> 0.90
RMSEA	0.0162	< 0.08
90% CI RMSEA [нижня межа]	0.00	-
90% CI RMSEA [верхня межа]	0.0773	-

Модифікована модель демонструє значне покращення індексів відповідності. Значення χ^2 стало статистично незначущим ($p = 0.420$), що свідчить про хорошу відповідність моделі даним. Індикси CFI (0.982) та TLI (0.973) значно перевищили критичне значення 0.90, а значення RMSEA

(0.0162) значно нижче критичного рівня 0.08, що свідчить про хорошу відповідність моделі.

На основі проведеного конфірматорного факторного аналізу (КФА) та модифікацій оригінальної факторної моделі опитувальника С. Баднера було отримано нову структуру, яка демонструє кращі психометричні показники. Результати факторного аналізу показали необхідність перегляду оригінальної структури опитувальника для досягнення відповідності теоретичної моделі емпіричним даним.

Таблиця 3.4 - Оновлена факторна структура опитувальника С.Баднера на основі конфірматорного факторного аналізу

Фактор	Пункти опитувальника (запитання)	Фактор не навантаження	SE	Z	p
Фактор 1	3. Немає проблем, яких не можна розв'язати	0.417	0.208	2.00	0.046
	13 Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі	-1.476*	0.601	-2.45	0.014
	1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний	-0.176*	0.166	-1.06	0.291
Фактор 2	6. Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання	0.541	0.268	2.02	0.043
	10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей	0.779	0.286	2.72	0.007
	16. Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей	0.469	0.171	2.75	0.006
Фактор 3	5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити	0.918	0.239	3.85	< .001
	9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме	0.651	0.197	3.31	< .001
	11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу	0.544	0.177	3.07	0.002

Примітка: * - питання обраховується за зворотною шкалою

Фактор 1 включає пункти 3, 13 та 1, що відображають різні аспекти ставлення до невизначеності. Пункт 3 "Немає проблем, яких не можна розв'язати" має позитивне факторне навантаження, що свідчить про категоричність у сприйнятті проблемних ситуацій. Пункти 13 та 1 мають негативні факторні навантаження, що може вказувати на перевагу знайомих та чітко визначених ситуацій. Зміст цього фактора може бути інтерпретований як "Потреба в структурі та визначеності", оскільки він відображає тенденцію особистості віддавати перевагу ситуаціям із чіткою структурою та однозначними відповідями.

Фактор 2 включає пункти 6, 10 та 16, які відображають відкритість до складності та багатозначності. Всі ці пункти мають позитивні факторні навантаження, що свідчить про їх внутрішню узгодженість. Цей фактор може бути названий "Толерантність до складності та різноманітності", оскільки він відображає здатність особистості приймати складність, неоднозначність та різні точки зору.

Фактор 3 включає пункти 5, 9 та 11, які відображають консервативність та перевагу стабільності. Всі ці пункти мають позитивні факторні навантаження та відображають схильність до уникнення нових та непередбачуваних ситуацій. Цей фактор може бути названий "Перевага стабільності та передбачуваності", оскільки він відображає прагнення особистості до життя без несподіванок та змін.

Таблиця 3.5 - Коваріації між факторами в оновленій моделі опитувальника С. Баднера

Фактор	Коваріація	Оцінка	SE	Z	p
Фактор 1	Фактор 2	-0.2557	0.181	-1.410	0.159
Фактор 1	Фактор 3	-0.4535	0.221	-2.050	0.040
Фактор 2	Фактор 3	-0.0290	0.248	-0.117	0.907

Аналіз коваріацій між факторами показує наявність значущого негативного зв'язку між Фактором 1 та Фактором 3 ($r = -0.4535$, $p = 0.040$), що

вказує на те, що ці два фактори вимірюють різні, але взаємопов'язані аспекти толерантності до невизначеності. Між Фактором 1 та Фактором 2, а також між Фактором 2 та Фактором 3 статистично значущих зв'язків не виявлено, що може свідчити про їх відносну незалежність.

Проведений конфірмаційний факторний аналіз та модифікація факторної структури опитувальника Баднера дозволили отримати модель з кращими психометричними властивостями, яка більш адекватно відображає емпіричні дані нашого дослідження. Модифікована модель зберігає трифакторну структуру, але змінює склад пунктів у кожному факторі та їх інтерпретацію.

Незважаючи на покращення психометричних властивостей, модифікована модель має деякі обмеження:

- скорочення кількості пунктів з 16 до 9 може призвести до зниження змістової валідності опитувальника, оскільки деякі аспекти толерантності до невизначеності можуть бути втрачені.
- модифікована модель потребує подальшої валідації на інших вибірках для підтвердження її стабільності та генералізованості.
- зміна складу пунктів у кожному факторі призводить до необхідності переосмислення їх змістового наповнення та інтерпретації.

У контексті нашого дослідження толерантності до невизначеності у структурі психологічного імунітету особистості, модифікована факторна структура опитувальника С. Баднера дозволяє більш точно оцінити різні аспекти толерантності до невизначеності та їх зв'язок з компонентами психологічного імунітету. Це особливо важливо для розуміння механізмів психологічного захисту в умовах невизначеності та розробки ефективних стратегій підвищення толерантності до невизначеності як важливого компонента психологічного імунітету особистості.

Таким чином, проведена модифікація факторної структури опитувальника С. Баднера є важливим кроком у адаптації методики до українського контексту та підвищенні її психометричних властивостей, що

сприяє більш точному вимірюванню толерантності до невизначеності та дослідженню її ролі у психологічному імунітеті особистості.

2. «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Intolerance of Uncertainty Scale – 12, IUS-12) розроблену Н. Карлетоном у 2007 році та адаптовану українською мовою Г. Громовою у 2016 році [5]. Методика складається з 12 тверджень, що оцінюють різні аспекти реакції на невизначеність. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою, де: 1 – зовсім не типово для мене; 2 – майже не типово для мене; 3 – певною мірою типово для мене; 4 – значною мірою типово для мене; 5 – дуже типово для мене. Методика включає дві основні шкали, що відображають різні аспекти інтолерантності до невизначеності:

- Шкала Прогностичної Тривоги, яка відображає тривогу та занепокоєння щодо потенційних негативних подій, які можуть статися в майбутньому через невизначеність. Вона фокусується на очікуванні та передбаченні негативних наслідків невідомості. До цієї шкали входять наступні пункти: 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12.

- Шкала Гнітючої Тривоги, що відображає негативні поведінкові реакції на невизначеність, такі як уникнення дій або прийняття рішень через страх зробити помилку або не впоратися з невідомою ситуацією. Вона фокусується на тому, як невизначеність стримує активність та прийняття рішень. До цієї шкали входять наступні пункти: 1, 3, 6, 7, 10.

Для отримання загального показника інтолерантності до невизначеності сумуються бали за всіма 12 пунктами. Загальний бал може коливатися від 12 до 60. Вищі бали свідчать про вищий рівень інтолерантності до невизначеності, тобто про більший дискомфорт та тривогу, пов'язані з невідомістю.

3. Методика "Психологічний імунітет" (в адаптації О. Савченко, О. Борисова).

