

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

*На правах рукопису*

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «**Психологічні особливості толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів**»

**Виконав:** студент 6 курсу, групи ПС-2м спеціальності 053 «Психологія»

Лисак Марія Романівна

**Керівник:** кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології, доцент

Федоришин Галина Миколаївна

**Рецензент:** кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології, доцент

Чуйко Оксана Михайлівна

## ПЛАН

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ</b>	
1.1. Теоретичний аналіз невизначеності та ставлення особистості до неї....	6
1.2. Теоретичний аналіз толерантності до невизначеності.....	13
1.3. Толерантність до невизначеності у контексті психології прийняття рішень.....	19
Висновки до першого розділу.....	39
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ</b>	
2.1 Методичне забезпечення та процедура емпіричного дослідження.....	40
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	46
Висновки до другого розділу.....	58
<b>РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ</b>	
3.1. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога.....	59
3.2. Інструменти розвитку толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів.....	62
Висновки до третього розділу.....	74
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>78</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>85</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Життя неможливе без хаосу, мінливості та стресу, які постійно тиснуть на нас. Під невизначеністю розуміємо стан неоднозначності розвитку певних подій в майбутньому, стан незнання і неможливості точного передбачення основних величин і показників розвитку ситуації або події. Невизначеність передбачає наявність факторів, при яких результати дій не є детермінованими, а ступінь можливого впливу цих факторів на результати невідома [31]. Наприклад, неповнота або неточність інформації. Невизначеність не можна трактувати як виключно негативне явище, адже саме невизначеність спонукає людей до нераціональних вчинків, сприяє подоланню консерватизму, догматизму, психологічних бар'єрів, обмежувальних суджень, отриманню значимих результатів у ситуації неминучого вибору.

В умовах невизначеності прагнення сталості стає перешкодою на шляху до розвитку. Не викликає сумніву той факт, що завдяки невизначеності і впливу змін люди, речі та цілі системи можуть еволюціонувати й ставати кращими. Насім Телеб називає це «антикрихкістю» й окреслює прості правила, які допоможуть обернути непередбачуваність і невизначеність на джерело самовдосконалення [34]. У психологічній літературі ставлення людини до невизначеності, її суб'єктивна оцінка і реакції на ситуацію прийнято позначати як толерантність до невизначеності (М.М. Юртаєва, О.Г. Луковицька та ін.).

Поняття «толерантність до невизначеності» було уведене в психологічну науку в середині ХХ-го століття. Вперше термін вжито у працях Е. Френкель-Брунsvік, який вивчав авторитаризм. Е. Frenkel-Brunswik, K.S. Budner, S. Vochner проаналізували зміст та структуру конструкту. А.Р. MacDonald, R.W. Norton, В.Т. Hazen розглядали толерантність до невизначеності як психологічну рису особистості, а D.L. McCollum, M.S. Lane, К. Klenke - як динамічну характеристику особистості. Д. МакЛейн розглядав

толерантність до невизначеності як рису, діапазон реакцій від відкидання до привабливості у разі сприйняття невідомих, складних, динамічно невизначених ситуацій або таких, що мають суперечливі інтерпретації стимулів [14]. К. Стойчева вважає, що введення терміну «толерантність до невизначеності» викликane необхідністю пояснення особливостей поведінки особистості в невизначених, багатозначних ситуаціях, зокрема – готовності особистості приймати ці ситуації або уникати їх [40].

В Україні дослідження толерантності до невизначеності у психології тривають відносно не багато часу і характеризуються спрямуванням за певними напрямками. Найпоширеніші дослідження стосуються питань формування толерантності до невизначеності стосовно сфер діяльності (А.Гусєв, В. Пічурін); розгляду толерантності до невизначеності як чинника психологічного благополуччя особистості (Г. Павленко, І. Юценко, П.Лушин) та чинника ефективного консультування, адаптації вчених до соціальних змін (Р. Кочунас, А. Приходько); фрустраційної толерантності (Л. Мітіна, І. Попик, О.Холодова). О. Луковицька, І.Томаржевська пропонують погляд на толерантність до невизначеності як соціально-психологічну установку з її трикомпонентною структурою, оскільки вона містить у собі оцінювання невизначеності, емоційне реагування і певне поведінкове реагування [35].

