

УДК. 159.9

*Тетяна Василівна Селюкова, викладачка кафедри (ORCID 0000-0001-9038-2775)  
Харківський національний медичний університет*

## РЕГУЛЯТИВНІ МЕХАНІЗМИ КОГНІТИВНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ АДАПТАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЯХ З ВИСОКИМ СТУПЕНЕМ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Робота присвячена аналізу психологічних механізмів професійної діяльності рятувальників в умовах інформаційного дефіциту та ризику. Мета полягає у виявленні розбіжностей у стратегіях адаптації та прийнятті рішень фахівцями з різним рівнем толерантності до невизначеності.

Дослідження проведено за методиками: «Шкала С. Баднера» (MSTAT), «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (WCQ), тест CISS Н. Ендлера та Дж. Паркера, «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (MDMQ) та «Особистісна готовність до змін» Н. Холла (PCRS).

Встановлено, що у толерантних до невизначеності респондентів переважають конструктивні копінг-стратегії: планування вирішення проблем, самоконтроль та прийняття відповідальності. Вони демонструють раціональний стиль прийняття рішень, здатність до логічного структурування ситуації та високу готовність до змін. Їхня адаптація характеризується винахідливістю та емоційною стійкістю, що забезпечує продуктивність за відсутності вичерпаних даних.

У інтолерантних фахівців виявлено схильність до деструктивних копінгів: уникнення та емоційного реагування. Для них характерні нераціональні рішення, зумовлені станом надпильності та тривожністю. Низька готовність до змін призводить до дезорганізації діяльності за відсутності чітких алгоритмів. Доведено, що толерантність до невизначеності є регулятивним механізмом, який перемикає активність із самозахисту на конструктивне розв'язання професійних задач.

На основі отриманих даних зроблено висновок про необхідність впровадження диференційованого підходу до психологічної підготовки рятувальників. Результати мають прикладне значення для розробки програм формування професійної стресостійкості, навчання методам когнітивного структурування інформації та подолання деструктивних паттернів уникнення у процесі професійної діяльності фахівців ДСНС України.

**Ключові слова:** рятувальники, толерантність до невизначеності, копінг-поведінка, стратегії адаптації, прийняття рішень, готовність до змін, ДСНС України.

**Вступ.** Трансформація безпечового середовища в Україні, зумовлена різким зростанням кількості техногенних аварій, природних катастроф та специфічних загроз воєнного стану, ставить перед оперативно-рятувальними підрозділами ДСНС завдання надвисокого рівня складності. У ситуаціях критичної невизначеності професійна діяльність рятувальників розгортається в екстремальних умовах, де

дефіцит часу та висока ціна помилки висувають особливі вимоги до когнітивних і вольових процесів фахівця. Ефективність прийняття рішень у таких обставинах є визначальним фактором мінімізації людських втрат та успішності рятувальних операцій.

Попри наявність теоретичного базису, динамічність сучасних викликів вимагає переосмислення існуючих підходів. Наукова затребуваність

теми зумовлена необхідністю емпіричного визначення характеру особливостей особистісних чинників прийняття рішень та домінуючих стратегій подолання стресу. Виявлення деструктивних копінг-механізмів та їх своєчасна корекція є ключовою умовою профілактики професійного вигорання, посттравматичних стресових розладів та інших форм психічної дезадаптації.

**Огляд літератури.** За результатами теоретичного аналізу літератури (2020-2025) розглянемо основні новітні підходи до проблеми психологічної регуляції діяльності особистості в особливих умовах, приділяючи увагу толерантності до невизначеності як детермінанти вибору копінг-стратегій та раціональних рішень під час подолання життєвих і професійних криз.

У сучасних дослідженнях проблема невизначеності розглядається як фундаментальна характеристика епохи, яку описують концепціями VUCA (мінливість, невизначеність, складність, неоднозначність) або BANI (крихкість, тривожність, нелінійність, незрозумілість). Якщо фундаторка вивчення толерантності до невизначеності (ТН) Е. Френкель-Брусвік заклала основу для розуміння цього феномену, то в доробку Г. В. Чуйко особливої ваги набуває аналіз інтолерантності до невизначеності (ІТН). Цей стан описується як когнітивне звуження до «чорно-білих» категорій, за якого особистість схильна нівелювати складність оточуючого середовища. Важливим внеском авторів є також модернізація концепції С. Баднера: у їхній трактовці категорія невизначеності виходить за межі суто когнітивного конструкту, інтегру-

ючись у контекст професійної самореалізації та внутрішньої рівноваги людини [17]. Аналіз наукової літератури, здійснений Н. М. Фалько та співавторами надав змогу зробити висновки, що життя є динамічним і непередбачуваним, а спроби уникнути його невизначеності призводять до деструктивних наслідків: рутини, ригідності, страху змін та стагнації особистісного розвитку [14].

Згідно з дослідженнями Л. І. Березовської, толерантність до невизначеності є чинником психологічної стійкості молоді в умовах війни, тоді як висока тривожність та ІТН виступають бар'єрами для їхнього розвитку [3]. Водночас Л. Б. Кліманська та Н. В. Хазратова розглядають ТН як ключовий ресурс життестійкості (resilience) особистості в умовах пандемії чи війни [10]. Досліджуючи психологічні аспекти війни, Г. В. Чуйко трактує толерантність до невизначеності як здатність особистості долати нервову напругу та діяти в умовах браку прогнозів. Високий рівень такої толерантності визначається як когнітивно-емоційний ресурс, що забезпечує прийняття невідомого як невід'ємного складника сучасної реальності [18].

У новітньому науковому дослідженні, Г. В. Чайка розглядає толерантність до невизначеності як стратегічний психологічний ресурс особистості в умовах війни. Авторка структурує цей ресурс через поєднання рішучості, навичок швидкого прийняття рішень та готовності сприймати невідомість як позитивний виклик [16].