Методика складається з 48 тверджень та 16 шкал:

«Позитивне мислення» - відображає схильність особистості до оптимістичного сприйняття дійсності та позитивної оцінки подій;

«Почуття контролю» - оцінює відчуття особистості здатності контролювати власне життя та впливати на події, що відбуваються;

«Почуття когерентності» - вимірює відчуття особистості щодо зрозумілості, керованості та значущості життєвих ситуацій;

«Почуття саморозвитку» - відображає прагнення особистості до самовдосконалення, розвитку своїх здібностей та особистісного зростання;

«Самоефективність» - вимірює віру особистості у власну здатність успішно справлятися з різними завданнями та ситуаціями;

«Орієнтація на цілі» - вимірює спрямованість особистості на постановку та досягнення значущих цілей;

«Соціальна мобільність» - відображає здатність особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми в групі, розуміти групові процеси та сприяти досягненню спільних цілей;

«Орієнтація на досягнення» - відображає ступінь прагнення людини до успіху, її цілеспрямованість, наполегливість та віру у власні можливості досягати поставлених завдань;

«Орієнтація на виклики та зміни» - відображає ставлення людини до невизначеності та нового досвіду;

«Соціальний моніторинг» - оцінює здатність особистості відстежувати та аналізувати соціальні ситуації, розуміти поведінку інших людей;

«Здатність до вирішення проблем» - оцінює вміння особистості ефективно аналізувати проблеми та знаходити оптимальні шляхи їх вирішення;

«Здатність до соціальної креативності» - відображає здатність особистості до творчого підходу у вирішенні соціальних проблем та нестандартної поведінки в соціальних ситуаціях;

«Синхронічність» - оцінює відчуття особистості щодо гармонійного поєднання внутрішніх станів та зовнішніх подій;

«Контроль імпульсивності» - вимірює здатність особистості контролювати свої імпульсивні реакції та поведінку;

«Емоційний контроль» - відображає вміння особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні стани;

«Самоконтроль дратівливості» - оцінює здатність особистості критично оцінювати власні думки та переконання, відмовлятися від ірраціональних установок.

4. Анкетування – загальні питання для збору необхідних демографічних даних (вік, стать, рівень освіти тощо).

Вибір цих методик обумовлений їхньою доведеною надійністю та валідністю в контексті психологічних досліджень, їх використання забезпечує можливість отримання кількісних даних, які є придатними для подальшого статистичного аналізу, що повністю відповідає меті даного дослідження.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Результати описової статистики за шкалами опитувальника С. Баднера представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 - Описова статистика за методикою опитувальника толерантності до невизначеності С. Баднера

Показник	Неможливість розв'язання проблеми	Інтollerантність до складності	Інтollerантність до новизни	Загальний рівень інтollerантності до невизначеності
N	117	117	117	117
Середнє значення	12.4	8.20	11.0	31.6
Стандартна помилка середнього	0.273	0.264	0.290	0.513
95% довірчий інтервал середнього (нижня межа)	11.9	7.67	10.5	30.6
95% довірчий інтервал середнього (верхня межа)	12.9	8.72	11.6	32.6
Медіана	13	8	11	32
Стандартне відхилення	2.95	2.85	3.13	5.54
Shapiro-Wilk W	0.973	0.971	0.981	0.987
Shapiro-Wilk p	0.017	0.012	0.098	0.308

Аналіз описової статистики показує, що найвищі показники за шкалою "Неможливість розв'язання проблеми" ($M = 12.4$, $SD = 2.95$), найнижчі за

шкалою "Інтолерантність до складності" ($M = 8.20$, $SD = 2.85$). Середнє значення загального рівня інтолерантності до невизначеності становить 31.6 ($SD = 5.54$). Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілکا свідчать про те, що дані за шкалами "Неможливість розв'язання проблеми" та "Інтолерантність до складності" відхиляються від нормального розподілу ($p < 0.05$), тоді як дані за шкалою "Інтолерантність до новизни" та загальним рівнем інтолерантності до невизначеності мають нормальний розподіл ($p > 0.05$).

Результати описової статистики за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» (українська адаптація Г.Громової) представлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7 - Описова статистика за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності»

Показник	Шкала Прогностичної тривоги	Шкала Гнітючої тривоги	Загальний рівень інтолерантності до невизначеності
N	117	117	117
Середнє значення	21.6	13.8	35.4
Стандартна помилка середнього	0.461	0.383	0.785
95% довірчий інтервал середнього (нижня межа)	20.7	13.0	33.9
95% довірчий інтервал середнього (верхня межа)	22.5	14.6	37.0
Медіана	21	14	35
Стандартне відхилення	4.98	4.15	8.49
Shapiro-Wilk W	0.984	0.978	0.981
Shapiro-Wilk p	0.166	0.053	0.100

Здійснивши аналіз отриманих даних за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» (українська адаптація Г. Громової), можна представити наступні результати:

- за показником «Шкала Прогностичної тривоги» середнє значення становить 21,6 балів (стандартна помилка середнього – 0,461). Медіана дорівнює 21, що близька до середнього значення, а стандартне відхилення

складає 4,98. При цьому 95% довірчий інтервал для середнього значення знаходиться в межах від 20,7 до 22,5 балів;

- за показником «Шкала Гнітючої тривоги» середнє значення становить 13,8 балів (стандартна помилка середнього – 0,383). Медіана дорівнює 14, стандартне відхилення – 4,15. Довірчий інтервал з імовірністю 95% для середнього значення знаходиться в діапазоні від 13,0 до 14,6 балів;

- загальний рівень інтолерантності до невизначеності у досліджуваній вибірці має середнє значення 35,4 бали (стандартна помилка середнього – 0,785). Медіана складає 35 балів, що практично співпадає з середнім значенням, а стандартне відхилення – 8,49. При цьому 95% довірчий інтервал для середнього значення знаходиться в діапазоні від 33,9 до 37,0 балів.

Результати перевірки нормальності розподілу за допомогою критерію Шапіро-Вілка свідчать про те, що всі три показники мають нормальний розподіл, оскільки значення $p > 0,05$. Для шкали Прогностичної тривоги $W = 0,984$, $p = 0,166$; для шкали Гнітючої тривоги $W = 0,978$, $p = 0,053$ (значення знаходиться на межі статистичної значущості, але все ж перевищує критичний рівень); для загального рівня інтолерантності до невизначеності $W = 0,981$, $p = 0,100$.

Отримані результати свідчать про те, що в досліджуваній вибірці показники інтолерантності до невизначеності мають середній рівень вираженості. При цьому показники за шкалою «Прогностичної тривоги» виражені сильніше, ніж за шкалою «Гнітючої тривоги», що може свідчити про більшу схильність респондентів відчувати тривогу щодо майбутніх невизначених ситуацій, ніж щодо поточної невизначеності.

Результати кореляційного аналізу представлені в табл. 3.8.

Таблиця 3.8 - Кореляційні зв'язки між показниками толерантності до невизначеності та підсистемами психологічного імунітету

Змінні	Підсистема переконань та ефективного виконання	Підсистема креативності та виконання	Підсистема саморегуляції	Система психологічного імунітету
Неможливість розв'язання проблеми	0.135	0.076	-0.029	0.094
Інтолерантність до складності	-0.102	-0.128	-0.071	-0.124
Інтолерантність до новизни	-0.247*	-0.171	-0.234*	-0.263**
Загальний рівень	-0.141	-0.138	-0.194*	-0.182*
Прогностична тривога	-0.346***	-0.277**	-0.441***	-0.415***
Гнітюча тривога	-0.635***	-0.438***	-0.630***	-0.683***

Примітка: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Результати кореляційного аналізу зв'язків між компонентами толерантності до невизначеності та психологічним імунітетом наступні:

- за шкалою «Неможливість розв'язання проблеми» не виявлено статистично значущих кореляцій з жодним компонентом психологічного імунітету (підсистема «Переконань та ефективного виконання»: $r = 0.135$, $p > 0.05$; підсистема «Креативності та виконання»: $r = 0.076$, $p > 0.05$; підсистема «Саморегуляції»: $r = -0.029$, $p > 0.05$; Психологічна імунна система: $r = 0.094$, $p > 0.05$). Відсутність значущих кореляцій може вказувати на те, що індивіди з різним рівнем психологічного імунітету можуть по-різному реагувати на неможливість розв'язання проблем, і цей зв'язок може опосередковуватися іншими психологічними змінними;

- за шкалою «Інтолерантність до складності» не виявлено статистично значущих кореляцій з компонентами психологічного імунітету (підсистема «Переконань та ефективного виконання»: $r = -0.102$, $p > 0.05$; підсистема «Креативності та виконання»: $r = -0.128$, $p > 0.05$; підсистема «Саморегуляції»: $r = -0.071$, $p > 0.05$; Психологічна імунна система: $r = -0.124$, $p > 0.05$). Такі результати можуть пояснюватися тим, що інтолерантність до

складності може бути менш важливим фактором для психологічного імунітету порівняно з іншими аспектами толерантності/інтолерантності до невизначеності;

- за шкалою «Інтолерантність до новизни» виявлено статистично значущі негативні кореляції з підсистемою «Переконань та ефективного виконання» ($r = -0.247, p < 0.05$), підсистемою «Саморегуляції» ($r = -0.234, p < 0.05$) та загальним показником Психологічної імунної системи ($r = -0.263, p < 0.01$). Кореляція з підсистемою «Креативності та виконання» не досягла рівня статистичної значущості, але демонструє від'ємну тенденцію ($r = -0.171, p > 0.05$). Ці результати свідчать про те, що інтолерантність до новизни має зворотний зв'язок з психологічним імунітетом: чим вища нетерпимість до нових ситуацій, тим нижчий рівень психологічного імунітету, і навпаки. Особливо сильний зв'язок спостерігається з загальним показником імунної системи, що може вказувати на важливість толерантності до новизни для загального психологічного благополуччя та стійкості.