Зростання в сучасних умовах чисельності ситуацій невизначеності та необхідність вироблення оптимальних напрямів та методів формування у студентів – майбутніх психологів толерантності до невизначеності зумовили вибір теми магістерського дослідження **«Психологічні особливості толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів»**.

**Об'єкт дослідження:** толерантність до невизначеності у студентів – майбутніх психологів.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів.

**Мета дослідження:** здійснити теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів.

У відповідності з поставленою метою визначені наступні **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у різних галузях психологічної науки.
2. Емпірично визначити психологічні особливості толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів.
3. Обґрунтувати актуальність, змодельовати програму формування толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів та підібрати відповідний психологічний інструментарій.

У дослідженні використовувалися загальнонаукові **методи:** логічний, аналітичний, системний. Емпіричну базу роботи складала психодіагностичні методики, анкетування, асоціативний метод. У процесі обробки емпіричного матеріалу застосовувалися методи математичної статистики та якісного аналізу даних.

**Апробація результатів дослідження.** Зміст головних положень та результатів досліджування обговорювався на звітній науково-практичній студентській конференції Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (2022 р.) та на II Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (3 березня 2022р., м. Івано-Франківськ).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (69 найменувань) та 3 додатків. Основний зміст роботи викладено на 84 сторінках (загальний обсяг роботи – 89 сторінок). Робота містить 11 рисунків та 6 таблиць.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

#### 1.1. Теоретичний аналіз невизначеності та ставлення особистості до неї

Питання, пов'язані з різними аспектами прояву невизначеності, усе частіше на часі як у практиці життєдіяльності, так і в реалізації різних форм практичної діяльності фахівців. Розуміння світу як міцного, стійкого й передбачуваного, детермінованого, змінюється на як непередбачуваний, неоднозначний, недетермінований.

Невизначеність як категорія і як суспільний феномен, завжди була предметом уваги науковців. Так, німецький філософ епохи просвітництва Християн Вольф уважав її є невід'ємним елементом культури і необхідною умовою створення людиною продукту й продуктивного життя. Stanley Budner ситуацію невизначеності розглядає через ознаки новизни, складності та суперечливості (Budner, 1962). Відтак постає інше питання, якими здатностями потрібно володіти особистості, щоб долати виклики невизначеності й бути успішною, або хоча б зберегти ментальне здоров'я? О. Брюховецька, Н. Перегончук, С. Хілько та ряд інших вчених групує їх як «толерантність до невизначеності», і відносить до інтегральних здібностей, які розташовані між загальними та спеціальними, включаючи до цієї групи здатності до цілепокладання, прогнозування, прийняття рішень і самоконтролю [4]. Відповідно зростає значення розвитку такої компетентності особистості, як толерантність до невизначеності – набутої у процесі навчання інтегрованої здатності функціонувати особистості в непередбачуваному просторі, яка складається зі знань, досвіду, цінностей і ставлення, й реалізовується на практиці.

Для позначення поняття «невизначеність» в англomовній літературі використовують термін «uncertainty», який позначає ситуацію, пов'язану з суперечливою або частково невідомою інформацією. У філософії поняття невизначеності вивчають у рамках онтологічного та гносеологічного аспектів (М. Хайдегер). Французький філософ Ален Бадью у вів поняття «готовність до події» як особливість стратегії поведінки людини, яка готова до ситуації невизначеності. На думку В.Зінченка – це і є готовність до невизначеності, до здійснення вибору [13]. У психології прийняття рішень невизначеність трактують у контексті наявності / відсутності інформації про альтернативи вибору та його результатів (Степура, 2016.) [39]. Досліджують стан невизначеності у творчості, механізми подолання невизначеності, толерантність до невизначеності (О. Боднарчук, Л. Карамушка).

Під невизначеністю розуміємо стан неоднозначності розвитку подій в майбутньому, стан незнання і неможливості точного передбачення основних величин і показників розвитку подій/ситуації/проєкту. Невизначеність передбачає наявність факторів, при яких результати дій не є детермінованими, а ступінь можливого впливу цих факторів на результати невідома. Наприклад, неповнота або неточність інформації.