Оскільки стан невизначеності провокує емоційну напругу, виникає необхідність аналізу копінг-стратегій

як інструментів опанування цього стану. Згідно з диспозиційним підходом (О. В. Волошок, С. Р. Прус), копінг є стабільною схильністю особистості реагувати на загрозу [5]. У науковому доробку Л. М. Карамушки здійснено ґрунтовний аналіз копінг-стратегій, де розглядається їхня природа, класифікація та роль у підтримці психологічного здоров'я. Авторка акцентує увагу на тому, що ці стратегії є фундаментальним механізмом опанування стресових ситуацій. [8; 9]. Досліджуючи феномен копінгу, Р. Кулаков та Л. Кулакова розмежовують поняття копінг-стратегій і ресурсів, а також фокусують увагу на чинниках, що визначають вибір поведінкових моделей у певних обставинах [11]. В. В. Предко описує стратегію позитивної переоцінки як засіб конструктивного переосмислення негативу. Життестійкість представлено, як ефективний механізм подолання травмівних переживань в умовах війни [12]. В межах теорії резильєнтності В. Ф. Боснюк вказує, що задоволення потреб виступає предиктором адаптивного відновлення та активного копінгу [4]. З. Р. Шайхлісламов та В.Ю. Горбенко доводять, що формування таких конструктивних стратегій є умовою психологічного благополуччя [19].

Особливе значення у військовому контексті мають праці А. О. Беспалька та О.Д. Сафіна, де досліджується декомпресія як механізм відновлення ресурсів після бойових дій [2], а також роботи Д. А. Рютіної, Ю. Ю. Ільїної та Н.О. Світличної, які простежили еволюцію копінгів офіцерів від емоційного захисту до раціонального планування [13].

Вивчення цих механізмів дозволяє перейти до аналізу прийняття рішень як операційного акту подолання стресу. Г. Н. Гура виділяє нормативний, дескриптивний та прескриптивний підходи, де останній є синтезом логіки та інтуїції [6]. В. Ю. Артемов та І. В. Сингаївська розглядають готовність до ризику як професійно важливу рису саморегуляції в ситуаціях небезпеки [1]. Підсумовуючи, Є. С. Казакова стверджує, що в особливо складних умовах саме індивідуальні характеристики, зокрема інтуїція та рішучість, визначають стиль вибору людини – раціональний чи емоційний [7]. У військовому управлінні С. В. Черевичний виокремлює емоційно-вольовий компонент як ключовий регулятор, що забезпечує стійкість командира [15].

Проведений аналіз наукової літератури засвідчує, що попри наявність ґрунтовних напрацювань, більшість дослідників обмежуються вивченням невизначеності, копінг-стратегій чи прийняття рішень як окремих, ізольованих явищ. Особливістю даної роботи є спроба інтегрувати ці категорії в межах одного дослідження, з особливим акцентом на специфіці діяльності фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з постійним ризиком, дефіцитом часу та високою відповідальністю за життя людей.

**Мета дослідження** полягає у комплексному теоретичному обґрунтуванні та емпіричному виявленні специфіки копінг-поведінки, а також детермінант прийняття рішень персоналом оперативно-рятувальних підрозділів ДСНС України в умовах високого рівня невизначеності та дефіциту інформації.

Завдання наукової роботи:

1. Проаналізувати психологічний зміст ситуацій невизначеності у професійній діяльності рятувальників та їхній вплив на когнітивну оцінку стресових подій.

2. Визначити домінуючі копінг-стратегії, що використовуються працівниками для подолання професійного стресу, та встановити рівень їхньої адаптивності.

3. Дослідити когнітивні та особистісні фактори, які обумовлюють процес прийняття рішень, зокрема раціональність, готовність до ризику та здатність до прогнозування наслідків у критичних обставинах.

4. Обґрунтувати психологічні рекомендації щодо оптимізації процесів прийняття рішень та розвитку стресостійкості у особового складу ДСНС.

Таким чином, результати дослідження матимуть безпосереднє практичне застосування при створенні спеціалізованих програм психологічної підготовки, професійного відбору та комплексної реабілітації працівників оперативно-рятувальних підрозділів ДСНС України.

#### **Матеріали та Методи.**

Методика дослідження включала теоретичний аналіз наукової літератури з даної проблеми, емпіричне дослідження, статистичну обробку та аналіз отриманих результатів. Для реалізації завдань дослідження використовувались наступні методики.

Для дослідження толерантності/інтолерантності було застосовано методика «Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера» (MSTAT) (за адаптацією Т. В. Корнилової). Вона показує, як людина поводить себе в умовах дефіциту

інформації: чи зберігає вона спокій і працездатність, чи відчуває дискомфорт коли будь-яка невизначеність сприймається як дезорганізуючий чинник. За допомогою методик «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (WCQ) (в адаптації Т. Л. Крюкової, Є. Ф. Куфтяк, М. С. Замишляєвої), та опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера (за адаптацією Т. А. Крюкової) ми проаналізували стійкі форми адаптивної поведінки та дослідити як працівники ДСНС долають проблемні ситуації у стресових умовах і які копінг-стратегії застосовуються найчастіше. До діагностичного комплексу прогностичних параметрів вибору було включено методики, що дозволяють оцінити як процесуальну сторону прийняття рішень, так і особистісну відкритість до трансформацій. Це «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (MDMQ) (за адаптацією Т. В. Корнилової) та методика «Особистісна готовність до змін» Н. Холла (PCRS) (в адаптації Н. Бажанової та Г. Бардієр). Таким чином, застосування зазначених психодіагностичних методик є цілком обґрунтованим, оскільки забезпечує багатовимірне вивчення психологічного базису професійної надійності фахівця, що проявляється у здатності до продуктивного прийняття рішень за умов високої невизначеності та ризику.

Дане дослідження є логічним продовженням розробки теми, окремі аспекти якої були окреслені автором раніше, проте в даній роботі акцент зроблено на регулятивних механізмах.

В дослідженні особливостей копінг-стратегій та факторів прийняття рішень в ситуаціях невизначеності у працівників ДСНС брала участь вибірка випробуваних, яка складала 48 респондентів. Це працівники 26 ДПРЧ ГУ ДСНС та 8 ДПРЧ 2 ДПРЗ ГУ ДСНС України в Миколаївській області.