Результати кореляційного аналізу демонструють наявність статистично значущих негативних зв'язків між показниками інтолерантності до невизначеності та складовими системи психологічного імунітету:

- інтолерантністю до новизни та всіма компонентами психологічного імунітету: підсистемою «Переконань та ефективного виконання» ($r = -0.247, p < 0.05$), підсистемою «Саморегуляції» ($r = -0.234, p < 0.05$) та загальним показником «Психологічної імунної системи» ($r = -0.263, p < 0.01$);

- загальним рівнем інтолерантності до невизначеності та підсистемою «Саморегуляції» ($r = -0.194, p < 0.05$) та загальним показником «Психологічної імунної системи» ($r = -0.182, p < 0.05$);

- прогностичною тривогою та всіма компонентами психологічного імунітету: підсистемою «Переконань та ефективного виконання» ($r = -0.346, p < 0.001$), підсистемою «Креативності та виконання» ($r = -0.277, p < 0.01$),

підсистемою «Саморегуляції» ($r = -0.441, p < 0.001$) та загальним показником «Психологічної імунної системи» ($r = -0.415, p < 0.001$);

- гнітючою тривогою та всіма компонентами психологічного імунітету: підсистемою «Переконань та ефективного виконання» ($r = -0.635, p < 0.001$), підсистемою «Креативності та виконання» ($r = -0.438, p < 0.001$), підсистемою «Саморегуляції» ($r = -0.630, p < 0.001$) та загальним показником «Психологічної імунної системи» ($r = -0.683, p < 0.001$).

Ці результати свідчать про те, що чим вищий рівень інтолерантності до новизни та загальний рівень інтолерантності до невизначеності, тим нижчі показники психологічного імунітету, і навпаки. Особливо сильні негативні зв'язки спостерігаються між прогностичною та гнітючою тривогою і компонентами психологічного імунітету, що вказує на те, що тривожність є важливим фактором, який негативно впливає на функціонування психологічного імунітету особистості.

Для формування цілісної структури взаємозв'язків між системою психологічного імунітету та проявів толерантності/інтолерантності до невизначеності ми розглянули кореляції між окремими проявами інтолерантності до невизначеності. Результати кореляційного аналізу зв'язків між тривогою невизначеності та окремими компонентами інтолерантності до невизначеності наступні:

- виявлено статистично значущі позитивні кореляції рівня прогностичної тривоги з інтолерантністю до новизни ($r = 0.324, p < 0.01$) та загальним рівнем інтолерантності до невизначеності ($r = 0.289, p < 0.01$);

- не встановлені кореляції рівня прогностичної тривоги з неможливістю розв'язання проблеми ($r = 0.101, p > 0.05$) та інтолерантністю до складності ($r = 0.084, p > 0.05$);

Ці результати свідчать про те, що висока нетерпимість до новизни та загальна інтолерантність до невизначеності пов'язані з підвищеним рівнем прогностичної тривоги. Це може пояснюватися тим, що індивіди з високою

інтолерантністю до невизначеності схильні тривожитися щодо майбутніх подій та ситуацій, які важко передбачити або контролювати.

- виявлено статистично значущі позитивні кореляції рівня гнітючої тривоги з інтолерантністю до новизни ($r = 0.298, p < 0.01$) та загальним рівнем інтолерантності до невизначеності ($r = 0.270, p < 0.01$);

- не встановлені кореляції рівня гнітючої тривоги з неможливістю розв'язання проблеми ($r = 0.039, p > 0.05$) та інтолерантністю до складності ($r = 0.131, p > 0.05$).

Ці результати свідчать про те, що висока нетерпимість до новизни та загальна інтолерантність до невизначеності пов'язані з підвищеним рівнем гнітючої тривоги. Такий зв'язок може пояснюватися тим, що індивіди, які не толерують нові та невизначені ситуації, можуть відчувати сильний дискомфорт та тривогу в таких ситуаціях.

Таким чином, система психологічного імунітету особистості має стійкі обернені взаємозв'язки з показниками прояву інтолерантності до невизначеності, найбільш сильний взаємозв'язок спостерігається між підсистемами імунітету та інтолерантністю до новизни. Припустимо, що нові незнайомі ситуації дуже дестабілізують стан людей, потребують багато ресурсів для їхнього подолання. Також ускладнюють функціонування системи психологічного імунітету ситуації, які викликають прогностичну та гнітючу тривогу. На тлі тривалої стресової ситуації, пов'язаної з повномасштабною війною на території України, питання функціонування психологічного імунітету особистості в невизначених ситуаціях стає все більш актуальним, потребує досліджень та розробки програм психологічних інтервенцій.

Висновки до розділу 3:

Проведений конфірмаційний факторний аналіз опитувальника толерантності до невизначеності С. Баднера показав, що оригінальна факторна структура опитувальника не відповідає емпіричним даним нашого дослідження. Після модифікації моделі було отримано задовільні індекси

відповідності, що свідчить про необхідність продовження адаптації опитувальника до українських реалій.

Результати дослідження показали, що у вибірці досліджуваних найбільш виражена інтолерантність до неможливості розв'язання проблеми, найменш виражена інтолерантність до складності. Це може свідчити про те, що учасники дослідження більш негативно сприймають ситуації, які не мають розв'язання, ніж складні або нові ситуації.

Кореляційний аналіз виявив значущі негативні зв'язки між інтолерантністю до новизни, загальним рівнем інтолерантності до невизначеності та компонентами психологічного імунітету. Це підтверджує гіпотезу про те, що толерантність до невизначеності є важливим компонентом психологічного імунітету особистості, оскільки має розгалужену систему взаємозв'язків з компонентами системи різного рівня. Особи з вищим рівнем толерантності до невизначеності мають більш розвинену систему психологічного імунітету, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

Особливо сильні негативні зв'язки були виявлені між показниками тривожності (прогностичною та гнітючою) та компонентами психологічного імунітету, що вказує на важливу роль тривожності у функціонуванні психологічного імунітету. Ці результати мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності та зниження стану тривоги, який блокує доступ до ресурсів особистості, заважає ефективно функціонувати системі психологічного імунітету особистості.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можемо констатувати виконання всіх поставлених завдань дослідження:

1. Було систематизовано теоретичні підходи до визначення феноменів психологічного імунітету та толерантності до невизначеності, розкрито їх психологічний зміст.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що психологічний імунітет є багатовимірною, інтегрованою системою ресурсів стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Цей феномен функціонує як комплекс захисних механізмів, що забезпечує: стійкість до стресу, здатність ефективно справлятися з психологічними навантаженнями, швидке відновлення після стресових впливів, а також активну адаптацію до змінних умов середовища. Психологічний імунітет має багаторівневу структуру, що об'єднує три взаємопов'язані підсистеми, які в сукупності з 16 адаптивними ресурсами забезпечують гнучку адаптацію та особистісний розвиток, сприяючи загальній стійкості особистості.

