

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології та соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Бакалаврська робота

з теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ
ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B20z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Савчук Анна Сергіївна

Науковий керівник:
Данчук Юлія Петрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної
та практичної психології

Рецензент:
Логвіна Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	8
1.1. Структурні складові толерантності особистості до невизначеності.....	8
1.2. Трансформаційний потенціал толерантності до невизначеності для наслідків травматичного досвіду.....	15
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТАНІВ.....	26
2.1. Характеристики співвідношення толерантності до невизначеності і травматичного досвіду особистості.....	26
2.2. Вплив толерантності до невизначеності та травматичного досвіду на прояви посттравматичних станів.....	44
2.3. Потенціал посередницької ролі толерантності до невизначеності у трансформації посттравматичних станів.....	61
Висновки до другого розділу.....	72
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Впродовж минулого століття зростає ступінь невизначеності, в якій живе людина, відповідно до підвищення складності, неоднозначності, непередбачуваності навколишнього світу. Ця тенденція відтворюється у розвитку науки, де інтерес до невизначеності як феномену життя, починаючи з відкриттів у квантовій фізиці (Н. Бор, В. Гейзенберг, Ф. Капра), вивчення складних систем, що самоорганізуються і саморозгортаються (І. Р. Пригожин), сформував розуміння «світу без передбачень» (Н. Талеб). На сьогоднішній день невизначеність розглядають як наукову «необхідність» (В.П. Зінченко) та життєву неминучість, яка породжує виклики та завдання для розвитку особистості (П. В. Лушин, О. І. Гусев, С. О. Хилько).

Необхідність підвищувати здатність особистості витримувати стан невизначеності, толерувати невизначеність у світі, що швидко змінюється, набуває актуальності. Усе більш затребуваним стає вміння сприймати та утримувати/ враховувати суперечливу, динамічну інформацію, діяти в умовах невизначеності та незаданості результату, а часом – і вихідних критеріїв. Загальносвітові тенденції підвищення нестабільності відчутно загострилися з початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну. Людей, що отримують травматичний досвід, стає все більше. Це і військові, і члени їхніх сімей, і люди, що вимушено змінили місце проживання, люди, які постраждали від розірваних сімейних, родинних, професійних зв'язків. Зростає кількість чинників, які підвищують стрес і травматизацію, що призводить до розвитку посттравматичних станів та інших ускладнень.

Незважаючи на широкий спектр наукових робіт, присвячених вивченню толерантності до невизначеності, зовсім залишився без уваги дослідників зв'язок між ТН та ставленням до часу. Лише з початком пандемії з'явилися перші звіти про дослідження толерантності до невизначеності у зв'язку зі ставленням до майбутнього (D. Batıgün, Q. Yang) але інші виміри часової перспективи залишилися без уваги.

До теперішнього часу у психології немає усталеного уявлення про зміст поняття «толерантність до невизначеності». Малодослідженими залишаються структурно-функціональні характеристики ТН, механізм формування ставлення до невизначеності. Якими є зв'язки між травматичним досвідом і ставленням до невизначеності? Між толеруванням невизначеності і ставленням до часу? Який саме внесок робить толерантність до невизначеності у трансформацію реакцій на травматичні події життя? Необхідність відповісти на ці питання і обумовила вибір теми дослідження: «Психологічні чинники трансформації травматичного досвіду особистості».

Об'єкт дослідження: толерантність до невизначеності як властивість особистості.

Предмет дослідження: особливості толерантності до невизначеності в осіб з травматичним досвідом

Мета дослідження: з'ясувати потенціал толерантності до невизначеності як чинника трансформації травматичного досвіду

Завдання дослідження.