**Результати та Обговорення.** Професійне функціонування підрозділів ДСНС у реаліях збройної агресії проти України супроводжується постійним перебуванням у зоні високого ризику. Ключовий дезорганізуючий чинник тут – стан хронічної невизначеності: раптовість виникнення загроз, стихійність розвитку подій та непередбачуваність наслідків кожного окремого виклику. Феномен невизначеності доцільно розглядати у двох аспектах: об'єктивна невизначеність та суб'єктивна невизначеність. Фахівець ДСНС не спроможний нівелювати об'єктивну невизначеність, зумовлену непередбачуваністю воєнних дій, але

він може оволодіти механізмами регуляції суб'єктивної невизначеності. Розвиток толерантності до невідомого дозволяє запобігти емоційній дестабілізації та зберегти здатність до прийняття раціональних рішень. Дослідження цього феномену дає змогу зрозуміти, як саме особистість долає внутрішнє відчуття когнітивної розмитості ситуації.

На першому етапі роботи, на основі діагностичних даних за методикою «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера вибірку було диференційовано на дві релевантні групи. Такий розподіл дозволив у подальшому здійснити порівняльний аналіз стратегій подолання та особливостей прийняття рішень у респондентів із діаметрально протилежним ставленням до ситуацій невизначеності. Вибіркову сукупність склали 48 осіб. Результати розподілу респондентів за рівнями вираженості толерантності до невизначеності представлено в таблиці 1.

**Табл. 1. Розподіл досліджуваних за типологічними групами толерантності до невизначеності**

Типологічна група	Кількість (абс.)	Питома вага (%)
Група 1 (з високим рівнем толерантності)	27	56,25
Група 2 (з низьким рівнем толерантності)	21	43,75

Встановлено, що для більшої частини респондентів (56,25%) характерним є високий рівень **толерантності до невизначеності (ТН)**. Натомість показники **інтолерантності (ІТН)** зафіксовані у 43,75% особового складу. Незважаючи на відносну кількісну рівновагу груп, вони демонструють якісно відмінні патерни когнітивного реагування. Статистична обробка даних надалі здійснювалася з використанням критеріїв, адаптованих до малих вибірок, зокрема, використовувався непараметричний U-критерій

Манна-Вітні, що дозволило виявити значущі розбіжності навіть за умов гомогенного професійного середовища.

Таким чином, з метою подальшого вивчення особливостей копінг-стратегій та факторів прийняття рішень, було сформовано дві контрастні дослідницькі групи: Група №1 (n=27): фахівці з вираженою толерантністю до невизначеності. Група №2 (n=21): фахівці з переважаючою інтолерантністю до невизначеності. Методика С. Баднера у даному дослідженні виступила

критеріальним інструментом для порівняльного аналізу.

Професійна діяльність рятувальників відбувається в екстремальних умовах. Ключовими чинниками середовища є постійний ризик для життя, висока динамічність подій та непередбачуваність розвитку ситуацій. Робота в

такому режимі вимагає від фахівця специфічних особистісних якостей.

Для вивчення особливостей копінг-поведінки персоналу ДСНС ми застосували методикау «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса. Отримані дані наведені в таблиці 2.

**Табл. 2. Порівняльна оцінка домінуючих копінг-стратегій у групах фахівців ДСНС із різними рівнями когнітивної толерантності**

Копінг-стратегія (за Р. Лазарусом)	Гр. 1 (ТН), n=27	Гр. 2 (ІНТ), n=21	U-критерій	p-рівень	ES
	M ± SD	M ± SD			
Конфронтація	8,55 ± 5,40	9,00 ± 3,71	217,5	>0,05	0,11
Дистанціювання	8,88 ± 4,38	9,35 ± 2,81	218,0	>0,05	0,11
Саморегуляція (самоконтроль)	16,87 ± 3,80	13,05 ± 4,63	138,5	≤0,01	0,30
Соціальна підтримка	10,60 ± 4,49	10,05 ± 3,25	229,5	>0,05	0,07
Відповідальність за результат	11,44 ± 6,99	7,40 ± 1,72	160,0	≤0,05	0,30
Ухильна поведінка (уникнення)	9,88 ± 3,47	12,85 ± 3,99	155,5	≤0,05	0,32
Стратегічне планування	15,12 ± 3,00	12,00 ± 3,06	114,5	≤0,01	0,46
Рефлексивна переоцінка	14,52 ± 3,08	13,35 ± 4,73	212,5	>0,05	0,12

Встановлено, що стратегія «**Конфронтаційний копінг**» є однаково характерною для обох груп респондентів. Відсутність розбіжностей за цією шкалою пояснюється професійною детермінацією. Конфронтація є домінуючою стратегією в ДСНС, оскільки пасивність у цій професії неможлива. Проте для толерантних це – стратегія трансформації середовища, а для інтолерантних – спосіб зниження психологічного дискомфорту через імпульсивну активність.

Аналогічна тенденція спостерігається щодо стратегії «**Дистанціювання**». Дане когнітивне зусилля, спрямоване на суб'єктивне зниження значущості стресової ситуації, застосовується представниками обох груп рівною мірою. Використання цього механізму дозволяє фахівцям мінімізувати інтенсивність емоційних

реакцій на фруструючі обставини. Достовірних відмінностей за цим параметром також не зафіксовано.

Водночас за шкалою «**Самоконтроль**» встановлено суттєву розбіжність показників: середній бал у групі інтолерантних осіб становить 13,05, тоді як у толерантних до невизначеності – 16,87. Це свідчить про те, що респонденти з високим рівнем толерантності до невизначеності частіше застосовують зусилля для саморегуляції почуттів та дій. Вони прагнуть мінімізувати деструктивний вплив емоційного стану на об'єктивну оцінку ситуації та вибір подальшого алгоритму поведінки. Виявлені відмінності є статистично значущими на високому рівні ( $p \leq 0,01$ ).

Стратегія «**Пошук соціальної підтримки**», що полягає у залученні зовнішніх інформаційних ресурсів,

представлена в обох групах майже на однаковому рівні. Рятувальники часто орієнтуються на взаємодію з оточенням, очікуючи на увагу та співчуття як засоби нівелювання стресу. Статистично значущих розбіжностей за цією шкалою між толерантними та інтолерантними до невизначеності респондентами не встановлено.

