

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОГО СПРОТИВУ**

Дончук Н. В. викладач психології та педагогіки
циклової комісії психолого-педагогічних дисциплін
КЗ «Балтський педагогічний фаховий коледж»
<https://orcid.org/0000-0002-5193-4976>

Бронзель Л. А. викладач педагогіки циклової комісії
психолого-педагогічних дисциплін
КЗ «Балтський педагогічний фаховий коледж»
<https://orcid.org/0000-0002-5973-4098>

Іванов В. В. PhD, викладач педагогіки та психології
циклової комісії психолого-педагогічних дисциплін
КЗ «Балтський педагогічний фаховий коледж»
<https://orcid.org/0000-0002-8200-5045>

Психологічними ресурсами переживання ситуацій різного ступеня невизначеності є життєстійкість, самоактивація та різні стилі подолання. Ресурси життєстійкості та самоактивації більш виражені у ситуаціях із меншим ступенем невизначеності. Когнітивно-поведінковий стиль подолання є найбільш часто використовуваним усіма групами, рідше використовується соціально-емоційне подолання, ще рідше - унікаюче подолання. У разі переживання глобального виклику домінує соціально-емоційний стиль подолання, а усі психологічні ресурси є значно вищими, ніж за інших типів викликів.

Ключові слова: виклик; ступінь невизначеності; важкі життєві ситуації; емоційні переживання; життєстійкість; самоактивація; копінг-стратегії; психологічні ресурси.

Вступ. Виклики невизначеності стають природною частиною життя сучасної людини, основними джерелами змін життєвих ситуацій і супутніх їм змін особистості. Потік життєвих ситуацій як викликів присутній у нашій повсякденності та поза повсякденністю, у наших стосунках з іншими, до самого себе, до діяльності тощо.

Теоретичне підґрунтя. У науковій літературі виклик пов'язують із важкими життєвими ситуаціями, випробуванням (Sassenberg, K., Scholl, A., 2019), «перевіркою на міцність» (Horikoshi, K., (2023), можливостями особистості для його подолання тощо. Концепція виклику вбудована в основні дискурси позитивної психології (Horikoshi, K., (2023), запропоновано робоче визначення виклику: «Це ситуація, завдання або проблема, які є важкими, новими, представляють можливість перевірки навичок або ресурсів та інтерпретуються як можливість або трансформуються в неї» (Horikoshi, K., 2023, с. 3). Схоже визначення виклику дається українськими авторами, де виклик розглядається як психологічне завдання, що включає різні ситуації, події та вимоги рости

під завдання, вимоги своєчасності якісної адекватної відповіді (готовність оцінити, усвідомити, зрозуміти ситуацію та її сигнали і відповісти на неї).

Виклик і загроза аналізуються як два полюси одного виміру, оцінювання яких відбувається безперервно на основі суб'єктивних оцінок вимог ситуації та особистісних ресурсів (Sassenberg, K., Scholl, A., 2019). У разі загрози складність ситуації оцінюється як така, що перевищує ресурси для її подолання, що змушує людину бути більш пильною, у разі виклику ресурси відповідають вимогам ситуації або перевищують їх, що спонукає людину бути наполегливою (Sassenberg, K., Scholl, A., 2019).

Найчастіше виклик розглядають разом із категорією невизначеності як засадничою характеристикою сучасного світу, «стабільною нестабільністю», «потокотом невизначених ситуацій» і вважають центральною проблемою соціальної психології особистості. «Потік невизначених ситуацій» у психології трактують як «сукупність обставин, які суб'єктивно оцінюються як непередбачувані,

неконтрольовані, незвичні, суперечливі та/або такі, що містять у собі багато виборів та/або високий ступінь ризику», як неоднозначність, складність, непередбачуваність, неконтрольованість, ентропія (Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., Giacaman, R., (2023). Основні ознаки важких життєвих ситуацій невизначеності, виокремлені різними авторами, постійно доповнюються - суперечливість інформації, невизначеність майбутнього, труднощі у прогнозуванні, незрозумілість, новизна тощо.

Як бачимо, невизначеність є не зведеною до нуля фундаментальною характеристикою сучасного світу (Roo, de G., (2021), модусом людського буття, і не лише у переломні історичні періоди. Будь-яка важка життєва ситуація має той чи інший ступінь невизначеності (наприклад, проста, складна, дуже складна (Roo, de G., 2021), що відображається в суб'єктивних оцінках таких ситуацій (Sawhney, G., Michel, J. S., 2022) і є одним із визначальних чинників реакцій людей на них (Breakwell, G., 2020), сприяє формуванню тих чи інших стратегій відповіді (Lucas, C. M., Pacheco, L. S., Costa, P., Lawthom, R., Coimbra, J., 2019).

Під час аналізу стратегій відповіді людей на виклики невизначеності особлива увага приділяється психологічним ресурсам (Kaldewey, D., (2018), що роблять нас здатними прийняти навіть виклик граничної невизначеності, протистояти йому та розвиватися.