1. На підставі теоретичного аналізу вітчизняних і закордонних досліджень побудувати модель трансформаційного потенціалу толерантності до невизначеності для проявів посттравматичних станів.
2. Розробити програму емпіричного дослідження толерантності до невизначеності в осіб з травматичним досвідом.
3. Визначити відмінності у профілях часової перспективи в осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності.
4. Визначити внесок толерантності до невизначеності та набутого негативного досвіду у трансформацію посттравматичних станів.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз наукових джерел та синтез отриманих даних для визначення стану розробленості проблеми; порівняння та узагальнення для уточнення основних понять та виділення їхніх структурних компонентів; систематизація та інтерпретація результатів наукових досліджень для опису

ролі толерантності до невизначеності у трансформації наслідків особистісної травматизації;

- *емпіричні*: для визначення рівня толерантності до невизначеності був перекладений і адаптований тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, коротка версія (IUS-12); для вивчення наявності травматичного досвіду використовувались анкети «Негативний досвід дитинства» (ACE – IQ) та «Контрольний перелік життєвих подій» (LEC-5); для дослідження часової перспективи – «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо (ZPTI); для дослідження проявів посттравматичних станів – опитувальник на виявлення наявності симптомів посттравматичного стресового розладу (PCL-5) та тест для самооцінки депресивного стану «Опитувальник про стан здоров'я» (PHQ- 9).

- *математично-статистичні*: коефіцієнт α -Кронбаха для оцінювання внутрішньої узгодженості шкал опитувальників; конфірмаційний факторний аналіз із застосуванням програми AMOS v.23 для підтвердження факторної структури адаптованого тесту; непараметричні (ρ Спірмена, U Мана-Вітні, H Краскела-Уоліса) та параметричні (r Пірсона) критерії для виявлення кореляцій і співставлення підгруп; для перевірки надійності результату розрахунків і запобігання ризику помилки другого роду у випадках відхилення розподілу від нормального та/або невеликого розміру порівнюваних підгруп застосовувався *post hoc* аналіз величини ефекту за допомогою коефіцієнту d Коена (розрахунки здійснювались у програмі G*Power 3.1).

Наукова новизна отриманих результатів:

У ході виконання роботи:

- *визначено* трансформаційний потенціал толерантності до невизначеності в осіб з травматичним досвідом. Травматичні події у дорослому віці майже не впливають на сприйняття невизначеності, людина реагує на неочікувані обставини радше сформованим у дитинстві способом. Толерантність до невизначеності є певною призмою, яка може підсилювати

посттравматичні стани, а може пом'якшувати зіткнення з несподіваним, складним, непередбачуваним та сприяти виходу зі стресової реакції;

- *доведено*, що толерантність до невизначеності робить значущий внесок у трансформацію наслідків травматичних подій, який реалізується як у вигляді прямого впливу на наслідки травматизації, так і через посередницьку роль ТН у проявах посттравматичних станів. Емоційно-поведінковий, а не когнітивний компонент толерантності до невизначеності виявився значущим чинником для проявів посттравматичних станів. Окрім толерантності до невизначеності, на посттравматичні стани впливають також травматичний досвід дитинства і всього життя та відхилення від збалансованого часового профілю. Серед часових перспектив значущий внесок у прояви ПТС роблять негативне минуле, позитивне минуле (зворотній зв'язок), гедоністичне теперішнє.

- *визначено*, що особливістю толерантності до невизначеності в осіб з наявністю травматичного досвіду дитинства є підвищений рівень гнітючої тривоги, який проявляється у емоційнішій, тривожній реакції на складні, непередбачувані обставини та бажанні уникати непередбачуваності

- *підтверджено*, що в осіб з меншою толерантністю до невизначеності відхилення від збалансованого часового профілю є більшим: інтолерантні до невизначеності респонденти мають негативніше ставлення до минулого і фаталістичніші погляди на теперішнє;

Практичне значення одержаних результатів. Теоретичні положення роботи та висновки з емпіричного дослідження можуть бути використаними при розробці рекомендацій для практичних психологів, психотерапевтів і соціальних працівників, що працюють з особами, які мають травматичний досвід. Розуміння відмінностей у реагуванні на обставини невідомості осіб із наявністю значних травм у дитинстві у порівнянні з особами, які набули травматичного досвіду у дорослому віці, допоможе розробити терапевтичні, психоедукаційні інтервенції як для індивідуальної роботи, так і для групової терапії та тренінгів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі», 15 лютого 2024 р., м. Кам'янець-Подільський; Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні світові тенденції розвитку науки, освіти, технологій та суспільства», 11 грудня 2023 р., м. Кропивницький.