Властивостями невизначеностей, виокремленими за критерієм регуляції поведінки людини в умовах підвищеної складності наступні [35]:

*Складність* – пов'язана з комбінаторним ступенем різноманіття. Він може бути статичним (число об'єктів розглядуваного типу) і динамічним (число градацій станів об'єктів).

*Непрозорість* – не все те, що хоче бачити людина, вона бачить. Непрозорість є одним з елементів невизначеності в ситуаціях планування і прийняття рішень.

*Незнання* – людина фактично є включенням в складні динамічні системи, основною характеристикою яких є розгалужена (мережева) побудова

з численними зв'язками. Незначні зміни у будь-якій гілці мережі можуть викликати суттєві зміни у всій мережі.

Підхід до класифікації невизначеностей, запропонований Дж. фон Нейман [13]:

*Комбінаторна невизначеність* – комбінаторна кількість варіантів, яку у відведений час неможливо розглянути навіть за допомогою наявних технічних засобів. Прикладом є перебір кількості варіантів стратегій у грі чи в шахи.

*Стохастична* (ймовірнісна) невизначеність – випадкові фактори подій, що є результатом дій випадкових сил. Наприклад, розсіювання кількості влучень у мішень при стрільбі.

*Стратегічна* (ігрова) невизначеність – невизначеність через невідому поведінку противника чи партнера (у цій якості можна трактувати і природу) у грі.

У “чистому” вигляді невизначеності зустрічаються рідко. У більшості випадків існують змішані варіанти невизначеностей. Прикладом можуть бути ігри (в основному ігри в карти), на ґрунті яких розвивається теорія ігор, включаючи і теорію ймовірності.

Підхід до класифікації невизначеностей, який використовується при проектуванні роботи [12]:

*Людська невизначеність.* Пов'язана з неможливістю точного передбачення поведінки людини в процесі роботи. Люди відрізняються між собою рівнем освіти, досвідом, творчими здібностями, інтересами, рівнем домагань та ін. Індивідуальні реакції змінюються кожного дня залежно від настрою, самопочуття, контактів з іншими людьми та навколишнім середовищем, результатів діяльності.

*Технічна невизначеність.* Значно менша порівняно з людською, але її не можна ігнорувати. Технічна невизначеність пов'язана з надійністю обладнання, передбачуваністю виробничих процесів, складністю технологій,



рівнем автоматизації, об'ємом виробництва, темпами оновлення та ін. Є найбільш динамічною.

*Соціальна невизначеність.* Визначається намаганням людей створювати соціальні зв'язки і допомагати одне одному, або ж, навпаки, руйнувати і викривляти стосунки. Вони поводяться відповідно до прийнятих зобов'язань, службових стосунків, ролей, стимулів, конфліктів, традицій тощо.

Структура таких взаємовідносин не визначена. Кажучи про невизначеність, необхідно зазначити, що вона може набувати вигляду [31]:

- ймовірностей розподілів (коли розподіл випадкової величини відомий, але не відомо, якого конкретного значення вона набуде);
- суб'єктивних ймовірностей (коли розподіл випадкової величини невідомий, але відомі ймовірності окремих подій, визначені експертним шляхом);
- інтервальної невизначеності (коли розподіл випадкової величини невідомий, але відомо, що вона може набувати будь-якого значення в певному інтервалі).

Окрім цього, природа невизначеності формується під впливом різноманітних чинників. Часова невизначеність зумовлена тим, що неможливо з достатньою точністю передбачити значення того чи іншого фактора в майбутньому. Невідомість точних значень параметрів системи можна охарактеризувати невизначеністю кон'юнктури. Непередбачуваність поведінки учасників у ситуації конфлікту інтересів також спричиняє невизначеність і т.д. Сукупність цих факторів на практиці створює досить широкий спектр різноманітних видів невизначеностей.

Д. Канеман, П.Словік, А.Тверські вважають, що сучасна людина перебуває в умовах, де невизначеність через дефіцит інформації трапляється значно рідше, аніж через перенасиченість новою суперечливою інформацією [58]. На зміну класичній невизначеності приходять взаємосуперечливість, все актуальніше постає питання про достовірність і релевантність інформації.