Серед психологічних ресурсів особистості для подолання викликів невизначеності виокремлюють самоефективність, толерантність до невизначеності, суб'єктивну вітальність, життєстійкість; емпатію, готовність до ризику, оптимізм; антикрихіть, особистісний ріст, копінг-стратегії; надію, відчуття цінності власного життя; сприйняття невизначеності як джерела екзистенційного досвіду; саморегуляцію; віру у свободу, стійкість тощо.

У низці досліджень підкреслюється роль емоцій при подоланні невизначеності важких життєвих ситуацій. Як зазначають М.Шульц і О.Зінн, посилаючись на Томаса Фукса, «без емоційного контакту світ

завмирає в порожньому існуванні, у мертвій фактичності» (Schulz, M., Zinn, J. O., 2023, с. 225]. Тому емоції, якими супроводжуються життєві виклики різного ступеня невизначеності, можуть також розглядатися як психологічний ресурс. Це й емоційна креативність, стани мобілізації, впевненості, інтересу, хвилювання, радості, здивування; позитивні інтелектуальні емоції (Morriss, J., Turpitsa, E., Dodd, H. F., Hirsch, C. R., 2022); помірний рівень негативних емоцій, що стимулюють на пошук і розуміння суперечливої інформації (Sinha, T., 2022), та серйозний досвід негативного переживання переломної життєвої події як стимул для переходу на новий рівень розвитку. Сильні негативні емоції відносять до «проміжних стратегій» і розглядають як розумну реакцію (Zinn, J. O., 2016) на важкі життєві ситуації невизначеності. Іншими словами, як позитивні, так і негативні емоції, що мають стимулювальний ефект і супроводжують ситуації невизначеності, можуть стати психологічними ресурсами для їхнього подолання.

Як бачимо, серед стратегій відповіді на виклик невизначеності виокремлюють безліч способів взаємодії людей із ситуаціями невизначеності, вводиться термін «стратегія проживання невизначеності». Однак більш звичним видається термін «стратегія переживання невизначеності», де поняття переживання використовується для позначення внутрішньої активності особистості щодо подолання важкої ситуації, зокрема ситуації невизначеності.

Через те, що усе різноманіття психологічних ресурсів під час переживання ситуації невизначеності потребує комплексного переосмислення, вчені пропонують виокремити когнітивний (суб'єктивні оцінки ситуації як невизначеної), емоційний (спектр емоцій, що супроводжують ситуацію), мотиваційний (внутрішня спонукальна активність особистості, ресурс самоактивації) і конативний (інструментальні ресурси) компоненти, що узгоджується з попередніми дослідженнями. Крім цього, у дослідженнях звертається особлива увага на ресурс психологічної стійкості (життєстійкості) до

невизначеності. У цьому дослідженні життєстійкість і самоактивація розглядаються як особистісні ресурси подолання із важкими життєвими ситуаціями невизначеності, а копінг-стратегії та копінг-стилі - як інструментальні ресурси.

Отже, дослідження важких життєвих ситуацій-викликів засвідчили, що вони мають різний ступінь невизначеності та потребують активізації психологічних ресурсів особистості. Крім того, людину треба навчитися бачити не у ситуації навіть, а у ширшому контексті, точніше, у різних контекстах. Виходячи з принципу контекстуальності, який вимагає врахування просторово-часових координат досліджуваної феноменології та індивідуальної «чутливості» особистості до ситуаційних чинників, метою дослідження стало вивчення специфіки психологічних ресурсів осіб, які переживають життєві виклики різного ступеня невизначеності.

Мета статті – проаналізувати психологічні ресурси особистості в умовах організації національного спротиву.

Методи дослідження – тестування, опитування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. Дослідницькі завдання: виокремити життєві ситуації-виклики та проаналізувати частоту їхнього згадування респондентами; виявити групи осіб, які по-різному оцінюють невизначеність життєвих викликів, проаналізувати відмінності у розподілі респондентів за типом виклику, статтю, наявністю інвалідності; проаналізувати відмінності психологічних ресурсів залежно від різного ступеня невизначеності життєвих викликів.

Автори вдалися припущення, що психологічні ресурси особистості при переживанні важких життєвих ситуацій різняться залежно від ступеня невизначеності ситуації. Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google-форм. Процедура займала 25-30 хвилин. У дослідженні взяли участь 248 осіб віком 18-76 років (31,09±12,59). Серед них 23,8% чоловіків, 14,0% - особи з інвалідністю. Більша частина вибірки (52,6%) має вищу освіту, 1,8% -

мають науковий ступінь, 28,1% - із середньою освітою, 17,6% - із середньою спеціальною освітою, 44,6% - працюють, 38,5% - вчать, 8,3% - поєднують навчання із роботою, 8,5% - не працюють (у декретній відпустці або на пенсії). Більш ніж по третині респондентів неодружені (39,1%) або у шлюбі (34,9%), 16,4% - перебувають у стосунках, 6,0% - у розлученні, 3,3% - у цивільному шлюбі, 0,2% - не вказали подружній статус. Мають дітей 45,0% вибірки.