Щодо толерантності до невизначеності, аналіз наукової літератури виявив неоднозначність тлумачення цього феномена. Дослідники розглядають його як особистісну рису, когнітивний процес, адаптаційну стратегію або культурну особливість. У нашому дослідженні толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості виявляти стійкість до зовнішніх і внутрішніх ситуацій невизначеності, що супроводжується когнітивним осмисленням таких ситуацій, позитивним ставленням до складності або двозначності, активним пошуком шляхів їх вирішення. Особи з високою толерантністю до невизначеності позитивно оцінюють такі ситуації, проявляють гнучкість мислення та готовність до експериментів, тоді як індивіди з низькою толерантністю відчують дискомфорт, прагнуть до чітких інструкцій та уникають ризику. Формування толерантності до невизначеності представляє собою процес змін особистості на когнітивному, емоційному і

поведінковому рівнях, в результаті якого розвивається здатність не тільки витримувати напругу в ситуаціях невизначеності, а й продуктивно діяти, знаходити ефективні рішення.

2. Здійснено адаптацію методики «Психологічний імунітет» (К. Бона) на україномовній вибірці. Процедура адаптації включала переклад оригінального опитувальника українською мовою з дотриманням психолінгвістичної еквівалентності, експертну оцінку якості україномовної версії, пілотажне тестування, скорочення кількості тверджень методики, психометрична перевірка надійності та валідності адаптованої версії, стандартизація методики на українській вибірці.

У результаті стандартизації україномовної методики дослідження психологічного імунітету було створено опитувальник, що містить 48 запитань та 16 шкал (Позитивне мислення, Почуття контролю, Почуття когерентності, Почуття саморозвитку, Самоефективність, Орієнтація на цілі, Орієнтація на досягнення, Орієнтація на виклики та зміни, Соціальний моніторинг, Здатність до вирішення проблем, Соціальна мобільність, Здатність до соціальної креативності, Синхронічність, Контроль імпульсивності, Емоційний контроль, Самоконтроль дратівливості), поєднаних у 3 підсистеми («Переконань та ефективного виконання», «Креативності та виконання», «Саморегуляції»).

3. Проведено перевірку психометричних показників адаптованої методики на вибірці загальною чисельністю 163 особи віком від 18 до 55 років, серед яких – 79,75% (130) жінок та 20,25% (33 особи) чоловіків.

Встановлено достатній рівень внутрішньої узгодженості тверджень методики (α Кронбаха для шкал від 0,600 до 0,759).

Були здійснені заходи перевірки тверджень методики на дискримінативність, після яких встановлено достатній рівень дискримінативності кожної шкали методики (показник δ (дельта) Фергюсона варіює від 0,5 до 0,8 балів).

Ретестова надійність після повторного тестування через 4 тижня продемонструвала достатню стабільність методики у часі, хоча окремі її компоненти потребують подальшого вдосконалення.

Конвергентна валідність шкал підтверджена через кореляційний аналіз з іншими стандартизованими психодіагностичними методиками, що вимірюють споріднені за змістом конструкти.

Перевірку внутрішньої структури методики ми здійснювали за допомогою конфірматорного факторного аналізу, методика була скорочена пропорційно за кожною шкалою так, щоб залишилося по 3 питання в кожній шкалі. Обиралися питання, які мали найкращі факторні навантаження та стандартизовані оцінки за кожним фактором.

4. Розроблено тестові норми для адаптованої версії методики за процедурою розподілу на квартилі, яка є оптимальним підходом при роботі з даними, які не відповідають нормальному розподілу, що дозволяє визначати рівні розвитку психологічного імунітету (низький, середній, високий) як за окремими шкалами, так і за загальними показниками підсистем та загальним показником психологічного імунітету.

5. Встановлено кореляційні зв'язки між рівнями толерантності до невизначеності та параметрами психологічного імунітету. Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі негативні зв'язки між інтолерантністю до новизни та всіма компонентами психологічного імунітету: підсистемою «Переконань та ефективного виконання», підсистемою «Саморегуляції» та загальним показником психологічної імунної системи. Це свідчить про те, що висока нетерпимість до нових ситуацій негативно впливає на показники психологічного імунітету.

Особливо сильні негативні зв'язки виявлені між тривожністю та компонентами психологічного імунітету. Прогностична тривога негативно корелює з усіма компонентами: підсистемою «Переконань та ефективного виконання», підсистемою «Креативності та виконання», підсистемою «Саморегуляції» та загальним показником психологічної імунної системи.

Найсильніші негативні кореляції виявлені між гнітючою тривогою та компонентами психологічного імунітету: підсистемою «Переконань та ефективного виконання», підсистемою «Креативності та виконання», підсистемою «Саморегуляції» та загальним показником психологічної імунної системи.

Результати дослідження також показали, що існує значущий позитивний зв'язок між інтолерантністю до новизни, загальним рівнем інтолерантності до невизначеності та проявами різних форм тривожності (прогностичної та гнітючої).

Таким чином, аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що особи з більш високою толерантністю до невизначеності, особливо до новизни, характеризуються кращими показниками психологічного імунітету, а тривожність виступає важливим фактором, який негативно впливає на функціонування системи психологічного імунітету особистості. Це підтверджує важливість включення в систему особистісних ресурсів здібностей, які забезпечують толерантність до невизначеності, оскільки це сприятиме ефективній адаптації до складних та мінливих умов сучасного світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васьківська С. В. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Педагогіка. Психологія. Філософія : збірник наукових праць*. 2012. №25. С. 241-246.
2. Бірон Б.В. Навчена ресурсність та психічне здоров'я: психометричний аналіз української версії шкали самоконтролю. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Том 22. Випуск 1 (43). С. 7-15. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/12744/1/7-15.pdf>
3. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ, 2020. 141 с.
4. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. К.: «ВД «Професіонал», 2007. 208 с.
5. Громова А. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. №47 (50). С. 115-130. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).145](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).145). URL: <https://www.academia.edu/80433442>.
6. Громова А. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. №45 (48). С.88-99. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).145](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).145). URL: <https://www.academia.edu/52128968>.
7. Дуднік О. А. До проблеми толерантності до невизначеності. *Наука і освіта*. 2005. № 5-6. С. 54-58. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4718.

8. Іванчихіна К. О., Милославська О. В. Феномен невизначеності у психології. *Особистість, суспільство, закон*. 2019. С. 56-59. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/14.pdf.

9. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум (за ред. Л.М. Карамушки). Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2023. 76с. URL: https://ebooks.znu.edu.ua/index.php?action=url/view&url_id=43321.

10. Клепікова О.В. Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. №3. С. 13-20. DOI:10.32999/KSU2312-3206. URL: <https://www.researchgate.net/publication/359636314>.

11. Колесніченко Л. А., Береженна О. Ю. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4 (30). С. 34-46. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30>

12. Коробка І.М. Ресурсність толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя: теоретичні розвідки. *Габітус*. 2022. № 41. С. 245-250. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.43>. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/43.pdf>.

13. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №3(1). С. 67-72. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326/304>.

14. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №4. С. 51-55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy->

visnyk/2021.4.10.

URL:

<http://psyvisnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/52>.

15. Литвин С.В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological journal*. 2019. №1(21). С. 90-107. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21>. URL:

<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/486/305>.

16. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2024. №22. С.50-59. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i22.384. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/384/.

17. Милославська, О. В., Гуляєва, О. В., & Сапьян, Є. О. Особливості толерантності до невизначеності працюючих студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. №69. С.16–22. DOI: 10.26565/2225-7756-2020-69-02.

18. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. №7(47). С. 208–219. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf>.

19. Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності: дис. на здобуття ступеня доктора філософії: 053 – психологія. Харків, 2020. 289 с. DOI: DOI:10.13140/RG.2.2.35973.32482. URL: <https://www.researchgate.net/publication/374066658>.

20. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. №7(45). С. 230–239 URL: <http://www.appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/23.pdf>.

21. Ратінська, О.М., Костюшко, І.В. Особливості формування психологічного імунітету до кібербулінгу молодших школярів крізь призму психологічного аналізу казок. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог. 2021. № 12. С. 76–82. DOI: 10.25264/2415-7384-2021-12-76-82.

22. Савченко О. В. Експериментальна психологія : методичні рекомендації щодо проведення практичних робіт. Херсон: ПП Вишемирський В. С. 2012. 195 с.

23. Савченко О.В., Сукач С.А., Тімакова А.В. (2022) Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. Випуск 44. 114-122. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>

24. Саннікова О.П., Санніков О.І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. №12 (41). С. 98–123. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-98-123](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-98-123).

25. Терещенко К.В., Івкін В.М. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 56-63. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>. URL: <https://orcid.org/0000-0002-1149-2704>.

26. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019. №1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>.

27. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*. 2024. №59. С. 57-60. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>.

28. Хомуленко Т. Б., Кислова І.С., Бубир І.С. Адаптація методики "психологічний імунітет". *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. № 66. С. 353–366. DOI:

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.24>

URL:<https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11245>.

29. Хілько С.О. Вплив толерантності й інтолерантності до невизначеності на самоактуалізацію особистості: емпіричний вимір. *Габітус*. 2024. № 59. С. 190-195. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.32>. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/34.pdf>.

30. Хілько С.О. Особливості формування толерантності до невизначеності в майбутніх психологів. *РЕНІ-світ: особистісний розвиток та психолого-педагогічна допомога в сучасних умовах : методичні рекомендації*. 2021. С. 50–65. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/64051>.

31. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. Наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2018. 279 с.

32. Хомич В.Ф., Хомич Г.О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №3 (67). С. 126-135. DOI: 10.33099/2617-6858–22–67–3–126-135. URL:<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/256047>.

33. Чуйко Г. В., Зварич І.М., Чаплак Я. В., Комісарик М. І. Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2023. №30. С. 329-338. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054>. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1540>.

34. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т. А. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Psychological journal*. 2024. №1(81). С. 18-30. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1>. URL: <https://www.academia.edu/119675827>.

35. Цюра С, Гуменюк О., Єфремова О. Розвиток soft skills педагога: толерантність до невизначеності та мислення в умовах нестабільності. *Вісник*

Львівського університету. Серія педагогічна. 2022. № 36. С.193–205. DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/vpe.2022.37.11658>.

36. Atena Attaran, Behzad Ghonsooly, Azar Hosseini Fatemi, Hesamoddin Shahriari. Immunology of Language Learners: A Social Psychological Perspective. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10780-018-9339-0>. URL: https://www.researchgate.net/publication/329049796_Immunology_of_Language_Learners_A_Social_Psychological_Perspective/download.

37. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>.

38. Bhardwaj, A. K., Agrawal, G. Concept and Applications of Psycho-Immunity (Defense against Mental Illness): Importance in Mental Health Scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*. 2015. №1(3), P. 6-15. URL: https://www.academia.edu/17940185/Concept_and_Applications_of_Psycho_Immunity_Defense_Against_Mental_Illness_Importance_in_Mental_Health_Scenario.

39. Biela A., Špajdel M., Śliwak J., Bartczuk R. P., Wiechetek M., Zarzycka B. The scale of psycho-immunological structure: Assessing factorial invariance in Poland and Slovakia. *Studia Psychologica*. 2015. №57(3). P.163–176. DOI:<https://doi.org/10.21909/sp.2015.03.691>. URL: <https://www.researchgate.net/publication/283720822>.

40. Bóna Krisztina. An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts. *Sport and Exercise Psychology*. 2014. URL: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44547>.

41. Dubey A., Shahi D. Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*. 2011. №8 (1- 2). P. 36-47. URL: <https://www.researchgate.net/publication/362214750>.

42. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*. 1949. №18. P. 108–143. DOI:[10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x). URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.14676494.1949.tb01236.x?msocid=119a79f7a5ac6bfb09b87764a4196a9f>.

43. Furnham, A., Marks, J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*. 2013. №4(9). P. 717–728. DOI: 10.4236/psych.2013.49102. URL: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10078871>.
44. Gilbert, D. T., Pinel E. C., Wilson T. D., Blumberg S. J., Wheatley T. P. Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. №75(3). P. 617–638. DOI:10.1037/0022-3514.75.3.617. URL: <https://www.researchgate.net/publication/13505704>.
45. Hayley K. Jach, Luke D. Smillie To fear or fly to the unknown: Tolerance for ambiguity and Big Five personality traits. *Journal of Research in Personality Volume*. 2019. №79. P.67-78. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.02.003> URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656619300236>.
46. Kaur T., Som R.R. The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. *International Journal of Current Research and Review*, 2020. №12. P. 139-143. DOI: <http://dx.doi.org/10.31782/IJCRR.2020.122231> URL: https://www.academia.edu/61674236/The_Predictive_Role_of_Resilience_in_Psychological_Immunity_A_Theoretical_Review.
47. Nesma Lotfy Shapan, Asmaa Fathy Ahmed. The Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents: Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*. 2020. № 8 (3). P. 345-356. DOI:10.31686/ijer.vol8.iss3.2236. URL: <https://www.researchgate.net/publication/339876996>.
48. Norton R. W. (1975). Measurement of Ambiguity Tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 1975. №39, 607–619. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa3906_11.
49. Olah A. Health protective and health-promoting resources in personality: A framework for the measurement of the Psychological Immune System. Positive Psychology Meeting in Budapest, Quality of Life Research Center, Lorand Eötvös University, Budapest, Hungary 2000.

50. Oláh A. Anxiety, Coping, and Flow. Budapest: Akadémiai Kiadó. 2021. DOI: 10.1556/9789634547075. URL: <https://mersz.hu/talalatok/>.

51. Pasichnyk I. D., Handzilevska H. B., Nikitchuk U. I. Psychological immunity of ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects Journal*. 2017. № 30. P. 145-156. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-145-156> URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/227>.

52. Rachman S.J. Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2016. №53. P.2-8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.03.015>.

53. Ribchester, T. Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology*. 1995. Vol. 14. P. 179–199.

54. Vargay A., Józsa E., Pájer A., Éva B. The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. *Mentalhig es Pszichoszomatika*. 2019. №20. P. 139–158. DOI:10.1556/0406.20.2019.009. URL: <https://akjournals.com/view/journals/0406/20/2/article-p139.xml>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Переклад тверджень методики «Психологічний імунітет»