Таким чином, вчені виокремлюють такі два види толерантності до невизначеності: толерантність до двозначності, суперечностей – тобто утримання цих суперечностей (діалектичний рівень мислення) без спроб їх одразу ж визначити й обрати щось одне, а інше заперечити, умінні вирішувати дилеми; толерантність до нестачі (експліцитної) інформації – тобто відкритість новому досвіду і гнучкість на противагу прийняттю детермінізму і фаталізму, створенню ритуалів та ригідних систем (Канеман, Словік, Тверські, 1974).

С. Баднер вирізняє три характеристики невизначеної ситуації: новизна; складність; нерозв'язність. Відповідно до запропонованої методологічної моделі він пропонує класифікувати невизначені ситуації на: нову, невідому, нестандартну, зумовлену недостатньою кількістю або відсутністю стимулів/подразників, що сприймається як відсутність причинно-наслідкових закономірностей; комплексну, яка містить надміру стимулів чи подразників; суперечливу - утворену взаємосуперечливими стимулами. Серед інших характеристик, виділених вченим, звернімо увагу на велику кількість можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність – неможливість прогнозування розвитку; неконтрольованість – суб'єктивну неможливість керувати розвитком подій, протистояти несподіванкам; відсутність категоризації ситуації й інформації; непрозорість – не все те, що хоче бачити людина, вона бачить (непрозорість є одним з елементів невизначеності в ситуаціях планування і прийняття рішень) [50]. У такому контексті здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій є толерантністю до невизначеності.

В. Франкл, описуючи досвід в'язня табору, також описував характеристики ситуації невизначеності, зокрема її унікальності для кожного. «Жодна ситуація не повторюється, і кожна ситуація потребує іншого вирішення. Інколи ситуація вимагає змінити свою долю вчинками. У інших випадках краще скористатися з можливості споглядати й усвідомити свої

активи: іноді людина повинна просто погодитися з долею, нести свій хрест. Кожна ситуація є унікальною, і завжди є лише одне правильне вирішення проблеми» [42].

Дослідження, проведені українськими вченими Ю. Мельник, В. Ющенко, А. Резнік, дали можливість виокремити наступні характеристики ситуації невизначеності: суб'єктивність сприйняття, незалежність від часу події (минуле–майбутнє), здатність впливати на психоемоційний стан особистості. Зазначено, що невизначеність супроводжує особистість у всіх сферах її життєдіяльності: економічній, політичній, соціальній, культурній, професійній, особистій тощо. Проте найпроблемнішими залишаються такі сфери: соціально-економічна, професійна і власного здоров'я. Визначено, що ситуація невизначеності завжди супроводжується сильними емоційними переживаннями, в більшості випадків негативного характеру: хвилюванням, сумнівами, невпевненістю, дискомфортом, тривогою, страхом, панікою, розгубленістю, які дисгармонізують особистість та викликають душевні страждання. Також зафіксовано окремі випадки, в яких невизначеність викликає позитивні емоційні стани: задоволеність, упевненість у своїх силах, віру в краще, захоплення. Причинами ситуації невизначеності виступають: ситуації вибору та прийняття певного рішення в житті, наявність декількох варіантів та неможливість вибрати серед них; суперечність внутрішніх інстанцій особистості; відсутність плану дій, неточність у планах, нерозуміння, що і як зробити, неможливість передбачати результат та наслідки дій; невідомість самої ситуації або недовіра до інформації, загадковість, таємничість подій, невідповідність уявленням про ситуацію; невизначеність майбутнього, нестабільність; відсутність життєвого досвіду в певних ситуаціях та поява нових соціальних ролей [20].