Публікації:

1. Савчук А.С. Характеристики співвідношення толерантності до невизначеності і травматичного досвіду особистості. *Сучасні світові тенденції розвитку науки, освіти, технологій та суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції, 11 грудня 2023 р., м. Кропивницький, 2023. С. 56–58.*

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел. Основний зміст викладено на 74 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи – 87 сторінок.

ВИСНОВКИ

Постановка проблеми визначення потенціалу толерантності до невизначеності як чинника трансформації посттравматичних станів передбачала аналіз зв'язків між наявністю травматичного досвіду, ставленням до невідомості, ставленням до часу, а також проявами посттравматичних станів. Результати, отримані в ході дослідження, дають можливість зробити такі висновки.

1. *Толерантність до невизначеності (ТН)* – це властивість особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність ситуації нейтрально або позитивно та зберігати здатність реагувати на неї проактивно. Відповідно, протилежний полюс ТН – це інтолерантність. Низьку толерантність до невизначеності можна описати як властивість особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність ситуації як щось небажане або загрозове і реагувати на неї підвищеною невпевненістю, тривогою, ступором, розгубленістю. Джерелами невизначеності виступають складність і неоднозначність інформації, утруднення у її сприйманні, розумінні, використанні; імовірнісність, непередбачуваність наслідків рішень і дій особистості. Ставлення до невизначеності є вмінням витримувати складність і непередбачуваність світу, що опосередковується готовністю людини до сприйняття невизначеності.

До структури толерантності до невизначеності входять два компоненти: емоційно-поведінковий і когнітивний. Емоційно-поведінковий компонент низької ТН проявляється у невмінні ефективно діяти в умовах несподіванок та супроводжується тривогою, пов'язаною із страхом невідомого. Когнітивним компонентом толерантності до невизначеності є переконання щодо своєї здатності опановувати несподівані та складні ситуації, у прийнятті факту того, що невизначеність існує у світі або небажанням миритися з неможливістю повністю контролювати та передбачати події життя.

Трансформаційний потенціал толерантності до невизначеності

реалізується через прямий і опосередкований вплив на прояви посттравматичних станів. Толерантність до невизначеності є певною призмою, яка або підсилює посттравматичні стани, або полегшує і пом'якшує зіткнення з несподіваним, складним, неконтрольованим досвідом та сприяє виходу зі стресової реакції. Травматичний досвід, особливо дитячий, певною мірою впливає на ставлення до невизначеності та сприяє негативним очікуванням від несподіванок. Знижена толерантність до невизначеності пов'язана із негативним ставленням людини до минулого, фаталістичним сприйняттям теперішнього та підсилює прояви посттравматичних станів.

2. З'ясування рівня толерантності до невизначеності передбачає вимірювання емоційно-поведінкового та когнітивного компонентів реакцій на невідомість, для чого була проведена авторська адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності», коротка версія Н. Карлетона (IUS-12). Адаптація включала такі етапи: здійснення послідовних перекладів та адаптація опитувальника до етнолінгвістичних особливостей популяції; оцінка конструктивної валідності тесту; оцінка конвергентної та дивергентної валідності тесту. Застосування тесту для вивчення зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та проявами посттравматичних станів показує, що тест має хорошу внутрішню консистентність і забезпечує відтворюваність результатів, отриманих в аналогічних дослідженнях. Перевагою опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності», коротка версія Н. Карлетона (IUS-12) є його прогностична цінність для попередньої діагностики ризику появи та фіксації негативних емоційних станів внаслідок травматичних подій.

3. В результаті проведеного емпіричного дослідження: підтверджено теорію про посередницьку роль толерантності до невизначеності між травматичним досвідом дитинства і проявами посттравматичних станів. Багаторазове переживання негативного дитячого досвіду сприяє негативному ставленню до невизначеності, а знижена толерантність до невизначеності підсилює прояви посттравматичних станів.