Таблиця А.1

№	Оригінальні твердження	Узгоджений переклад
1	People describe me as a very optimistic person.	Люди описують мене як дуже оптимістичну людину.
2	According to my experience, success is a result of good planning.	Згідно з моїм досвідом, успіх — це результат ретельного планування.
3	When I look to my past and to my future, I view my life as valuable.	Коли я дивлюсь на своє минуле та майбутнє, я вважаю своє життя цінним.
4	I am very happy about myself and what I have accomplished in life.	Я дуже задоволений(-а) собою і тим, чого досяг(-ла) в житті.
5	I think that I have become less effective.	Я відчуваю, що стаю менш ефективним(-ою).
6	I do not particularly like different and new situations.	Я не дуже люблю нестандартні та нові ситуації.
7	I am very good at "reading" other people's thoughts and motives.	Я дуже добре "читаю" думки та мотиви інших людей.
8	I am more creative than most people.	Я більш креативний (-на), ніж більшість людей.
9	I often know what should be done but usually lack the ability to do it.	Я часто знаю, що потрібно робити, але зазвичай не маю змоги це зробити.
10	I can usually find someone that can help me to solve my problems when I need to.	Зазвичай я можу знайти когось, хто допоможе мені вирішити мої проблеми у разі потреби.
11	I see myself as a driving force in cooperating others to develop and influence whatever happens to us.	У співпраці з іншими я вважаю себе рушійною силою.
12	It often happens that I am physically present but my thoughts are some place else.	Часто буває так, що я фізично присутній(-я), але мої думки десь в іншому місці.
13	Even if a job is difficult and I bump into a problem, I often work further until it is finished.	Навіть якщо робота важка і я стикаюсь з проблемою, я часто працюю далі, поки не закінчу.
14	I am the type of person that says the first thing that comes to my mind.	Я така людина, що говорить перше, що спадає на думку.
15	I often feel nervous.	Я часто відчуваю нервозність.
16	I lose my temper if someone interrupts me when I am concentrating on something important.	Я втрачаю терпіння, якщо мене перебивають, коли я зосереджений(-а) на чомусь важливому.
17	I am convinced, that most of the things that happen around me are positive in the long run.	Я впевнений(-а), що більшість речей, які відбуваються навколо мене, в довгостроковій перспективі є позитивними.
18	I am convinced that everything that happens to me depends on myself rather than fate or unlucky circumstances.	Я впевнений(-а), що все, що відбувається зі мною, залежить від мене, а не від долі чи випадкових обставин.
19	I think that many things that happen to me are confusing and not understandable.	Я вважаю, що багато речей, які відбуваються зі мною, є заплутаними та незрозумілими.
20	I have strong self-esteem and have values that are worth fighting for.	У мене висока самооцінка, і я маю цінності, за які варто боротися.
21	I think that I succeed more and more in different areas of my life.	Мені здається, що я все більше і більше досягаю успіхів у різних сферах свого життя.
22	I am open to changes in my life and I believe they give me new and interesting possibilities.	Я відкритий(-а) до змін у своєму житті і вірю, що вони надають мені нові та цікаві можливості.

Продовження табл. А.1

23	I see myself as a person that is very good at judging others.	Я вважаю себе людиною, яка дуже добре може оцінювати інших.
24	Even when I am under pressure, I am very good at working out alternative solutions to problems.	Навіть під тиском обставин я добре знаходжу альтернативні вирішення проблем.
25	The feeling that I have usually accomplished what I have wanted in life is my biggest asset regarding different problems that come along.	Відчуття, що я зазвичай досягаю того, чого хочу в житті, є тим ресурсом, на який я спираюся при вирішенні різних проблем.
26	When I have been in situations where I had a problem to solve, I have found the right people to help me.	Опиняючись у проблемних ситуаціях, я знаходжу потрібних людей, які допомагають мені їх вирішити.
27	I often have ideas that help others to think further.	Я часто маю ідеї, які допомагають іншим вирішувати проблеми.
28	I often find myself in my own world and away from what is happening around me.	Я часто занурююся у свій внутрішній світ, віддаляючись від того, що відбувається навколо мене.
29	If I start something, I finish it.	Якщо я щось починаю, я це закінчую.
30	I can listen to my feelings without they taking over me.	Я можу прислухатися до своїх відчуттів, не дозволяючи їм взяти владу наді мною.
31	I easily become upset when I make a mistake.	Я легко засмучуюсь, коли роблю помилку.
32	I easily become impatient.	Я легко стаю нетерплячим(-ою).
33	Even when I find myself in a difficult situation, I am totally convinced everything will turn out fine in the end.	Навіть коли я опиняюсь у складній ситуації, я абсолютно впевнений(-а), що все врешті-решт буде добре.
34	I never trust fate or luck to solve my problems.	Я ніколи не покладаюся на долю або удачу, щоб вирішити свої проблеми.
35	When I look at my life, I see it as meaningful and coherent.	Коли я дивлюсь на своє життя, я вважаю його змістовним і узгодженим.
36	It does not matter what others think of me, I respect myself for what I have achieved.	Мені не важливо, що про мене думають інші; я поважаю себе за те, чого досяг(-ла).
37	During the last year, my personality has not changed the way I wanted it to.	Мені не дуже подобаються ті зміни, які відбулися у мені за останній рік.
38	I consider the unexpected changes in my life as exciting challenges and hold possibilities for development.	Я вважаю несподівані зміни в моєму житті захопливими викликами та можливостями для розвитку.
39	I often have correct insights about how people think and feel.	Я часто маю правильні уявлення про те, як люди думають і відчуваються.
40	Others describe me as a problem solver.	Інші описують мене як ту людину, хто вирішує проблеми.
41	I am good at meeting the goals that I set for myself.	У мене добре виходить досягати цілі, які я ставлю перед собою.
42	If I need help, I do not mind asking for it from others even if I do not know them well.	Якщо мені потрібна допомога, я не соромлюсь просити її у інших, навіть якщо я їх добре не знаю.
43	I am good at making people in my surroundings to come up with new and creative ideas.	У мене добре виходить надихати людей з мого оточення на нові та креативні ідеї.
44	Lately, I have felt that I cannot catch up with what is going around me.	Останнім часом я відчуваю, що не встигаю за тим, що відбувається навколо мене.
45	If things do not go as planned, I quickly give up.	Якщо речі не йдуть за планом, я швидко здаюся.
46	I often do things that I regret afterwards.	Я часто роблю речі, про які потім шкодую.
47	Even small problems usually worry me.	Навіть невеликі проблеми зазвичай мене турбують.
48	I feel irritated rarely.	Я рідко відчуваю роздратування.
49	Thoughts about my future give me good feelings.	Думки про майбутнє приносять мені позитивні емоції.
50	My successes are due to hard work, not to fortunate circumstances.	Мої успіхи - це результат наполегливої праці, а не вдалого збігу обставин.
51	I seldom experience anything meaningful in everyday life.	Я рідко відчуваю щось значуще в повсякденному житті.

Продовження табл. А.1

52	I see myself as a strongly resourceful person.	Я вважаю себе сильною і ресурсною людиною.
53	There have been many situations in which I have doubted my possibilities to grow as a person.	Було багато ситуацій, коли я мав(-ла) сумніви щодо своїх можливостей розвиватися як особистість.
54	I usually search for new challenges.	Я зазвичай шукаю нові виклики.
55	I often know what people will say before they say it.	Я часто знаю, що люди скажуть, перш ніж вони це скажуть.
56	I am good at jobs that need new and original ideas.	Я добре справляюсь із завданнями, які потребують нових і оригінальних ідей.
57	From earlier experience, I am confident with most of things I do.	Завдяки попередньому досвіду, я впевнений(-а) у більшості речей, які роблю.
58	Of my acquaintances, there are many that I can totally rely on.	Серед моїх знайомих є багато тих, на кого я можу повністю покластися.
59	In group situations, people often say that they are stimulated by my ideas.	В колективі люди часто кажуть, що їх надихають мої ідеї.
60	It often feels like the world is just passing by me.	Часто здається, що життя проходить повз мене.
61	If things do not go according to the plan, I easily lose my motivation to continue working with them.	Якщо справи йдуть не за планом, я легко втрачаю мотивацію продовжувати працювати над ними.
62	I speak first and think second.	Я спочатку говорю, а потім думаю.
63	I am sensitive to criticism.	Я чутливий(-а) до критики.
64	When I have decided on something and it does not go as I have wished, I become angry.	Коли руйнуються мої плани, я злюся.
65	I am a person that has a very positive view toward life.	Я — людина, яка має дуже позитивний погляд на життя.
66	Most of the important things that happen to me, I can anticipate and control.	Більшість важливих речей, які відбуваються зі мною, я можу передбачити та контролювати.
67	My life lacks in distinctive goals.	Моєму життю бракує чітких цілей.
68	I am proud of myself when I think of the type of person I have become.	Я пишаюсь собою, коли думаю про те, якою людиною я став(-ла).
69	Other people seem to change but I feel like I am walking in circles.	Інші люди, здається, змінюються, але я відчуваю, що ходжу по колу.
70	Even in unexpected situations, I see them as exciting challenges.	Навіть несподівані ситуації я сприймаю як захопливі виклики.
71	I can often discover the roles people have in a group, even if they are hidden from the people themselves.	Я часто розумію, які ролі люди грають в групі, навіть якщо вони приховані від самих людей.
72	I have an unusually good ability to find alternative solutions when I am confronted with problems.	Я маю незвичайно хорошу здатність знаходити альтернативні рішення, коли стикаюся з проблемами.
73	If I see a solution to a problem, I am sure that I can do what needs to be done.	Коли я тільки побачу рішення проблеми, я стаю впевненим(-ою), що можу її вирішити.
74	I would not hesitate to call different people if I needed advice in a personal problem.	Я не вагатимусь зателефонувати різним людям, якщо мені потрібна порада з особистої проблеми.
75	In a group, my ideas are often significant.	У групі мої ідеї часто є значущими.
76	Thoughts about the past and future often bother me.	Думки про минуле та майбутнє часто мене турбують.
77	I have often started a new project before I have finished an earlier one.	Я часто починаю новий проект, перш ніж закінчити попередній.
78	I wish that I were not so impulsive.	Мені б хотілося бути менш імпульсивним(-ою).
79	I am easily depressed when I encounter with unpleasant things.	Я легко впадаю в депресію, коли стикаюся з неприємними речами.
80	It takes a lot for me to lose my temper.	Мене важко вивести з рівноваги.