Клінічний аналіз проблеми суб'єктивної невизначеності дозволив вченим виділити п'ять типів переживання невизначеності [59]. Перший тип переживання суб'єктивної невизначеності характеризується всепоглинаючим

негативним афектом, зміст якого становить нестерпна тривога. Другий тип переживання також характеризується негативними емоційними станами, прояв яких дещо легший: двозначність, амбівалентність, багатозначність, непередбачуваність, суперечливість, заплутаність. Третій тип характеризується повною непереносимістю невизначеності як ситуації відсутності доступу до внутрішніх ресурсів «Я» і в результаті особистість виявляє крайню залежність від оточення, конформізм, відмову від власних еталонів, підпорядкування авторитету, владі, нівелювання власного «Я». Четвертий тип характеризується маніакальною проекцією, хаосом, відсутністю будь яких правил, кордонів, вседозволеністю, відсутністю будь яких правил за нарцистично-перфекціоністським типом. П'ятий тип переживання позначається позитивним емоційним тоном, цікавістю, пошуковою активністю, породженням нових смислів, азартом, що призводить до творчого переосмислення суб'єктивної невизначеності, здатності справлятися з тривогами.

Позитивне ставлення полягає у відмові від ілюзії стабільності й однозначності картини світу, прийняття невизначеності, яка несе нові можливості. Саме невизначеність спонукає людей до нераціональних вчинків, сприяє подоланню консерватизму, обмежувальних суджень і психологічних бар'єрів, отриманню значимих результатів у ситуації неминучого вибору.

П. Лушин також виділяє типи ставлення до невизначеностей. Серед них толерантне та інтолерантне. Інтолерантний і «пасивний» типи ставлення характеризуються негативними емоційними реакціями в ситуації невизначеності, стражданням. Інтолерантний і «активний» або «регламентуючий» тип вступає в боротьбу з невизначеністю і привносить у своє життя максимум визначеностей, регламентує своє життя в рамках існуючих стандартів і схем. «Утилітарний» тип ставлення, характеристики якого збігаються з таким, яким у науковій психологічній літературі позначають «толерантний до невизначеності», приймає невизначеність як

даність, адаптується і використовує її переваги. В типології автора є ще один тип ставлення до невизначеності, який не лише адаптується, а й всіляко заохочує появу невизначеності в житті. Їх автор називає «хаотиками». В них немає потреби толерувати з невизначеністю, вони, навпаки, почувають себе в ній як «риба у воді» [17]. Таке ставлення до хаосу і невизначеностей позначається в літературі як «недефіцитарне» або «профіцитарне». Тобто таке, при якому суб'єкт схильний розглядати негативні події або особисті переживання не в термінах дефіциту, а в термінах переваги, багатства можливостей. Так, хаос і невизначеність можна не лише долати, толерувати, а й стимулювати, створювати умови для їх появи.

Таким чином, ситуації невизначеності - перехідні стани, що спонукають людину переживати як негативні, так і позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях. Ситуація невизначеності передбачає, що в момент вибору не можливо зрозуміти, який із варіантів буде результативніший. В цілому, при цілісному погляді на свою життєву ситуацію можна побачити, що всі варіанти рівнозначні.

## **1.2. Теоретичний аналіз толерантності до невизначеності**

Поняття «толерантність до невизначеності» й «інтолерантність до невизначеності» введені у психологічну науку в середині 20-го століття. Вперше терміни вживаються у працях Е. Френкель-Брунsvік у рамках вивчення авторитаризму (Т. Адорно та ін.). Тогочасна актуальність теми була зумовлена потребою пояснення антисемітизму під час Другої світової війни. Перші дослідники інтолерантності до невизначеності асоціювали її з ригідністю та нездатністю уживатися зі складністю наколишнього світу. К.Стойчева вважає, що введення терміну «толерантність до невизначеності» викликане необхідністю пояснення особливостей поведінки особистості в

невизначених, багатозначних ситуаціях, зокрема – готовності особистості приймати ці ситуації або уникати їх [40].