Негативний досвід дитинства більш вагомо впливає на відхилення від збалансованого часового профілю і менш виражено – на зменшення толерантності до невизначеності; підтверджено теорію щодо відмінностей у профілях часової перспективи в осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності. Співставлення часової перспективи у підгруп з різним рівнем ТН виявило відмінності за всіма шкалами, окрім гедоністичного теперішнього. Респонденти з низьким рівнем толерантності до невизначеності мають менш збалансований профіль часової перспективи, ближчий до негативного, а значить, більш зосереджені на негативних подіях минулого, фаталістичніше оцінюють теперішнє і докладають менше зусиль для вибудовування майбутнього; виявлено, що при високій толерантності до невизначеності в звичайних умовах (до пандемії 2020-2021) людина не схильна приділяти багато уваги довгостроковому плануванню. Але зниження толерантності до невизначеності необов'язково призводить до лінійного росту термінів планування, залежить від інших факторів і потребує додаткових досліджень. У звичайних умовах тривалість строків планування пов'язана зі шкалою прогностичної тривоги ТН та з часовою перспективою майбутнього. В умовах пандемії і підвищеного рівня невизначеності, певної неможливості завчасного планування, довгостроковість планування пов'язана з рівнем гнітючої тривоги та часовими перспективами гедоністичного та фаталістичного теперішнього.

4. Толерантність до невизначеності, травматичний досвід життя та відхилення від збалансованого часового профілю є значущими предикторами розвитку ознак посттравматичних станів (ПТС). Емоційно-поведінковий компонент (гнітюча тривога) має більше значення для трансформації ПТС. Якщо людина має високий рівень ТН, пережитий травматичний досвід з більшою вірогідністю трансформується у посттравматичне зростання. Якщо ж рівень ТН низький, переосмислення негативного досвіду зазвичай підсилює ПТС. Розуміння ролі часової перспективи і толерантності до невизначеності у формуванні реакції на стрес і травму дозволяє краще спланувати

профілактичні, консультативні, психотерапевтичні втручання для запобігання дезадаптивних реакцій на складні події життя.

Перспективами дослідження є створення програми оптимізації рівня толерантності до невизначеності та розвитку адаптивних копінгових стратегій реагування на невідомість, уточнення трансформаційного потенціалу толерантності до невизначеності як ресурсу формування емоційної збалансованості, врівноваженості. Міцний зв'язок толерантності до невизначеності з особливостями ставлення до часу спонукає до подальшого поглибленого вивчення відносин між ними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв, Н.А., Коқун, О.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Остапчук, В.В., Ткаченко, В.В. (2016). *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник*. НДЦ ГП ЗСУ. 240 с.
2. Брієр, Дж., Скотт, К. *Основи травмофокусованої психотерапії*. 128 с.
3. Брюховецька, О.В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 27, 70-81.
4. Брюховецька, О.В. Особливості впливу толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників освітніх організацій. *Вчені записки університету «КРОК»*, 2(62), 176-184.
- ван дер Колк, Б. (2020). *Тело ведет счет*. Бомбора.
5. Герман, Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. *Holman & Silver*. 67 с.
6. Громова, Г.М. Деякі аспекти дослідження толерантності особистості до невизначеності. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи»: матеріали Всеукраїнського конгресу із соціальної психології*. (7-8 листопада 2019, м. Київ). DOI: 10.33120/UCSPProceedings-2019
7. Громова, Г.М. Актуальність психологічного дослідження інтолерантності особистості до невизначеності. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали наук.-практ. конф.* (29 листопада 2019), 72-76
8. Громова, Г.М. Особливості зв'язку інтолерантності до невизначеності з симптомами ПТСР у ветеранів з важкими пораненнями. *Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні*

читання: матеріали наук.-практ. конф. (27 листопада 2020, м. Чернігів), 72-76

9. Горностай П. П. Колективна травма як складна соціальна ситуація: системно-понятійний аналіз. *Наукові студії соціальної та політичної психології*, 48(51), 100-111
[https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48\(51\).242](https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48(51).242) с.
10. Гусєв, А.І. Проблематика толерантності до невизначеності в аспекті розвитку ідентичності особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*, 9 (2), 93–99.
11. Дворник, М. С. (2018). Мобільний застосунок у системі соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 41, 192-201. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_17
12. Кіріченко, В.В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий Вісник Херсонського державного університету*. 1, 133-138, <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-18>
13. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*, 5, 46-52.
14. Корнилова, Т. В. (2010). Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности. *Психологический журнал*, 1, 74-86. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=14280668>
15. Коробка, Л.М. *Психологічні засоби колективного подолання наслідків воєнного конфлікту. Методичні рекомендації*. Імекс-ЛТД. 29 с.
16. Кун, Т. (1977). *Структура научных революций*. С.61
17. Мілютина, К.Л., Князєв, В. Особливості толерантності до невизначеності в дітей із синдромом дефіциту уважності та гіперактивності (СДУГ). *Вісник Київського національного*