Суттєві відмінності зафіксовані за шкалою «**Прийняття відповідальності**». Середній показник у групі осіб, толерантних до невизначеності, становить 11,44 бала, тоді як у групі інтолерантних – 7,40 бала. Респонденти, які здатні продуктивно діяти в ситуаціях невизначеності, частіше визнають власну роль у виникненні проблеми та виявляють активність у її розв'язанні. Вони демонструють готовність аналізувати зв'язок між власними діями та їхніми наслідками, визнаючи особисті помилки як чинник актуальних труднощів. Виявлені розбіжності є статистично достовірними ( $p \leq 0,05$ ) на користь представників першої групи.

Копінг-стратегія «**Уникнення**» більш характерна для працівників із вираженою інтолерантністю до невизначеності (середнє значення – 12,85 бала проти 9,88 бала у толерантних осіб). Хоча показники обох груп знаходяться в межах середнього рівня вираженості, інтолерантні респонденти значно частіше намагаються подолати негативні емоції шляхом ментального або поведінкового відсторонення. Це може проявлятися у формі заперечення складнощів або використання механізмів відволікання. Різниця між групами є статистично значущою ( $p \leq 0,05$ ) на користь респондентів другої групи.

Застосування конструктивної копінг-стратегії «**Планування вирішення проблеми**» значно частіше спостерігається серед респондентів, толерантних до невизначеності. Середній показник у цій групі становить 15,12 бала, тоді як у групі осіб з інтолерантністю – 12,00 балів. Отримані результати вказують на те, що фахівці з високою толерантністю схильні до цілеспрямованого аналізу ситуації, прогнозування альтернативних варіантів поведінки та розробки чітких алгоритмів дій. При цьому вони ефективно враховують об'єктивні умови середовища, попередній професійний досвід та наявні ресурси. Інтюлерантні до невизначеності працівники звертаються до цієї стратегії рідше. Статистична значущість відмінностей підтверджена на високому рівні ( $p \leq 0,01$ ).

Щодо стратегії «**Позитивна переоцінка**», яка передбачає когнітивні зусилля з пошуку позитивних сенсів та фокусування на особистісному зростанні, суттєвих розбіжностей між групами не виявлено. Даний механізм адаптації виражений у представників обох дослідницьких груп на відносно стабільному рівні.

Аналіз результатів за методикою Р. Лазаруса свідчить, що толерантність до невизначеності є ключовим чинником вибору конструктивних стратегій подолання. Хоча обидві групи демонструють схожі тенденції у використанні конфронтації, дистанціювання та пошуку соціальної підтримки, між ними існують принципові відмінності в механізмах внутрішньої регуляції та планування.

У групі № 1 (толерантні до невизначеності) переважають стратегії, спрямовані на активне та

свідоме вирішення проблем. Це : «Самоконтроль», «Планування вирішення проблеми» та «Прийняття відповідальності». Особи, які спокійно сприймають дефіцит інформації, здатні зберігати «холодний розум». Замість емоційного реагування вони фокусуються на аналізі ресурсів, розробці чітких алгоритмів дій та визнанні своєї ролі в ситуації. Це робить їхню поведінку більш адаптивною та професійно ефективною.

Для групи № 2 (інтолерантні до невизначеності) – (переважання захисних механізмів), характерний нахил до стратегій, що допомагають знизити психологічний дискомфорт, але не завжди вирішують саму проблему. Переважає стратегія «Уникнення». Також зафіксовані значно нижчі показники за шкалами самоконтролю та планування. Невизначеність викликає у таких осіб високий рівень тривоги. Щоб

захистити психіку від перевантаження, вони підсвідомо обирають шлях відсторонення. Через складність у прийнятті неоднозначних ситуацій, їм важче брати на себе відповідальність та вибудовувати логічні плани подолання кризи.

Таким чином, у той час як «зовнішні» копінги (боротьба, пошук допомоги) у груп схожі, внутрішня архітектура стресостійкості суттєво різниться. Толерантні респонденти обирають шлях свідомого управління та трансформації, а інтолерантні – шлях емоційного захисту та дистанціювання.

Черговим етапом дослідження стало вивчення **стратегій копінг-поведінки у стресових ситуаціях** за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера. Результати порівняльного аналізу наведено в таблиці 3.

**Табл. 3. Стилєва детермінація долаючої поведінки рятувальників у стресових ситуаціях**

Домінуючі копінг-стратегії у стресі	Гр. 1 (ТН)	Гр. 2 (ІНТ)	Статистичні показники		
	М ± SD	М ± SD	U	p	ES
Проблемно-орієнтований копінг	54,88 ± 25,11	35,85 ± 19,49	142,5	≤0,05	0,37
Емоційно-орієнтований копінг	22,60 ± 10,42	41,90 ± 25,67	142,5	≤0,05	0,38
Копінг, орієнтований на уникнення	13,88 ± 6,13	36,15 ± 25,74	114,5	≤0,01	0,46
Відволікання	8,88 ± 4,31	14,15 ± 6,43	130,0	≤0,01	0,41
Соціальне відволікання	14,08 ± 4,61	11,90 ± 6,17	188,0	>0,05	0,20

Аналіз продемонстрував статистично значущі розбіжності за шкалою «**Копінг, орієнтований на вирішення завдання**» (проблемно-орієнтований копінг). Середній показник у групі інтолерантних до невизначеності осіб становить 35,85

бала, тоді як у респондентів із високою толерантністю він сягає 54,88 бала. Отже, дана конструктивна стратегія є домінуючою саме для толерантних до невизначеності фахівців. Це виражається у їхньому прагненні мобілізувати особистісні

ресурси для раціонального пошуку шляхів виходу зі складної ситуації. Відмінності є статистично достовірними ( $p \leq 0,05$ ).