Для виявлення суб'єктивних оцінок життєвих викликів інструкції усіх методик були співвіднесені із конкретною життєвою ситуацією, на яку вказали самі респонденти. У дослідженнях І.Данилюка, О.Кокуна, С.Кузікової встановлено, що реакції людей на ті чи інші важкі життєві ситуації залежать від того, як людина оцінює ситуацію, тож були використані анкета (стать, вік, сімейний статус, освіта, наявність дітей, наявність/відсутність інвалідності). Далі необхідно було виокремити актуальну важку життєву ситуацію (ВЖС), написати про неї та оцінити за 10-бальною шкалою, користуючись набором характеристик: важка, значуща, стресова, непередбачувана, безконтрольна, безвихідна, нерозв'язувана, незрозуміла, невизначена, неочікувана (α Кронбаха загального рівня важкості 0,889). Пропонувалося відповісти на запитання: «Які емоції викликала у Вас ця ситуація? (страждання, стрес, смуток, страх, тривога, туга, жалість до себе, жалість до себе, образа, злість, цікавість, інтерес, сумнів, здивування, сором, провина)» (α Кронбаха загального рівня емоційних реакцій 0,865) та оцінити вираженість кожної із них за 10-бальною шкалою.

Методика «Суб'єктивне оцінювання важкої життєвої ситуації» для виокремлення груп, які переживають різний ступінь невизначеності життєвих викликів. У цій методиці перелічено ознаки невизначеності, названі більшістю дослідників (Lucas, С. М., Pacheco, L. S., Costa, P., Lawthom, R., Coimbra, J., 2019; Morriss, J., Tupitsa, E., Dodd, H. F., Hirsch, C. R., 2022), методика містить 32 пункти та містить 8 субшкал: загальні ознаки ВЖС; невідконтрольність ситуації; незрозумілість ситуації; необхідність швидкого активного

реагування; труднощі в ухваленні рішення; труднощі прогнозування ситуації; негативні емоції; перспектива майбутнього (α Кронбаха від 0,578 до 0,764).

Для виявлення психологічних ресурсів переживання зазначеної ситуації використовувалися: тест життєстійкості, 24 пункти, містить субшкали залученості, контролю, прийняття ризику (α Кронбаха загального показника 0,950); методика самоактивації, 18 пунктів, містить субшкали самостійності, психологічної активності, фізичної активності і загального рівня самоактивації (α Кронбаха загального показника 0,892); методика COPE, 60 пунктів, містить 15 субшкал, що утворюють три копінг-стилі: когнітивно-поведінковий (α Кронбаха 0,847), соціально-емоційний (α Кронбаха 0,841), унікаючий (α Кронбаха 0,794). Методи опрацювання даних: кластерний аналіз методом k-середніх, критерій Краскела-Уолліса, експлораторний факторний аналіз (ЕФА) методом головних компонент із подальшим обертанням Варімакс, однофакторний дисперсійний аналіз.

На основі попередніх досліджень експертами було виокремлено важкі життєві ситуації-виклики: виклик хвороби (власна хвороба/інвалідність, хвороби членів сім'ї) (N=240/19,2%, середній вік $33,0 \pm 11,9$); виклик стосункам (розлучення, конфлікти, зрада тощо) (N=343/27,5%, середній вік $29,14 \pm 12,0$); виклик втрати (смерть близьких) (N=151/12,1%, середній вік $33,4 \pm 14,7$); виклик матеріальному добробуту (нестача коштів) (N=175/14,0%, середній вік $34,2 \pm 12,0$); виклик матеріальному добробуту (нестача коштів) (N=175/14,0%, середній вік $34,2 \pm 12,0$); глобальний виклик (російська агресія в Україні та усе, що із нею пов'язано: мобілізація, переїзд до іншої країни, участь друзів і близьких у відбитті російської агресії) (N=112/9,0%, середній вік $34,1 \pm 13,3$); виклик професійній діяльності (проблеми на роботі, навчанні) (N=121/9,7%, середній вік $26,4 \pm 10,9$).

Найчастіше респонденти згадували життєві ситуації, зумовлені несприятливими стосунками, потім виклик хвороби, матеріальні труднощі, проблеми на роботі/навчанні, глобальний виклик, пов'язаний із російською агресією, на останньому місці за частотою згадування - виклик самопроекування. Результати показали, що виклик самопроекування та виклик професійній діяльності частіше хвилюють молодших респондентів.

Ступінь невизначеності життєвої ситуації (відносно проста, складна, дуже складна) визначали за сукупністю суб'єктивних оцінок описаної респондентами ситуації на основі методики «Суб'єктивне оцінювання важкої життєвої ситуації», шкали якої було попередньо унормовано через z-значення. Потім було здійснено кластерний аналіз методом k-середніх, який дозволив виокремити три кластери за ступенем невизначеності життєвих викликів.