- університету імені Тараса Шевченка, серія «Психологія», 2(12), 43-46. [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).11](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).11)
18. Мілютіна, К.Л., Масюк, А.Ю. Толерантність до невизначеності та особливості особистості як чинники читацьких уподобань молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського*, серія психологія, том 32(71) вип.3., 38-43. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/8.pdf
19. Мілютіна, К.Л. Вплив сімейного виховання на рівень толерантності до невизначеності підлітків. In Г. А. Приба (ред.), Є. М. Калюжна (ред.) (2022) *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія*. Олді+, 124-137
20. Міністерство охорони здоров'я. Депресія. *Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги*. Наказ №1003.
21. Мирончак, К.В. Пути интеграции страха смерти у военных. In Т.М. Титаренко (Ed) (2015) *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Сбірник статей*. Інститут соціальної та політичної психології. Представництво Польської академії наук у м. Києві. Міленіум, 88-98
22. Мирончак, К. В. *Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду: монографія*. Імекс-ЛТД. 156 с.
23. Мирончак К.В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально- психологічного супроводу особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 48(51), 68-75
24. Полунін, О.В. Моделювання прийняття інтертемпорального рішення: перехід від сингулярного плину часу до множинності часових репрезентацій. *Technologies of intellect development*, vol. 2, 6(17), Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_6_7
25. Посохова, В.В. *Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів інтернет-залежної молоді: автореф. канд. психол.*

наук 16 с.

26. Семіченко В. А., Артюшина К. (2019). Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2(15), 141-152
27. Сенік, О.М. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Рімбардо (ZTPI). *Соціальна психологія*, 1-2 (51-52), 153-168.
28. Титаренко, Т.М. Його величність випадок: несподівані конфігурації людського життя. *Психологія особистості*, 1, 152-158. Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2011_1_20
29. Титаренко, Т.М. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Імекс-ЛТД. 45 с.
30. Титаренко, Т. М. Вектори та інструменти травмоутливого психологічного супроводу постраждалих від воєнних дій. *Зб. наук. статей ПЗВО «Київський міжнародний університет» й Інституту соціальної та політичної психології КиМУ*, 1-2, 356-373
31. Титаренко, Т. М. Ландшафт життєтворення як територія особистісних змін: типологія і динаміка // *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць/за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської, Альфа-ПК*, 165-170
32. Титаренко, Т. М. *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія*. Імекс-ЛТД. 121с.
33. Тютюнник, Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Питання психології*. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292>

34. Хилько, С.О. Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 38, 421-437.
35. Чубенко, І.М. *Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції*. Порадник для офіцерів та сержантів. Адміністративне управління ГШ ЗСУ, Штаб АТО. Режим доступу: https://www.mil.gov.ua/content/pdf/p_gotov_book.pdf
36. Шапіро, Ф. *Психотерапія емоційних травм за допомогою ДПРО*. Вільямс. 304 с.
37. Bakalis, S., & Joiner, T. A. Participation in tertiary study abroad programs: the role of personality. *International Journal of Educational Management*, 18(5), 286–291. <https://doi.org/10.1108/09513540410543420>
38. Bardeen, J. R., Kumpula, M. J., & Orcutt, H. K. *Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting*. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 188–196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.01.003>
39. Boelen, P. A. Intolerance of uncertainty predicts analogue posttraumatic stress following adverse life events. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(5), 498–504. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1623881>
40. Bottesi, G., Noventa, S., Freeston, M. H., & Ghisi, M. (2019). Seeking certainty about Intolerance of Uncertainty: Addressing old and new issues through the Intolerance of Uncertainty Scale-Revised. *PLOS ONE*, 14(2), e0211929. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211929>
41. Borkovec, T. D., & Inz, J. The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28(2), 153–158. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90027-G](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90027-G)
42. Buhr, K., & Dugas, M. (2002). The intolerance of uncertainty scale:

- psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)
43. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
44. Carleton, R. N., Gosselin, P., & Asmundson, G. J. G. The Intolerance of Uncertainty Index: Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*, 22(2), 396–406. <https://doi.org/10.1037/a0019230>
45. Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
46. Chapman DP, Anda RF, Felitti VJ, Dube SR, Edwards VJ, Whitfield CL. Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 82, 217–225. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.013>.
47. Cooke, G. P., Doust, J. A., & Steele, M. C. A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC Medical Education*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-2>
48. Davey, G. C. L., Levy, S. Internal statements associated with catastrophic worrying. *Personality and Individual Differences*, 26 (1), 21-32
49. Dube, S. R., Felitti, V. J., Dong, M., Chapman, D. P., Giles, W. H., & Anda, R. F. Childhood Abuse, Neglect, and Household Dysfunction and the Risk of Illicit Drug Use: The Adverse Childhood Experiences Study. *Pediatrics*, 111(3), 564–572. <https://doi.org/10.1542/peds.111.3.564>
50. Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and*

- Research*, 21(6), 593–606. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
51. Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. *Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00070-3)
52. Durak Batıgün, A., & Şenkal Ertürk, P. COVID-19 associated psychological symptoms in Turkish population: A path model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02026-6>
53. Edwards, V. J., Holden, G. W., Felitti, V. J., & Anda, R. F. Relationship Between Multiple Forms of Childhood Maltreatment and Adult Mental Health in Community Respondents: Results From the Adverse Childhood Experiences Study. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1453–1460. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1453>
54. Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: A review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280–300. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12077>
55. Esquivel-Santoveña, E. E., Lambert, T. L., & Hamel, J. *Partner Abuse Worldwide. Partner Abuse*, 4(1), 6–75. doi:10.1891/1946-6560.4.1.6
56. Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
57. Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
58. Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923–933.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>

59. Gromova, G. (2020). Intolerance of uncertainty and adverse life experience. *VI International Research and Training Conference* (13-15 February 2020, Lublin), 26-27
60. Herman, J. L., Stevens, M. J., Bird, A., Mendenhall, M., & Oddou, G. The Tolerance for Ambiguity Scale: Towards a more refined measure for international management research. *International Journal of Intercultural Relations*, 34(1), 58–65. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2009.09.004>
61. Kruglanski, A. W., & Fishman, S. The need for cognitive closure. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 343–353). The Guilford Press.
62. Lauriola, M., Mosca, O., & Carleton, R. N. (2016) Hierarchical factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale short form (IUS-12) in the Italian version *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, Vol. 23, pp. 377-394, DOI: 10.4473/TPM23.3.8
63. MacLeod, A. K., Williams, J. M., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478–486. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.478>
64. McKay, M. T., & Cole, J. C. (2020). The relationship between balanced and negative time perspectives, and symptoms of anxiety and depression. *Psychiatry Research*, 293, 113383. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113383>
65. Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M., & Gosselin, P. Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1), 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2019.01.001>
66. Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by

- Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
67. Stolarski, M., & Witowska, J. Balancing One's Own Time Perspective from Aerial View: Metacognitive Processes in Temporal Framing. *Time Perspective*, 117–141. https://doi.org/10.1057/978-1-137-60191-9_6
68. Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Solomon, R. *Dissociation of the Personality in Complex Trauma-Related Disorders and EMDR: Theoretical Considerations*. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4(2), 76–92. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.4.2.76>
69. Van der Kolk, B. A., & Van der Hart, O. The intrusive past: The flexibility of memory and the engraving of trauma. *American Imago*, 48(4), 425–454.
70. Walg, M., Eder, L. L., Martin, A., & Hapfelmeier, G. (2020). Distorted Time Perspective in Adolescent Afghan and Syrian Refugees Is Associated With Psychological Distress. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 208(9), 729–735. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001194>
71. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>