**«Копінг, орієнтований на емоції»** (емоційно-орієнтований копінг) переважає у працівників з інтолерантністю до невизначеності. Цей механізм спрямований на редукцію емоційної напруги через суб'єктивні переживання та емоційне реагування, що підтверджено на рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,05$ ).

**«Копінг, орієнтований на уникнення»**, також більш властивий інтолерантним респондентам (середній бал – 36,15 проти 13,88 у толерантних осіб). Висока вираженість цієї стратегії вказує на схильність до відволікання від стресового чинника через сторонню активність або зміну соціальної дистанції – від повної самоізоляції до надмірного перебування в соціумі. Відмінності зафіксовані на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

Шкала **«Відволікання»** як складова стратегії уникнення також суттєво переважає у групі інтолерантних досліджуваних ( $p \leq 0,01$ ). Водночас за показником **«Соціальне відволікання»** (прагнення до вербалізації переживань у колі близьких або пошук професійної допомоги) значущих розбіжностей між групами не виявлено – цей ресурс використовується представниками обох груп майже однаково.

Тут важливо зазначити, для того щоб розмежувати результати та не допустити змішування з методикою Лазаруса, треба пам'ятати: якщо Лазарус описує процес (як ми думаємо і діємо), то методика Ендлера-Паркера фокусується на стабільних типах реакцій, які

проявляються саме в моменти критичної напруги (стресу).

Таким чином, аналіз результатів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» Ендлера-Паркера дозволив виявити стійкі паттерни поведінки фахівців саме в умовах гострого стресу. На відміну від повсякденних ситуацій, де поведінка може бути гнучкою, у стресовому стані респонденти повертаються до базових копінг-стилів, які суттєво відрізняються залежно від рівня їхньої толерантності до невизначеності.

Для групи № 1 (толерантних до невизначеності) стрес виступає сигналом до мобілізації інтелектуальних ресурсів. Їх домінуючий стиль проблемно-орієнтований копінг. У ситуації небезпеки або невідомості ці фахівці не впадають у паніку, а переходять у режим раціонального розв'язання задачі. Вони схильні розглядати стрес як робочу задачу, що потребує негайного аналізу та активного втручання. Це найбільш конструктивний тип реакції для професійних рятувальників, оскільки він дозволяє зберігати працездатність у критичний момент. Стиль поведінки – дія.

Для респондентів групи № 2 стан стресу є деструктивним, що змушує їх зміщувати фокус із самої проблеми на власні переживання або втечу від реальності. Домінуючі стилі: емоційно-орієнтований копінг. Поведінка в стресі: уникнення та відволікання. Стрес провокує замикання на суб'єктивних стражданнях і переживаннях, що «паралізує» ефективність дій. Замість вирішення проблеми, фахівці намагаються «вийти» з неї через ментальне відсторонення. Показник уникнення у них майже втричі вищий, ніж у

толерантних колег. Стиль поведінки – захист.

Для діагностики індивідуальних паттернів **прийняття рішень** та аналізу стратегій поведінки у ситуаціях вибору використано Мельбурнський опитувальник прийняття рішень. Специфіка професійної діяльності рятувальників передбачає постійне функціонування в умовах дефіциту часу, обмеженості інформаційних ресурсів та високого

рівня невизначеності. З огляду на це, вивчення психологічних особливостей прийняття рішень персоналом ДСНС набуває особливої актуальності.

Результати дослідження наведені в таблиці 4. Дані свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за параметрами, що сприяють або перешкоджають ефективному прийняттю рішень.

**Табл. 4. Порівняльна характеристика стратегій прийняття рішень у групах працівників ДСНС із полярними рівнями толерантності до невизначеності**

Параметри прийняття рішень	Гр. 1 (ТН)	Гр. 2 (ІНТ)	Статистичні показники		
	М ± SD	М ± SD	U	p	ES
Раціональна пильність	15,25 ± 2,97	12,84 ± 3,21	137,0	≤0,01	0,38
Стратегія уникнення (делегування)	8,08 ± 2,56	11,30 ± 2,99	99,5	≤0,001	0,51
Прокрастинація (зволікання)	5,92 ± 1,99	8,05 ± 2,50	126,0	≤0,01	0,42
Надпильність (гіперпильність)	5,80 ± 2,17	8,85 ± 2,15	79,5	≤0,001	0,58

За шкалою «Пильність» толерантні до невизначеності особи демонструють вищі показники (15,25 бала) порівняно з інтолерантними респондентами (12,84 бала). Це вказує на готовність першої групи до сприйняття нових ідей, гнучкість поведінки та схильність до активного моніторингу середовища задля пошуку релевантної інформації. Відмінності є статистично значущими ( $p \leq 0,01$ ).

Щодо шкали «Уникнення», встановлено суттєву схильність інтолерантних до невизначеності працівників до делегування відповідальності іншим особам. Статистично достовірні відмінності зафіксовані на користь респондентів другої групи ( $\leq 0,001$ ).

«Прокрастинація» як стратегія зволікання також значно частіше спостерігається серед інтолерантних досліджуваних. Натомість толерантні до невизначеності фахівці здатні приймати критичні рішення вчасно, не відкладаючи їх на невизначений термін. Розбіжності підтверджені на високому рівні значущості ( $p \leq 0,001$ ).

«Надпильність», зумовлена тиском часу та браком даних, виявилася більш характерною для представників інтолерантної групи ( $p \leq 0,001$ ).

Особливу увагу привертають критично високі значення величини ефекту ( $ES = 0,51$  та  $0,58$ ) за шкалами «Уникнення» та «Надпильність» у респондентів групи №2. Такі показники свідчать про те, що рівень

толерантності до невизначеності виступає не просто супутнім фактором, а фундаментальним предиктором, який визначає схильність фахівця до деструктивних моделей поведінки. У контексті професійної діяльності це можна інтерпретувати як виражений вплив інтолерантності на дезорганізацію процесу прийняття рішень. Таким чином, статистичні дані підтверджують, що дефіцит толерантності до невизначеності стає головним чинником «крихкості» прийняття рішень, перетворюючи конструктив-

ний процес подолання труднощів на дезадаптивне реагування.