До першої групи (N=509) увійшли особи, які високо оцінили загальні труднощі ситуації, її незрозумілість, необхідність швидкого реагування, труднощі в ухваленні рішення, негативні емоції, незрозумілість перспектив майбутнього (ті, хто переживає дуже складну ситуацію невизначеності). Друга група (N=401) складається із респондентів, які оцінили складність ситуації, її незрозумілість, труднощі в ухваленні рішень, негативні емоції та перспективу майбутнього нижче, ніж перша група, але вище, ніж третя, а невідконтрольність ситуації вище, ніж дві інші групи (ті, хто переживає складну ситуацію невизначеності). Третю групу (N=338) становили особи, які оцінили ситуацію як помірно важку (оцінки за загальними ознаками ВЖС, її невідконтрольності, незрозумілості, ускладнень у прийнятті рішень і перспективи майбутнього нижчі, ніж в інших групах), але так само помірно прогнозовану, як оцінили її дві інші групи (ті, хто переживає відносно просту ситуацію невизначеності).

Відповіді на запитання анкети дали додаткову інформацію про суб'єктивний образ ВЖС, представлений в індивідуальній свідомості. Ті, хто переживає дуже складну

Питання психології

ситуацію невизначеності, вище за інших оцінили її значущість, стресогенність, труднощі, непередбачуваність, незрозумілість і невизначеність. Групі, що переживає складну ситуацію невизначеності, притаманні вищі оцінки за всіма характеристиками життєвої ситуації

на відміну від групи, що переживає відносно просту ситуацію невизначеності, і такі самі високі оцінки безконтрольності і несподіванки ситуації, як у першій групі, а за характеристикою «невирішуваність ситуації» - найвищі оцінки порівняно з першою і третьою групами (табл. 1).

Таблиця 1

Відмінності змістовних характеристик важких життєвих ситуацій залежно від належності до груп

Характеристики важкої життєвої ситуації-виклику	Групи, які переживають життєву ситуацію невизначеності M (SD)			Критерій Краскела-Волліса, рівень значущості відмінностей p
	дуже складну	складну	відносно просту	
Характеристики життєвої ситуації				
Важка	8,5 (1,6)	8,0 (1,9)	6,3 (2,4)	197,7; p = 0,000
Значуща	9,2 (1,4)	8,5 (1,8)	7,1 (2,6)	180,7; p = 0,000
Стрессова	8,8 (1,6)	8,4 (1,9)	6,3 (2,6)	233,18; p = 0,000
Непередбачувана	7,5 (2,7)	6,9 (2,9)	5,2 (3,0)	112,58; p = 0,000
Безконтрольна	7,1 (2,7)	7,1 (2,9)	4,7 (3,0)	135,3; p = 0,000
Невирішувана	6,0 (2,9)	6,6 (3,0)	3,7 (2,8)	176,2; p = 0,000
Незрозуміла	6,3 (3,1)	5,2 (3,0)	4,0 (2,8)	109,6; p = 0,000
Невизначена	6,4 (2,9)	5,3 (3,0)	3,9 (2,7)	136,1; p = 0,000
Несподівана	6,8 (3,2)	6,6 (3,2)	4,9 (3,3)	66,77; p = 0,000

Примітки: M - середнє арифметичне; SD - стандартне відхилення.

По-різному було оцінено і невизначеність різних життєвих викликів ($\chi^2 = 89,902$, p = 0,000). На цьому тлі виокремлюється глобальний виклик, який більш як половина респондентів переживають як дуже складну ситуацію невизначеності та більш як третина - як

складну, а також виклик утрати, що у 60% випадків переживається як складна ситуація невизначеності.

Групи, які переживають життєві ситуації різного ступеня невизначеності, різняться за статтю, наявністю інвалідності (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінності між групами залежно від статі та наявності інвалідності

Стать, наявність інвалідності, значення χ^2 , рівень значущості відмінностей p	Групи, які переживають життєву ситуацію невизначеності як:		
	дуже складну	складну	відносно просту
Чоловіки	36,0%	29,0%	35,0%
Жінки	42,3%	33,1%	24,6%
Значення χ^2 і рівень значущості відмінностей p	$\chi^2 = 12,44$, p=0,002		
Здорові	40,7%	33,6%	25,7%
З інвалідністю	41,1%	23,4%	35,4%
Значення χ^2 і рівень значущості відмінностей p	$\chi^2 = 10,038$, p=0,007		

Більшість жінок оцінюють життєві ситуації невизначеності як дуже складні або складні, як і більша частина умовно здорових респондентів. Більшість осіб з інвалідністю оцінюють такі ситуації або як дуже складні, або як відносно прості.

Спектр емоційних реакцій на життєві виклики, які пропонувалося оцінити, був широкий. Використання експлораторного факторного аналізу (ЕФА) методом

головних компонент із подальшим обертанням Варімакс (загальна дисперсія 65,42%) дозволило виокремити 4 групи емоційних переживань, що супроводжують життєву ситуацію: переживання страждань (22,9% дисперсії), куди ввійшли суб'єктивні оцінки ступеня вираженості страждань, стресу, смутку, страху, тривоги, туги; переживання несправедливості (16,7% дисперсії): співчуття до себе, жалість до

Питання психології

себе, образа, злість; інтелектуальні емоції (14,9% дисперсії): цікавість, інтерес, сумнів, здивування; самокритичні емоції (10,82% дисперсії): вина і сором.