Вивченню змісту і конструкту поняття «толерантність до невизначеності» присвячені праці E. Frenkel-Brunswik, K.S. Budner, S. Bochner. Багатьма авторами толерантність до невизначеності розглядається як психологічна риса особистості (A.P. Mac Donald, R.W. Norton, B.T. Hazen) та як динамічна характеристика особистості (D.L. McCollum, M.S. Lane, K. Klenke). Індивідуальні відмінності в толерантності до невизначеності свідчать про те, що особистість доволі легко приймає факти, що суперечать її попередньому досвіду. О. Луковицька тлумачить толерантність до невизначеності як трикомпонентну соціально-психологічну установку [16]. Г.Павленко толерантність до невизначеності розглядає як особистісну характеристику, яка дозволяє зберігати психічну рівновагу у складних ситуаціях і тим самим позитивно пов'язується з феноменом психологічного благополуччя. До комплексу особистісних характеристик благополуччя відносять: самоприйняття, наявність цілей та прагнення до особистісного зростання, відкритість новому досвіду, адаптацію до швидкозмінних умов життя тощо [24]. С. Литвин та ряд інших вчених розглядає толерантність до невизначеності як різновид когнітивного стилю - «толерантність до нереалістичного досвіду» [15]. Натомість інтолерантність (intolerance) до нереалістичного досвіду проявляється в опорі пізнавальному досвіду, якщо цей досвід містить дані, які суперечать набутим знанням; в індивідуальній тенденції сприймати й інтерпретувати ситуацію невизначеності як загрозу, джерело дискомфорту, що є однією з характеристик авторитарної особистості. Інтолерантність до невизначеності корелює з ригідністю, схильністю застрягати на обраній лінії поведінки, важкістю прояву негативних емоційних станів, бар'єрами в комунікації та ознаками ПТСР [9].

Згідно результатів досліджень, низький рівень толерантності до невизначеності (нетолерантність до невизначеності далі) є одним із чинників

розвитку ГТР – генералізованого тривожного розладу. ГТР – це «надмірна тривога чи переживання (очікування найгіршого, погані передчуття) стосовно певних подій чи активностей, що триває більше ніж 6 місяців» [51]. Також надмірна тривога може спричиняти порушення сну, неспокій, труднощі з концентрацією уваги, втому, дратівливість, м'язову напругу. Науковці почали досліджувати це явище досить давно, тому існує багато моделей генералізованого тривожного розладу. Ранні моделі ГТР зосереджували увагу на очікуванні небезпеки та недооцінці власної здатності справитися (e.g Butler et al, 1987; Borkovec et al, 1993). Пізніші моделі включали в себе протокол Лавалю та метакогнітивну модель Уельса і передбачали роботу не зі змістом, а безпосередньо з процесом переживань. [66]. Серед інших факторів, що впливають на розвиток ГТР, є: позитивні переконання про переживання; негативна орієнтація щодо проблем; когнітивне уникнення (уникнення найстрашнішого сценарію).

Роль нетолерантності до невизначеності в розвитку ГТР відзначали Дугас (Dugas, 1998), Ладосер (Ladouceur et al. 2000) та інші дослідники генералізованого тривожного розладу. Цей феномен стосується прагнення людини знати про все наперед, намагатися, щоб майбутнє «відкрило нам усі карти», прорахувати усі можливі ризики та потенційні труднощі, не залишити жодної «сліпої» плями в майбутньому. Це може стосуватися будь яких подій: поїздок, робочих моментів, відпустки, різноманітних повсякденних речей і стосуватися різних сфер життя.

Нетолерантність до невизначеності називають «паливом» не тільки для генералізованого тривожного розладу, а й взагалі цілого спектру інших тривожних розладів. Дослідження продемонстрували, що нетолерантність до невизначеності – це трансдіагностичний фактор ризику для багатьох клінічних станів, включаючи тривожність, депресію, obsesивно-компульсивний розлад та розлади харчової поведінки (Carleton et al, 2012; Toffolo et al, 2014; Renjan et al, 2016).



**Рис.1.1** Приклад підтримуючого циклу нетолерантності до невизначеності

Нижче у табл.1.1. наведено підсумок теоретичного аналізу поняття «толерантність до невизначення та «інтолерантність до невизначення» зарубіжними вченими минулого століття.

Сучасні українські вчені, зокрема С. Литвин аналізує толерантність до невизначеності як психологічний конструкт і приходять до висновку, що це комплексне поняття, яке об'єднує концепції толерантності і невизначеності та включає в себе ряд аспектів: здібність приймати рішення і роздуми над проблемою, навіть коли невідомі всі факти і можливі наслідки; вміння працювати в умовах нехватки інформації, або її подвійності; здібність



сприймати нові, неструктуровані й неоднозначні ситуації не як загрозові, а як такі, що містять виклик.