Додаток Б

Зауваження, отримані при пілотажному дослідженні

Таблиця Б.1

№	Україномовний варіант формулювання твердження, представлений в методиці	Питання з «Анкети експерта»	Зауваження/пропозиція від респондентів	Факт врахування/не врахування (+/-)
1	3. Коли я дивлюсь на своє минуле та майбутнє, я вважаю своє життя цінним	Вкажіть, будь ласка, словосполучення та вирази, які були особливо важкі при сприйнятті	Коли я дивлюсь на своє минуле та майбутнє, я вважаю своє життя цінним", може краще "коли я задумуюсь про своє.."	Коли я дивлюся на своє минуле та на своє майбутнє, я вважаю своє життя цінним.
2	5. Я відчуваю, що стаю менш ефективним(-ою)	Вкажіть, будь ласка, словосполучення та вирази, які були особливо важкі при сприйнятті	ефективним	Я відчуваю, що моя результативність роботи падає.
3	7. Я дуже добре "читаю" думки та мотиви інших людей	Вкажіть, будь ласка, словосполучення та вирази, які були особливо важкі при сприйнятті	читаю думки	Я добре розумію думки та мотиви інших людей під час спілкування.
4	12. Часто буває так, що я фізично присутній(-я), але мої думкидесь в іншому місці	Напишіть, будь ласка, ті слова, значення яких, на Вашу думку, складні для швидкого розуміння	фізично присутній	Часто буває так, що я фізично присутній в одній ситуації, але думками перебуваюдесь в іншому місці.
5	16. Я втрачаю терпіння, якщо мене перебивають, коли я зосереджений(-а) на чомусь важливому	Чи маєте Ви додаткові зауваження або пропозиції щодо покращення методики опитування? Надайте Ваші пропозиції.	можливо не перебивають, а відволікають	Я втрачаю терпіння, якщо мене відволікають від важливих справ.

Продовження табл. Б.1

6	35. Коли я дивлюсь на своє життя, я вважаю його змістовним і узгодженим	Чи маєте Ви додаткові зауваження або пропозиції щодо покращення методики опитування? Надайте Ваші пропозиції.	слово узгодженим не зовсім зрозуміло в контексті питання	Коли я аналізую своє життя, я оцінюю його як змістовне та впорядковане.
5	39. Я часто маю правильні уявлення про те, як люди думають і почуваються	Чи маєте Ви додаткові зауваження або пропозиції щодо покращення методики опитування? Надайте Ваші пропозиції.	Правильні уявлення про думки та почуття - тобто люди мені потім кажуть думки та почуття, а я знаю що передбачила таку їх реакцію? Питання дещо заплутало мене	Мої припущення щодо думок та переживань інших часто підтверджуються.
6	40. Інші описують мене як ту людину, хто вирішує проблеми	Напишіть, будь ласка, ті слова, значення яких, на Вашу думку, складні для швидкого розуміння	описують мене як ту людину, яка вирішує проблеми	Інші описують мене як людину, яка здатна вирішити більшість проблем.
7	51. Я рідко відчуваю щось значуще в повсякденному житті	Вкажіть, будь ласка, словосполучення та вирази, які були особливо важкі при сприйнятті	значуще	Я рідко бачу в своєму повсякденному житті щось дійсно цінне.
8	52. Я вважаю себе сильною і ресурсною людиною	Вкажіть, будь ласка, словосполучення та вирази, які були особливо важкі при сприйнятті	ресурсна людина	Я вважаю себе сильною і стійкою до стресів людиною.
9	79. Я легко впадаю в депресію, коли стикаюся з неприємними речами	Вкажіть, будь ласка, словосполучення та вирази, які були особливо важкі при сприйнятті	впадати в депресію	Я легко занурююсь у депресивні переживання, коли стикаюся з неприємними речами.

Додаток В

**Остаточна внутрішня структура адаптованої методики
«Психологічний імунітет» (кількість тверджень – 48)**

Таблиця В.1

№	Твердження	Шкала
1	Люди описують мене як дуже оптимістичну людину.	Позитивне мислення
2	Я впевнений(-а), що все, що відбувається зі мною, залежить від мене, а не від долі чи випадкових обставин.	Почуття контролю
3	Коли я дивлюся на своє минуле та на своє майбутнє, я вважаю своє життя цінним.	Почуття когерентності
4	Я дуже задоволений(-а) собою і тим, чого досяг(-ла) в житті.	Почуття саморозвитку
5R	Я відчуваю, що моя результативність роботи падає.	Самоефективність
6	Я відкритий(-а) до змін у своєму житті і вірю, що вони надають мені нові та цікаві можливості.	Орієнтація на виклики та зміни
7	Я добре розумію думки та мотиви інших людей під час спілкування.	Соціальний моніторинг
8	Навіть під тиском обставин я здатен (-а) знаходити альтернативні вирішення проблем.	Здатність до вирішення проблем
9	Впевненість у тому, що я можу досягти все, чого хочу, є тим ресурсом, на який я спираюся при вирішенні різних проблем.	Орієнтація на цілі
10	Зазвичай я можу знайти когось, хто допоможе мені вирішити мої проблеми у разі потреби.	Соціальна мобільність
11	Я часто маю ідеї, які допомагають іншим вирішувати проблеми.	Здатність до соціальної креативності
12	Навіть якщо робота важка і я стикаюсь з проблемою, я часто працюю далі, поки не закінчу.	Орієнтація на досягнення
13R	Часто буває так, що я фізично присутній в одній ситуації, але думками перебуваю десь в іншому місці.	Синхронічність
14R	Я така людина, що говорить перше, що спадає на думку.	Контроль імпульсивності
15R	Я легко засмучуюсь, коли роблю помилку.	Емоційний контроль
16R	Я втрачаю терпіння, якщо мене відволікають від важливих справ.	Самоконтроль дратівливості
17	Думки про майбутнє приносять мені позитивні емоції.	Позитивне мислення
18	Мої успіхи - це результат наполегливої праці, а не вдалого збігу обставин.	Почуття контролю
19	Коли я аналізую своє життя, я оцінюю його як змістовне та впорядковане.	Почуття когерентності
20	Я вважаю себе сильною і стійкою до стресів людиною.	Почуття саморозвитку