Однофакторний дисперсійний аналіз показав, що емоційні переживання, які супроводжують життєві ситуації різного ступеня невизначеності, проявляються по-різному. Найвираженішими є переживання страждань, несправедливості та

самокритичні емоції в групі, що переживає дуже складні ситуації невизначеності на відміну від другої та третьої груп. І якщо оцінки за емоціями несправедливості, страждань, самокритичних емоцій мали здебільшого тенденцію до зниження зі зниженням ступеня невизначеності ситуації, то інтелектуальні емоції вищою мірою оцінюються тими, хто переживає дуже складну ситуацію невизначеності (табл. 3).

Таблиця 3

Відмінності в емоціях осіб, які переживають ситуації різного ступеня невизначеності

Емоційні переживання	Кластер	М (SD)	Значення F	Рівень значущості відмінностей p
Переживання страждань	1	8,0 (1,8)	188,5	0,000
	2	7,5 (1,8)		
	3	5,5 (2,3)		
Переживання несправедливості	1	6,4 (2,4)	79,31	0,000
	2	5,3 (2,4)		
	3	4,3 (2,4)		
Самокритичні емоції	1	5,2 (3,1)	57,26	0,000
	2	3,7 (2,6)		
	3	3,2 (2,6)		
Інтелектуальні емоції	1	4,7 (2,4)	47,78	0,000
	2	3,4 (1,9)		
	3	3,7 (2,2)		

Примітки: М - середнє арифметичне; SD - стандартне відхилення; 1 - ті, хто переживає дуже складну ситуацію невизначеності; 2 - ті, хто переживає складну ситуацію невизначеності; 3 - ті, хто переживає відносно просту ситуацію невизначеності.

Далі було проаналізовано загальні показники ресурсів стійкості (життєстійкість), самоактивації та інструментальних ресурсів (копінг-стилі). Методика COPE виявляє 15 копінг-стратегій, які утворюють різні копінг-стилі. Для виокремлення копінг-стилів використовували експлораторний факторний аналіз (ЕФА) методом головних компонент із подальшим обертанням Варімакс (загальна дисперсія 51,56%). Виокремлено 3 стилі подолання: когнітивно-поведінковий (18,3% дисперсії), соціально-емоційний (17,09% дисперсії) та такий, що уникає (16,1% дисперсії). Когнітивно-поведінковий стиль подолання містив такі копінг-стратегії, як позитивне переформулювання та особистісне зростання, гумор, планування, активне упоралося, придушення конкуруючої діяльності, прийняття. Соціально-емоційний

стиль - використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, концентрацію на емоціях та їхнє активне вираження, звернення до релігії. Стиль уникає - поведінковий відхід, заперечення, уявний відхід, використання заспокійливих, стримування подолання.

Групи, які по-різному оцінили ступінь невизначеності життєвих ситуацій, різняться за всіма стилями упоралося. Соціально-емоційне та уникаюче упоралося характерні у разі переживання дуже складних ситуацій невизначеності. Когнітивно-поведінковий стиль оволодіння найпоширеніший за дуже складних і простих ситуацій невизначеності. Виявлено відмінності між групами і у психологічних ресурсах життєстійкості та самоактивації, які більшою мірою властиві тим, хто переживає відносно прості ситуації невизначеності (табл. 4).

Відмінності психологічних ресурсів осіб, які переживають ситуації різного ступеня невизначеності

Психологічні особистісні та інструментальні ресурси	Кластер	М (SD)	Значення F	Рівень значущості відмінностей p
Життестійкість	1	38,4 (13,1)	59,29	0,000
	2	42,9 (12,7)		
	3	48,1 (11,7)		
Самоактивація	1	42,3 (10,8)	33,00	0,000
	2	44,0 (10,2)		
	3	48,1 (9,8)		
Когнітивно-поведінкове подолання	1	11,8 (2,2)	7,98	0,000
	2	11,4 (2,0)		
	3	12,0 (1,9)		
Соціально-емоційне подолання	1	11,3 (2,5)	36,44	0,000
	2	10,4 (2,3)		
	3	9,9 (2,2)		
Унікаюче подолання	1	9,3 (1,9)	42,200	0,000
	2	8,7 (1,8)		
	3	8,1 (1,6)		

Примітки: М - середнє арифметичне; SD - стандартне відхилення; 1 - ті, хто переживає дуже складну ситуацію невизначеності; 2 - ті, хто переживає складну ситуацію невизначеності; 3 - ті, хто переживає відносно просту ситуацію невизначеності.

Окремої уваги заслуговує аналіз психологічних ресурсів подолання, використовуваних у ситуації глобального виклику, порівняно з іншими викликами. Для цього було виокремлено загальні показники життестійкості, самоактивації, трьох стилів подолання, дані за якими було попередньо нормовано з огляду на їхній різний діапазон. За глобального виклику найбільш вираженим стає соціально-емоційний стиль подолання, потім, у порядку убунання, когнітивно-поведінковий, самоактивація, життестійкість, а на останньому місці показники унікаючого подолання. Соціально-емоційне подолання найбільшою мірою використовується людьми під час переживання глобального виклику, найменшою - під час упоралося з викликом самопроєктування. При цьому усі оптимальні психологічні ресурси подолання із глобальним викликом є вищими, ніж при переживанні інших типів викликів.