Таблиця 1.1

**Змістовне наповнення поняття «толерантність до невизначеності»  
у зарубіжних дослідженнях ХХ століття**

Автори	Зміст поняття ТН/ІТН
Френкель-Брунsvік, 1948, 1949	Емоційна та перцептивна змінна, котра відіграє суттєву роль при оцінці вірогіднісних результатів прийняття рішення й опосередковує емоційний фон прийняття рішення Тенденція звертатися до суджень на зразок «чорне-біле», робити поспішні висновки, часто відірвані від реальності
А. Інгліш, Н. Інгліш, 1958	Готовність приймати стан речей, який допускає альтернативні інтерпретації та результати
С. Баднер, 1962	Сприймання невизначених ситуацій як бажаних або сприймання невизначених ситуацій як джерел загрози
Е. Мак-Дональд, 1970	Пошук невизначеності; переживання комфорту в невизначених ситуаціях; усвідомлення наявних переваг при виконанні неоднозначних завдань
Р. Нортон, 1975	Сприймання та інтерпретація незрозумілої, фрагментованої, складної (багатогранної), вірогіднісної, неструктурованої, неточної, неповної, суперечливої інформації як актуального чи потенційного джерела загрози
Р. Халлман, 1976	Здатність приймати конфлікт і напруження, які виникають в ситуації двоїстості, протистояти незв'язності і суперечливості інформації, приймати невідоме і відчувати себе затишно перед невизначеністю
Р. Бріслін, 1981	Здатність міркувати над проблемою, навіть якщо не відомі всі факти і можливі наслідки прийнятого рішення
Г. Хофстеде	Культуральна складова, яка визначає ставлення до ризику і неоднозначності
Д. Мак-Лейн, 1993	Діапазон реакцій від відторгнення до привабливості у сприйманні невідомих, складних, динамічно невизначених чи суперечливих стимулів

С. Литвин пропонує розглядати толерантність до невизначеності як аттитюд з його трикомпонентною структурою, оскільки він містить у собі оцінювання невизначеності, емоційне реагування і певне поведінкове реагування [15]. А. Гусев розглядає толерантність до невизначеності як фундаментальний психологічний ресурс особистості, резерв різноманітних шляхів розвитку особистості, становлення нової ідентичності [5].

Вчені вказують також на поєднання когнітивних здатностей до зняття невизначеності (Соломіна, 2011) та емоційної тенденції до сприйняття невизначених ситуацій як, хоча і важких, але не психотравмуючих (Громова, 2020) і розглядають толерантність до невизначеності як рису, діапазон реакцій, від відкидання до привабливості, у разі сприйняття невідомих, складних, динамічно невизначених ситуацій або таких, що мають суперечливі інтерпретації стимулів (Павленко, 2019).

О. Брюховецька у своєму дослідженні спирається на розуміння толерантності до невизначеності як риси особистості, яка проявляється шляхом прийняття або відкидання об'єктів, які сприймаються як складні, суперечливі, незрозумілі, оскільки вони не можуть бути однозначно пов'язані з минулим досвідом. По-перше, зазначає вчена, толерантність до невизначеності (ТН) виступає як основне явище, яке впливає на перебіг усіх емоційно-пізнавальних процесів, когнітивні стилі особистості, вірування та систему соціальних установок, міжособистісну та соціальну поведінку, а також поведінку у важких ситуаціях, а по-друге, діє як характеристика «перцептивного апарату» особистості. Вчена виявила відмінності у вираженості професійно важливих якостей керівників освітніх організацій з різним рівнем толерантності до невизначеності. Так, управлінці з високим рівнем толерантності до невизначеності схильні до ризику, частіше виявляють готовність домінувати в міжособистісних стосунках, більш інтернальними та незалежні в організації професійної діяльності та більш готові до асертивних дій в стресових ситуаціях [4].

Таким чином, толерантність до невизначеності як фахова компетентність майбутнього психолога включає такі компоненти:

- здатність до переживання нестачі інформації (відкритість новому досвіду і гнучкість) та її надлишку й амбівалентності, вміння розрізняти гіпотези від теорій, а теорії від фактів;
- здатність утримувати взаємосуперечливі судження, ратифікувати двозначність (діалектичний рівень мислення);
- здатність переживати власні сумніви, незнання, ірраціональність власних переживань та поведінки;
- здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій;
- здатність до зняття невизначеності.