Завершальним кроком нашої роботи стала діагностика адаптивного потенціалу респондентів, що здійснювалась за методикою Н. Холла «Особистісна готовність до змін». **Готовність до змін** розглядається нами як внутрішній ресурс особистості, що забезпечує здатність до самотрансформації та подолання кризових явищ.

Результати статистичної обробки даних за методикою Н. Холла (PCRS) представлені в таблиці 5.

**Табл. 5. Порівняльна оцінка параметрів особистісної готовності до змін у фахівців ДСНС з різним рівнем толерантності до невизначеності**

Компоненти готовності до змін	Гр. 1 (ТН), n=27	Гр. 2 (ІНТ), n=21	U	p	ES
	M ± SD	M ± SD			
Пристрасність (енергетичний ресурс)	19,40 ± 2,56	12,60 ± 6,35	89,0	≤0,001	0,55
Винахідливість (креативність)	19,20 ± 3,44	13,52 ± 7,83	128,0	≤0,01	0,42
Оптимізм	17,64 ± 8,32	18,50 ± 3,31	242,5	>0,05	0,02
Сміливість (ризикованість)	16,80 ± 6,60	15,70 ± 3,82	239,0	>0,05	0,03
Адаптивність	19,76 ± 6,88	15,55 ± 3,17	178,0	>0,05	0,20
Впевненість (самоефективність)	18,60 ± 3,20	15,00 ± 6,40	157,5	≤0,05	0,32
Толерантність до двозначності	22,52 ± 6,08	16,10 ± 3,12	96,0	≤0,001	0,54

Значення шкал за методикою PCRS дозволяють констатувати відсутність статистично значущих достовірних розбіжностей за такими показниками, як **оптимізм, сміливість та адаптивність**. Результати аналізу свідчать про схожість зовнішніх проявів адаптивності та віри в успіх у представників обох груп. Проте відсутність розбіжностей за

методикою PCRS не спростовує відмінностей у внутрішній структурі прийняття рішень. Можна припустити, що однакова здатність до підлаштування під мінливі умови середовища реалізується через різні копінг-механізми, де для осіб з низькою толерантністю до невизначеності адаптація потребує більшої мобілізації вольових ресурсів.

Водночас за шкалою «**Пристрасність**» зафіксовано суттєві розбіжності: середній бал у групі толерантних до невизначеності становить 19,40, тоді як в інтолерантних – 12,60. Отже, толерантні фахівці характеризуються значно вищим рівнем енергійності та психологічної стійкості в умовах двозначності. Відмінності є статистично значущими на дуже високому рівні ( $p \leq 0,001$ ).

«**Винахідливість**», що визначає здатність особистості знаходити варіативні шляхи виходу зі складних ситуацій, також значно вища у толерантних до невизначеності респондентів ( $p \leq 0,001$ ). Подібна тенденція простежується і за шкалою «**Впевненість**» – віра у власні сили та ефективність особистісних ресурсів більшою мірою притаманна особам із толерантним ставленням до невизначеності ( $p \leq 0,05$ ).

Найбільш виражені розбіжності встановлено за шкалою «**Толерантність до двозначності**». Середній показник толерантних працівників (22,52 бала) демонструє їхню здатність зберігати емоційну стабільність у ситуаціях із відсутньою конкретикою або за умови незавершеності справи. Натомість показник інтолерантних осіб (16,10 бала) вказує на труднощі у збереженні самовладання, коли цілі та очікування залишаються незрозумілими, а результат – непередбачуваним. У таких ситуаціях для інтолерантних респондентів характерним є зростання роздратування через відсутність чітких алгоритмів. Відмінності підтверджені на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,001$ ).

Таким чином, аналіз за методикою PCRS демонструє, що попри зовнішню схожість базових показників (оптимізму та адаптивності), внутрішня архітектура готовності до змін у досліджуваних групах докорінно різниться. Для **толерантних до невизначеності фахівців** характерним є активний, енергійний тип адаптації, зміни сприймаються ними не як загроза, а як простір для творчого пошуку та професійної самореалізації. Для **інтолерантних респондентів**, навпаки, ситуації двозначності стають джерелом емоційної дестабілізації. За умови відсутності чітких алгоритмів їхня адаптація відбувається через надмірне вольове зусилля та роздратування. Завершальний етап дослідження дозволив виявити ключові особливості прийняття рішень та рівень готовності до змін у працівників ДСНС залежно від їхнього ставлення до ситуацій невизначеності.

### **Висновки.**

1. Наукова новизна роботи полягає в тому, що ми розглянули толерантність до невизначеності не просто як рису характеру, а як професійно важливу якість, що визначає ефективність діяльності рятувальників через трансформацію когнітивних і поведінкових стратегій.

2. Здійснено комплексний теоретичний та емпіричний аналіз феноменології копінг-поведінки та процесів прийняття рішень у контексті толерантності до ситуацій невизначеності. Доведено, що в екстремальних умовах діяльності працівників ДСНС толерантність до невизначеності виступає не лише як індивідуальна властивість, а як базовий когнітивний регулятор, що

визначає здатність суб'єкта перетворювати стан інформаційного дефіциту з деструктивного чинника на стратегічний ресурс для прийняття рішень.

3. Встановлено, що прийняття невизначеності автоматично активує конструктивні механізми самоконтролю та планування, орієнтовані на об'єкт задачі. Натомість інтолерантність до невизначеності виступає предиктором активації «уникаючих» стратегій та емоційної дезорганізації поведінки.

4. Емпірично доведено існування полярних стратегій прийняття рішень у рятувальників. В роботі описано ефект «інтолерантного виснаження»: через надмірне когнітивне зусилля, спрямоване на повний збір інформації (який є неможливим в умовах ДСНС), такі особи втрачають енергетичний ресурс, що призводить до прокрастинації або спалахів дратівливості. Толерантні особи демонструють феномен «винахідливої впевненості», де ризик і двозначність сприймаються як стимул до актуалізації особистісних ресурсів, що дозволяє приймати відповідальні рішення швидше та ефективніше.