Нині у науці простежується тенденція до заміни категорій «проблема», «загроза» на категорію «виклик», що свідчить про суттєву зміну установок суспільної свідомості стосовно ВЖС. Зростає впевненість у тому, що проблеми, які осмислюються як виклики, у принципі

розв'язні (Kaldewey, D., 2018). Серед розв'язних проблем у порядку убунання згадуються виклики стосункам, виклик хворобі, виклик матеріальних труднощів, виклик професійній діяльності, глобальний виклик, пов'язаний із російською агресією, і виклик самопроєктуванню. Диференційований підхід до аналізу життєвих ситуацій залежно від суб'єктивних оцінок образу ВЖС, а також залежно від міри їхньої невизначеності (відносно прості, складні, дуже складні) дав змогу дати змістовні характеристики різним типам життєвих викликів. Дуже складна ситуація невизначеності високо оцінюється за показниками стресогенності, складності, непередбачуваності та несподіванки, вище за середній - за критеріями незрозумілості та невизначеності. Складна ситуація невизначеності характеризується високою стресогенністю, складністю, непередбачуваністю, нерозв'язністю, неконтрольністю та несподіванкою, середніми оцінками незрозумілості та невизначеності. Щодо простої ситуації невизначеності респонденти дають помірні оцінки важкості, стресогенності, непередбачуваності, неочікуваності, неконтрольності, незрозумілості та невизначеності, найнижче її оцінюють за

критерієм невирішуваності. Для усіх груп респондентів життєва ситуація, яку вони виокремлювали, є високо значущою. На тлі різних оцінок виокремлюються глобальний виклик, який більшістю респондентів переживається як дуже складна та складна ситуація невизначеності, виклик втрати - як складна ситуація невизначеності.

Для більшості здорових респондентів важкі життєві ситуації невизначеності є дуже складними або складними, а для більшості осіб з інвалідністю характерні крайні оцінки: або така ситуація оцінюється як дуже складна, або як відносно проста. Можливо, це пов'язано з тим, є інвалідність вродженою чи набутою. Одна і та сама важка життєва ситуація невизначеності може бути відносно простою за вродженої інвалідності та дуже складною - за набутої. Більшість жінок характеризують життєві ситуації невизначеності як дуже складні або складні, а більшість чоловіків - як дуже складні або відносно прості.

У важких життєвих ситуаціях різного ступеня невизначеності активізуються різні психологічні ресурси особистості. Серед них необхідно виокремити емоційні переживання, які виступають каталізатором упоралося з викликами різного ступеня невизначеності. Страждання вважаються найпоширенішим сильним негативним емоційним переживанням, яке водночас сприяє посттравматичному зростанню та стійкості (Agredondo, A. Y., Caparrs, B., 2023). Вони найбільш виражені в осіб, які переживають дуже складну і складну ситуації невизначеності. Переживання несправедливості виникає на тлі незаслуженого ставлення, що зачіпає почуття гідності, і викликає неврівноважений психічний стан. Важливу роль у цих переживаннях відіграє образа як негативна післядія небажаної невідповідності дій оточуючих нашим очікуванням, що загрожує нашій Я-концепції та соціальній ідентичності в разі неможливості вираження або недостатності відповідних емоцій і дій. Образа супроводжується співчуттям, жалістю до себе і подальшим гнівом щодо кривдників. Переживання несправедливості є менш інтенсивним, ніж страждання, але так само

найбільш виражене в осіб, які оцінюють ситуацію невизначеності як дуже складну і складну. Ще менш інтенсивними є «самокритичні» емоції, що передбачають постійне оцінювання моральної цінності та придатності індивідуального «Я» у співтоваристві і є найінтенсивнішими в осіб, які оцінюють ситуацію невизначеності як дуже складну. Інтелектуальні емоції, що активізують розумову діяльність у разі зіткнення з незрозумілим явищем, за інтенсивністю схожі із самокритичними і найбільш виражені в осіб, які оцінюють ситуацію невизначеності як дуже складну.

Таким чином, усі види емоційних переживань мають найбільшу інтенсивність в осіб, які переживають ситуацію невизначеності як дуже складну. З одного боку, вони можуть перешкоджати упоратися із ситуацією невизначеності, а з іншого - як зазначено багатьма авторами (Agredondo, A. Y., Caparrs, B., 2023; Zinn, J. O., 2016, та ін.), будучи «проміжними стратегіями» (Zinn, J. O., 2016), стають розумними реакціями на численні важкі життєві ситуації невизначеності. Вважається, що емоції середньої інтенсивності можуть діяти як «порадники» (Zinn, J. O., 2016). Середня інтенсивність усіх типів емоційних переживань характерна для тих, хто переживає відносно прості та складні ситуації невизначеності.