Продовження табл. В.1

21	Мені здається, що я все більше і більше досягаю успіхів у різних сферах свого життя.	Самоефективність
22	Я зазвичай шукаю нові виклики для себе.	Орієнтація на виклики та зміни
23	Мої припущення щодо думок та переживань інших часто підтверджуються.	Соціальний моніторинг
24	Інші описують мене як людину, яка здатна вирішити більшість проблем.	Здатність до вирішення проблем
25	У мене добре виходить досягати цілі, які я ставлю перед собою.	Орієнтація на цілі
26	Опиняючись у проблемних ситуаціях, я знаходжу потрібних людей, які допомагають мені їх вирішити.	Соціальна мобільність
27	У мене добре виходить надихати людей з мого оточення на нові та креативні ідеї.	Здатність до соціальної креативності
28	Якщо я щось починаю, я це закінчую.	Орієнтація на досягнення
29R	Часто здається, що життя проходить повз мене.	Синхронічність
30R	Я спочатку говорю, а потім думаю.	Контроль імпульсивності
31R	Я чутливий(-а) до критики.	Емоційний контроль
32	Я рідко відчуваю роздратування.	Самоконтроль дратівливості
33	Я — людина, яка має дуже позитивний погляд на життя.	Позитивне мислення
34	Більшість важливих речей, які відбуваються зі мною, я можу передбачити та контролювати.	Почуття контролю
35R	Я рідко бачу в своєму повсякденному житті щось дійсно цінне.	Почуття когерентності
36	Мені не важливо, що про мене думають інші; я поважаю себе за те, чого досяг(-ла).	Почуття саморозвитку
37R	Інші люди, здається, змінюються, але я відчуваю, що ходжу по колу.	Самоефективність
38	Навіть несподівані ситуації я сприймаю як захопливі виклики.	Орієнтація на виклики та зміни
39	Я часто знаю, що люди скажуть, перш ніж вони це повідомлять.	Соціальний моніторинг
40	Я добре справляюся із завданнями, які потребують нових і оригінальних ідей.	Здатність до вирішення проблем
41	Завдяки попередньому досвіду, я впевнений(-а) у більшості речей, які роблю.	Орієнтація на цілі
42	Якщо мені потрібна допомога, я не соромлюсь просити її у інших, навіть якщо я їх добре не знаю.	Соціальна мобільність
43	В колективі люди часто кажуть, що їх надихають мої ідеї.	Здатність до соціальної креативності
44R	Якщо речі не йдуть за планом, я швидко втрачаю мотивацію.	Орієнтація на досягнення
45R	Думки про минуле та майбутнє часто мене турбують.	Синхронічність
46R	Мені б хотілося бути менш імпульсивним(-ою).	Контроль імпульсивності
47R	Я легко занурююсь у депресивні переживання, коли стикаюся з неприємними речами.	Емоційний контроль
48	Мене важко вивести з емоційної рівноваги.	Самоконтроль дратівливості

Методика «ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ» - РІ-48 (скорочена)Загальна характеристика методики:

Опитувальник містить 16 шкал (48 тверджень) та досліджує психологічний імунітет.

Інструкція для учасників опитування:

Нижче Ви можете прочитати ряд тверджень про те, як люди зазвичай оцінюють себе і світ, що їх оточує. Прочитавши твердження, позначте той варіант відповіді, який найкраще описує Вашу поведінку.

Подумайте про те, як Ви себе зазвичай сприймаєте. Правильних чи неправильних відповідей немає.

- 1 – Зовсім не описує мене
- 2 – Лише віддалено описує мене
- 3 – Частково описує мене
- 4 – Повністю описує мене

Текст опитувальника:

1. Люди описують мене як дуже оптимістичну людину.
2. Я впевнений(-а), що все, що відбувається зі мною, залежить від мене, а не від долі чи випадкових обставин.
3. Коли я дивлюся на своє минуле та на своє майбутнє, я вважаю своє життя цінним.
4. Я дуже задоволений(-а) собою і тим, чого досяг(-ла) в житті.
5. Я відчуваю, що моя результативність роботи падає.
6. Я відкритий(-а) до змін у своєму житті і вірю, що вони надають мені нові та цікаві можливості.
7. Я добре розумію думки та мотиви інших людей під час спілкування.
8. Навіть під тиском обставин я здатен (-а) знаходити альтернативні вирішення проблем.

9. Впевненість у тому, що я можу досягти все, чого хочу, є тим ресурсом, на який я спираюся при вирішенні різних проблем.

10. Зазвичай я можу знайти когось, хто допоможе мені вирішити мої проблеми у разі потреби.

11. Я часто маю ідеї, які допомагають іншим вирішувати проблеми.

12. Навіть якщо робота важка і я стикаюсь з проблемою, я часто працюю далі, поки не закінчу.

13. Часто буває так, що я фізично присутній в одній ситуації, але думками перебуваю десь в іншому місці.

14. Я така людина, що говорить перше, що спадає на думку.

15. Я легко засмучуюсь, коли роблю помилку.

16. Я втрачаю терпіння, якщо мене відволікають від важливих справ.

17. Думки про майбутнє приносять мені позитивні емоції.

18. Мої успіхи - це результат наполегливої праці, а не вдалого збігу обставин.

19. Коли я аналізую своє життя, я оцінюю його як змістовне та впорядковане.

20. Я вважаю себе сильною і стійкою до стресів людиною.

21. Мені здається, що я все більше і більше досягаю успіхів у різних сферах свого життя.

22. Я зазвичай шукаю нові виклики для себе.

23. Мої припущення щодо думок та переживань інших часто підтверджуються.

24. Інші описують мене як людину, яка здатна вирішити більшість проблем.

25. У мене добре виходить досягати цілі, які я ставлю перед собою.

26. Опиняючись у проблемних ситуаціях, я знаходжу потрібних людей, які допомагають мені їх вирішити.

27. У мене добре виходить надихати людей з мого оточення на нові та креативні ідеї.

28. Якщо я щось починаю, я це закінчую.
29. Часто здається, що життя проходить повз мене.
30. Я спочатку говорю, а потім думаю.
31. Я чутливий(-а) до критики.
32. Я рідко відчуваю роздратування.
33. Я — людина, яка має дуже позитивний погляд на життя.
34. Більшість важливих речей, які відбуваються зі мною, я можу передбачити та контролювати.
35. Я рідко бачу в своєму повсякденному житті щось дійсно цінне.
36. Мені не важливо, що про мене думають інші; я поважаю себе за те, чого досяг(-ла).
37. Інші люди, здається, змінюються, але я відчуваю, що ходжу по колу.
38. Навіть несподівані ситуації я сприймаю як захопливі виклики.
39. Я часто знаю, що люди скажуть, перш ніж вони це повідомлять.
40. Я добре справляюсь із завданнями, які потребують нових і оригінальних ідей.
41. Завдяки попередньому досвіду, я впевнений(-а) у більшості речей, які роблю.
42. Якщо мені потрібна допомога, я не соромлюсь просити її у інших, навіть якщо я їх добре не знаю.
43. В колективі люди часто кажуть, що їх надихають мої ідеї.
44. Якщо речі не йдуть за планом, я швидко втрачаю мотивацію.
45. Думки про минуле та майбутнє часто мене турбують.
46. Мені б хотілося бути менш імпульсивним(-ою).
47. Я легко занурююсь у депресивні переживання, коли стикаюся з неприємними речами.
48. Мене важко вивести з емоційної рівноваги.

Обробка результатів:

Таблиця Д.1 – Перелік підсистем і шкал скороченої методики

№	ШКАЛИ	ПИТАННЯ		
	Підсистема «Переконань та ефективного виконання»			
1	Позитивне мислення	1	17	33
2	Почуття контролю	2	18	34
3	Почуття когерентності	3	19	35R
4	Почуття саморозвитку	4	20	36
5	Самоефективність	5 R	21	37 R
9	Орієнтація на цілі	9	25	41
12	Орієнтація на досягнення	12	28	44R
	Підсистема «Креативності та виконання»			
6	Орієнтація на виклики та зміни	6	22	38
7	Соціальний моніторинг	7	23	39
8	Здатність до вирішення проблем	8	24	40
10	Соціальна мобільність	10	26	42
11	Здатність до соціальної креативності	11	27	43
	Підсистема «Саморегуляції»			
13	Синхронічність	13R	29R	45R
14	Контроль імпульсивності	14R	30R	46R
15	Емоційний контроль	15R	31R	47R
16*	Самоконтроль дратівливості	16R	32	48

16* - не враховувати під час визначення загального балу за системою саморегуляції