5. Результати проведеного дослідження мають безпосереднє прикладне значення для оптимізації діяльності фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема працівників оперативних підрозділів ДСНС. Показник толерантності до невизначеності доцільно використовувати як прогностичний критерій надійності фахівця при психологічному відборі та атестації. Зокрема, на етапі відбору ідентифікувати осіб, схильних до прокрастинації, емоційного виснаження або прийняття імпульсивних рішень у ситуаціях високого ризику. Це

мінімізує ймовірність «людського фактору» як причини помилок під час ліквідації надзвичайних ситуацій.

6. Результати дослідження також важливі для проектування програм психологічної підготовки. Дані про домінуючі копінг-стратегії дозволяють відійти від узагальнених методів психологічної саморегуляції на користь диференційованого підходу. Для працівників із низькою толерантністю до невизначеності пріоритетом стає навчання алгоритмам когнітивного структурування інформації, тоді як для толерантних фахівців – вдосконалення оперативної винахідливості в умовах інформаційного дефіциту.

Таким чином, толерантність до невизначеності є ключовим чинником, що визначає вибір конструктивних копінг-стратегій та ефективність прийняття рішень працівниками ДСНС України в професійно складних ситуаціях.

### Література

1. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. Вчені записки Університету «КРОК». Збірник наукових праць. 2022. Випуск 1 (65). С. 149-163. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-65-149-163>
2. Беспалько А. О., Сафін О. Д. Психологічна декомпресія як система первинного відновлення копінг-ресурсів військовослужбовців, що брали участь у бойових діях. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2021. Вип. 1(1). С. 45-59. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.4>
3. Березовська Л. І. Толерантність до невизначеності та психологічне благополуччя молоді. Проблеми екстремальної та кризової

психології. 2025. № 2 (10). С. 117-130.  
<https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.10>

4. Боснюк В.Ф. Задоволення базових психологічних потреб як джерело психологічної стійкості особистості в травматично небезпечних ситуаціях. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів 1X Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2024. С.64-67.

5. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2021. Випуск 1. С. 146-151.  
<https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-1-89-31>

6. Гура Г. Н. Психологічні механізми прийняття управлінських рішень: раціональність чи інтуїція. Вчені записки Університету «КРОК». Збірник наукових праць. 2022. Випуск 4. С. 123-131. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-123-131>

7. Казакова Є. С. Психологічні особливості прийняття особистістю рішень в умовах вітальної загрози, викликані COVID-19. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Випуск 73. С. 122-126. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/20>

8. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології. 2022. Випуск 4. С. 32-40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>

9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи

до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. 2020. Том 1. Випуск 55. С. 23-30.

10. Кліманська Л. Б., Хазратова Н. В. Толерантність до невизначеності як ресурс життєстійкості особистості в кризових ситуаціях. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2022. № 1. С. 47-56.

11. Кулаков Р., Кулакова Л. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2024. Випуск 22. С.34-41. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi22.367](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.367)

12. Предко В. В. Життєстійкість як провідний ресурс для подолання негативних відчуттів ситуацій невизначеності старшокласників в період війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ. 2024. Випуск 4. С. 72-76. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.15>

13. Рютіна Д.А., Ільїна Ю.Ю., Світлична Н.О. Копінг-стратегії офіцерів запасу у системі їх психологічної стійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2024. Вип 1(7). С. 49-62. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.4>

14. Фалько Н.М Остополець І.Ю Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус. 2024. Випуск 59. С. 59-60. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>

15. Черевичний С. В. Компоненти та показники прийняття рішення командиром в умовах невизначеності. Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. 2020. Випуск 2. С. 130-136. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-130-136>

16. Чайка Г. В. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75). № 3. С. 49-54. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08>

17. Чуйко Г. В., Зварич І. М., Чаплак Я. В. Теоретичні аспекти

проблеми толерантності до невизначеності у психології. Грааль науки. 2023. Випуск 30. С. 329-338. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054>

18. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В., Колтунович Т.А. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. Психологічний часопис. 2024. Том 10, Випуск 1 (81). С.18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>

19. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 64-70. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>

*Tetiana Seliukova, Lecturer of the Department  
Kharkiv National Medical University, Kharkiv (Ukraine)*

## **REGULATORY MECHANISMS OF COGNITIVE AND BEHAVIORAL ADAPTATION OF RESCUERS IN PROFESSIONAL SITUATIONS WITH A HIGH DEGREE OF UNCERTAINTY**

The study analyzes the psychological mechanisms underlying the professional activities of rescuers under conditions of information deficit and high risk. The aim is to identify differences in adaptation strategies and decision-making among specialists with varying levels of tolerance for uncertainty.

The research was conducted using the following instruments: Budner's Scale of Tolerance-Intolerance of Ambiguity (MSTAT), Lazarus's Ways of Coping Questionnaire (WCQ), Endler and Parker's Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), the Melbourne Decision Making Questionnaire (MDMQ), and Hall's Personal Readiness for Change Survey (PCRS).

The findings indicate that respondents tolerant of uncertainty predominantly employ constructive coping strategies, such as planful problem-solving, self-control, and accepting responsibility. These specialists demonstrate a rational decision-making style, the ability to logically structure situations, and a high readiness for change. Their adaptation is characterized by resourcefulness and emotional stability, ensuring professional productivity even in the absence of comprehensive data.

In contrast, intolerant specialists show a tendency toward destructive coping, primarily avoidance and emotion-oriented reactions. They are characterized by irrational decisions driven by hypervigilance and anxiety. Low readiness for change leads to organizational disarray when clear algorithms are lacking. It is proven that tolerance for uncertainty acts as a fundamental regulatory mechanism that shifts a specialist's activity from emotional self-defense to the constructive resolution of complex professional tasks.

Based on the data obtained, it is concluded that a differentiated approach to the psychological training of rescuers is necessary. The results have practical implications for developing professional stress-resistance programs, training in cognitive information structuring, and overcoming destructive avoidance patterns within the State Emergency Service of Ukraine (SESU).

**Keywords:** rescuers, tolerance for uncertainty, coping behavior, adaptation strategies, decision-making, readiness for change, SES of Ukraine.