«Порадниками» для осіб, які переживають дуже складні ситуації невизначеності, можуть стати емоційні переживання несправедливості та самокритичні емоції також через їхню середню інтенсивність. При цьому інтелектуальні емоції стають особливо актуальними за дуже високого ступеня невизначеності ВЖС, серед яких глобальний виклик, оскільки спонукають до аналізу інформації, завдяки чому підвищується ступінь ясності ситуації. Оцінка ситуації невизначеності як відносно простої поєднується із більш вираженими життєстійкістю та самоактивацією і нижчими показниками соціально-емоційного та унікаючого подолання. Когнітивно-поведінковий стиль оволодіння найхарактерніший у разі переживання дуже складної та відносно простої ВЖС

невизначеності. Він є домінантним для усієї вибірки, порівняно з іншими стилями. Цей стиль подолання має велике значення для розуміння невизначеності життєвих викликів і пошуку ресурсів для упоралося із ними. Детальніший аналіз дав змогу виявити, що, незважаючи на рідкісну згадку про глобальний виклик як про актуальну ВЖС, його переживають люди як дуже складну і складну ситуацію невизначеності, яка при цьому активізує усі психологічні ресурси для подолання. Подальші дослідження на розширених вибірках допоможуть зрозуміти залежність тих чи інших психологічних ресурсів упоралося від двох чинників: від типу виклику і ступеня його невизначеності.

Обмеженнями цього дослідження є широкий віковий діапазон вибірки і переважання у ній жінок, виокремлення узагальнених груп ВЖС. Більш достовірні дані може бути отримано при розширенні вибірки і при очному проведенні дослідження. Потрібне і врахування давності ситуацій-викликів. Таким чином, існує необхідність не лише в аналізі різних викликів сучасності, а й у вивченні ступеня їхньої невизначеності та можливостей особистості для подолання. У перспективі потрібно вивчити ступінь невизначеності за більш дрібною диференціацією життєвих викликів. Наприклад, ступінь невизначеності виклику хвороби може бути різним залежно від вродженого/набутого характеру захворювання, віку, тривалості хвороби. Глобальний виклик також може бути диференційований за типами (участь близьких у відбитті російської агресії, переїзд до іншої країни тощо), що можуть супроводжуватися різним ступенем невизначеності.

Висновки. Виокремлено сім типів життєвих викликів, що переживаються як ситуації різного ступеня невизначеності. Найчастіше згадується виклик стосункам, рідше - глобальний виклик, пов'язаний із російською агресією, і виклик самопроєктуванню. При цьому глобальний виклик переживається як дуже складна і складна ситуація невизначеності; виклик

втрати - як складна, виклик хвороби, виклик стосункам, виклик матеріальних труднощів приблизно у 40% випадків - як дуже складні ситуації невизначеності і приблизно у третині випадків - як складні або прості. Виклик самопроєктуванню та виклик професійній діяльності частіше оцінюються або як дуже складні ситуації невизначеності, або як прості.

Оцінки значущості, труднощів, стресогенності, непередбачуваності, незрозумілості, невизначеності, неочікуваності ситуації нижчі за нижчого ступеня невизначеності ситуації загалом. Дуже складна і складна ситуації невизначеності оцінюються як менш контрольовані. Складні ситуації невизначеності - як найбільш нерозв'язні. Жінки оцінюють життєві ситуації невизначеності як дуже складні та складні, а чоловіки - або як дуже складні, або як прості.

Емоційні переживання у зв'язку із ситуаціями невизначеності мають різну інтенсивність. Найвираженішими є переживання страждань, далі, за зменшенням - переживання несправедливості, самокритичні емоції, інтелектуальні емоції. Найбільшу інтенсивність вони мають у групі, яка переживає дуже складні ситуації невизначеності, найменшу - у тих, хто переживає відносно прості.

Психологічними ресурсами переживання ситуацій різного ступеня невизначеності є життєстійкість, самоактивація та різні стилі подолання. Ресурси життєстійкості та самоактивації більш виражені у ситуаціях із меншим ступенем невизначеності. Когнітивно-поведінковий стиль подолання є найбільш часто використовуваним усіма групами, рідше використовується соціально-емоційне подолання, ще рідше - унікаюче подолання. У разі переживання глобального виклику домінує соціально-емоційний стиль подолання, а усі психологічні ресурси є значно вищими, ніж за інших типів викликів.