## References

1. Artemov, V. Yu., Synhainvska, I. V. (2022). Osoblyvosti protsesiv pryiniattia rishen v umovakh nevyznachenosti [Features of decision-making processes under uncertainty]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 1(65), 149-163. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-65-149-163> [In Ukrainian].
2. Bepalko, A. O., Safin, O. D. (2021). Psykholohichna dekompresia yak systema pervynnoho vidnovlennia kopinh-resursiv viiskovosluzhbovtziv, shcho braly uchast u boiovykh diiakh [Psychological decompression as a system for primary recovery of coping resources of military personnel who participated in hostilities]. *Problemy ekshrymalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(1), 45-59. <https://doi.org/10.52363/dcpp.2021.1.4> [In Ukrainian].
3. Berezovska, L. I. (2025). Tolerantnist do nevyznachenosti ta psykholohichne blahopoluchchia molodi [Tolerance to uncertainty and psychological well-being of youth]. *Problemy ekshrymalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 2(10), 117-130. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.10> [In Ukrainian].
4. Bosniuk, V. F. (2024). Zadovolennia bazovykh psykholohichnykh potreb yak dzherelo psykholohichnoi stiikosti osobystosti v travmatychno nebezpechnykh sytuatsiiakh. Psykholohiia osobystosti fakhivtsia v umovakh voiennoho chasu ta postvoiennoi rehabilitatsii: zbirnyk materialiv IX Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (25 zhovtnia 2024 roku). Uklad. V. S. Blikhar. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. pp. 64-67 [In Ukrainian].
5. Voloshok, O. V., Prus, S. R. (2021). Povedinkovi proiavy kopinh-strategii osib yunatskoho viku [Behavioral manifestations of coping strategies of young people]. *Molodyi vchenyi*, 1, 146-151. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-1-89-31> [In Ukrainian].
6. Hura, H. N. (2022). Psykholohichni mekhanizmy pryiniattia upravlinyskykh rishen: ratsionalnist chy intuitsiia [Psychological mechanisms of managerial decision-making: rationality or intuition]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 4, 123-131. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-123-131> [In Ukrainian].
7. Kazakova, Ye. S. (2023). Psykholohichni osoblyvosti pryiniattia osobystistiu rishen v umovakh vitalnoi zahrozy, vyklykanoi COVID-19. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. Vypusk 73. S. 122-126.* <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/20> [In Ukrainian].
8. Karamushka, L. M. (2022). Kopinh-strategii personalu osvity ta naukovykh orhanizatsii pid chas viiny: riven vyrazhenosti ta zviazok zi psykhychnym zdoroviam [Coping strategies of staff of educational and scientific organizations during the war:

level of expression and relationship with mental health]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 4, 32-40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4> [In Ukrainian].

9. Karamushka, L. M., Snihur, Yu. S. (2020). *Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii* [Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of the individual and the organization]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(55), 23-30 [In Ukrainian].

10. Klimanska, L. B., Khazratova, N. V. (2022). *Tolerantnist do nevyznachenosti yak resurs zhyttiistiikosti osobystosti v kryzovykh sytuatsiiakh* [Tolerance to uncertainty as a resource for personality resilience in crisis situations]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna*, 1, 47-56 [In Ukrainian].

11. Kulakov, R., Kulakova, L. (2024). *Psykholohichni osoblyvosti proiavu kopinh-stratehii studentiv z riznym rivnem stresostiikosti* [Psychological features of coping strategies of students with different levels of stress resistance]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, 22, 34-41. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi22.367](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.367) [In Ukrainian].

12. Predko, V. V. (2024). *Zhyttiistiikist yak providnyi resurs dlia podolannia nehatyvnykh vidchuttiv sytuatsii nevyznachenosti starshoklasnykiv v period viiny* [Resilience as a leading resource for overcoming negative feelings of uncertainty in high school students during the war period]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia Psykholohiia*, 4, 72-

76. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.15> [In Ukrainian].

13. Riutina, D. A., Ilyina, Yu. Yu., Svitlychna, N. O. (2024). *Kopinh-stratehii ofitseriv zapasu u systemi yikh psykholohichnoi stiikosti* [Coping strategies of reserve officers in the system of their psychological stability]. *Problemy ekshrymalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(7), 49-62. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.4> [In Ukrainian].

14. Falko, N. M., Ostopolets, I. Yu., Sharapova, Yu. V. (2024). *Tolerantnist do nevyznachenosti v konteksti zhyttiistiikosti osobystosti* [Tolerance to uncertainty in the context of individual resilience]. *Habitus*, 59, 59-60. <https://doi.org/10.32782/2663-5208> [In Ukrainian].

15. Cherevychnyi, S. V. (2020). *Komponenty ta pokaznyky pryiniattia rishennia komandyrom v umovakh nevyznachenosti* [Components and indicators of decision-making by a commander under conditions of uncertainty]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 2, 130-136. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-130-136> [In Ukrainian].

16. Chaika, H. V. (2025). *Tolerantnist do nevyznachenosti yak osobystisnyi resurs: ohliad naisuchasnishykh doslidzhen* [Tolerance to uncertainty as a personal resource: a review of the most modern research]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia*, 36(75), No 3, 49-54. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08> [In Ukrainian].

17. Chuiko, H. V., Zvarych, I. M., Chaplak, Ya. V. (2023). *Teoretychni aspekty problemy tolerantnosti do nevyznachenosti u psykholohii* [Theoretical aspects of the problem of tolerance to uncertainty in psychology].

Hraal nauky, 30, 329-338. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054> [In Ukrainian].

18. Chuiko, H. V., Chaplak, Ya. V., Koltunovych, T. A. (2024). Tolerantnist do nevyznachenosti u sytuatsii viiny [Tolerance to uncertainty in a war situation]. *Psykholohichni chasopys*, 10, 1(81), 18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2> [In Ukrainian].

19. Shaikhlislamov, Z. R., Horbenko, V. Yu. (2023). Teoretychni pidkhody vyznachennia kopynh-stratehii povedinky osobystosti [Theoretical approaches to determining coping strategies of personality behavior]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 34(73), No 1, 64-70. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11> [In Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 16.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026