Список використаних джерел

1. Arredondo, A. Y., Caparrs, B. (2023). Positive Facets of Suffering, Meaningful Moments, and Meaning Fulfilment: A Qualitative Approach to Positive Existential Issues in Trauma-Exposed University Students. *Psychological Studies*, 68, 13-23. DOI:10.1007/s12646-022-00698-z
2. Breakwell, G. . (2020). Mistrust, uncertainty and health risks. *Contemporary Social Science*, 15, 5, 504-516. DOI:10.1080/21582041.2020.1804070
3. Horikoshi, K. (2023). The positive psychology of challenge: Towards interdisciplinary studies of activities and processes involving challenges. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1090069
4. Kaldewey, D. (2018). The Grand Challenges Discourse: Transforming Identity Work in Science and Science Policy. *Minerva*, 56, 2, 161-182. DOI:10.1007/s11024-017-9332-2
5. Lucas, C. M., Pacheco, L. S., Costa, P., Lawthom, R., Coimbra, J. (2019). Factorial validity and measurement invariance of the uncertainty response scale. *Psychology, reflection and criticism*. Vol. 32. №23. DOI:10.1186/s41155-019-0135-2
6. Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., Giacaman, R. (2023). The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative literature. *Journal of Mental Health*, 32, 2, 480-491. DOI:10.1080/09638237.2021.2022620
7. McGinnis, D. (2018). Resilience, Life Events, and Well-Being During Midlife: Examining Resilience Subgroups. *Journal of Adult Development*, 25, 198-221. DOI:10.1007/s10804-018- 9288-y
8. Morriss, J., Tupitsa, E., Dodd, H. F., Hirsch, C. R. (2022). Uncertainty Makes Me Emotional: Uncertainty as an Elicitor and Modulator of Emotional States. *Frontiers in psychology*, 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.777025
9. Roo, de G. (2021). Knowing in Uncertainty: On Epistemic Conditions Differentiated for Situations in Varying Degrees of Uncertainty, the Distinction Between Hierarchical and Flat Ontology, and the Necessary Merger With the Axiological Domain of Values. *The Planning Review*, 57, 2, 90-111. DOI:10.1080/02513625.2021.1981016
10. Sassenberg, K., Scholl, A. (2019). Linking regulatory focus and threat-challenge: transitions between and outcomes of four motivational states. *European Review of Social Psychology*, 30, 1, 174-215. DOI:10.1080/10463283.2019.1647507
11. Sawhney, G., Michel, J. S. (2022). Challenge and Hindrance Stressors and Work Outcomes: the Moderating Role of Day-Level Affect. *Journal Business and Psychology*, 37, 389- 405. DOI:10.1007/s10869-021-09752-5
12. Schulz, M., Zinn, J. O. (2023). Rationales of risk and uncertainty and their epistemological foundation by new phenomenology. *Journal of Risk Research*, 26, 3, 219-232. DOI:10.1080/13669877.2022.2162105
13. Sinha, T. (2022). Enriching problem-solving followed by instruction with explanatory accounts of emotions. *Journal of the Learning Sciences*, 31, 2, 151-198. DOI:10.1080/10508406.2021.1964506
14. Zinn, J. O. (2016). 'In-between' and other reasonable ways to deal with risk and uncertainty: A review article. *Health, risk and society*, 18, 7-8, 348-366. DOI:10.1080/13698575.2016.1269879

Summary

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF ORGANISING NATIONAL RESISTANCE

Donchuk N. Lecturer in Psychology and Pedagogy of the Cycle Commission of Psychological and Pedagogical Disciplines of the Balti Pedagogical Vocational College

Bronzel L. Lecturer in Pedagogy of the Cycle Commission of Psychological and Pedagogical Disciplines of the Balti Pedagogical College

Ivanov V. PhD, Lecturer in Pedagogy and Psychology of the Cycle Commission of Psychological and Pedagogical Disciplines of the Balti Pedagogical College

Introduction. Challenges of uncertainty are becoming a natural part of the life of a modern person, the main sources of changes in life situations and the accompanying changes in personality. The flow of life situations as challenges is present in our everyday life and beyond, in our relationships with others, to ourselves, to our activities, etc.

The purpose is to analyse the psychological resources of the individual in the context of organising national resistance.

Methods - testing, surveys, methods of mathematical statistics.

Originality. Seven types of life challenges were identified, which are experienced as situations of varying degrees of uncertainty. The most frequently mentioned is the challenge to relationships, less often - the global challenge related to Russian aggression and the challenge to self-design. At the same time, the global challenge is experienced as a very complex and complex situation of uncertainty; the challenge of loss is experienced as complex, the challenge of illness, the challenge of relationships, the challenge of material difficulties in about 40% of cases - as very complex situations of uncertainty and in about a third of cases - as complex or simple. Challenges to self-image and challenges to professional activities are more often assessed as either very difficult or simple uncertainty.

Assessments of the significance, difficulty, stress, unpredictability, incomprehensibility, uncertainty, and unexpectedness of the situation are lower than the lower degree of uncertainty of the situation in general. Very complex and complex uncertainty situations are assessed as less controllable. Complex situations of uncertainty - as the most insoluble. Women rate life uncertainty situations as very difficult and difficult, while men rate them as either very difficult or simple.

Emotional experiences in connection with situations of uncertainty have different intensities. The most pronounced is the experience of suffering, followed by the experience of injustice, self-critical emotions, and intellectual emotions. They are most intense in the group experiencing very complex situations of uncertainty, and least intense in those experiencing relatively simple ones.

Conclusion. The psychological resources for coping with situations of varying degrees of uncertainty are resilience, self-activation and different coping styles. The resources of resilience and self-activation are more pronounced in situations with a lower degree of uncertainty. The cognitive-behavioural coping style is the most frequently used by all groups, with socio-emotional coping being less common, and avoidant coping even less common. In the case of a global challenge, the socio-emotional coping style dominates, and all psychological resources are significantly higher than in other types of challenges.

Keywords: challenge; degree of uncertainty; difficult life situations; emotional experiences; resilience; self-activation; coping strategies; psychological resources.

Концептуалізація – Іванов В. В.

Методика – Дончук Н. В.

Перевірка – Бронзель Л. А.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 11.09.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 27.10.24

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.