Невизначеність – невід’ємна характеристика сучасної реальності, і її роль в майбутньому буде тільки зростати. Саме тому на постає завдання вивчення та формування особистісних характеристик та здібностей, що сприяють подоланню ситуацій невизначеності та виходу з них. Толерантність до невизначеності дозволяє з успіхом виконувати професійні завдання, відкриває можливість креативного осмислення складних професійних ситуацій, пошуку варіантів рішень, опанування психологічних викликів, попереджає емоційне вигорання й таким чином зберігає ментальне здоров’я.

### **1.3. Толерантність до невизначеності у контексті психології прийняття рішень**

Невизначеність у контексті психології прийняття рішень найчастіше розуміється як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність [4]. Прийняття рішень є особливим видом психічної діяльності людей, який спрямований на вибір способу досягнення

поставленої мети. Завданням теорії прийняття рішень є вивчення того, як людина або група людей приймають рішення, і розробка методів прийняття рішення, що допомагають обґрунтувати вибір альтернативи з декількох можливих. Психологічні дослідження прийняття рішень людини в умовах невизначеності включають як аналіз когнітивних складових, так і особистісних аспектів регуляції його виборів [32]. Особистісною передумовою регуляції вибору виступає здатність приймати виклики невизначеності й реалізовувати продуктивні рішення в умовах невизначеності [29]. Таким чином, толерантність до невизначеності – це готовність суб'єкта приймати рішення в умовах невизначеності, суперечливості, новизни ситуації, неповноти інформації, невідомості наслідків вибору.

С. Литвин пропонує змодельовати толерантність до невизначеності в контексті інформаційного потоку і пропонує таку метафору: передбачається, що існує нижній і верхній поріг кількості релевантної інформації. При наростанні кількості релевантної інформації і перетині нижнього порогу суб'єкт відчуває себе в «комфортному коридорі» - кількість релевантної інформації оптимальна саме для нього. При подальшому ж наростанні кількості релевантної інформації і перетині верхнього порогу суб'єкт знову покидає «комфортний коридор» і зустрічається з невизначеністю. Таким чином кількість релевантної інформації менше нижнього порогу – це невизначеність за типом нестачі експліцитної (доступної) інформації. А надмірність релевантної інформації – це невизначеність за типом взаємосуперечливих даних. Таким чином ширина «коридору комфорту» - це міра вираженості особистісної характеристики толерантність до невизначеності [15]. Розглянемо приклад, який ілюструє вищеописану модель. Л.Ф. Бурлачук наводить тенденцію, яка демонструє нелінійну взаємозалежність між точністю прогнозу та кількістю даних, які доводиться враховувати психодіагносту. «Виявляється, що збільшення об'єму

діагностичних даних, які повинен враховувати психолог, спочатку призводить до наростання, а потім до зниження точності прогнозу» [1].

Реалізація прийнятих рішень шляхом максимального врахування невизначеностей та активних дій елементів середовища завжди є певною мірою ризикованою і вимагає врахування усіх властивостей як ризику, так і невизначеності. Так, *ризик* – це невизначена ситуація, наслідки якої небажані. Слово «ризик» уперше згадується в середньовіччі і походить від французького «risqué», що означає небезпеку, а воно, у свою чергу, від грецького «rizikon» – скеля (античні мореплавці, вживаючи слово «ризикувати» мали на увазі «лавірувати, обійти скелю»). Спочатку «ризик» розглядався, як уникнення небезпеки. П. Бернстайн простежує етимологію далі і констатує, що термін «ризик» походить від староіталійського *risicare*, що означає «наважитися» [31].

О. Г. Нізашвілі у своїх дослідженнях 2007 року довів, що схильність особистості до ризику може бути різною в залежності від виду ризику, від змісту ризикованих ситуацій діяльності (екстремальний і нормативно-звичайний ризик). Соціальна ситуація розвитку (особливості соціальних відносин особистості, соціально-професійна роль і пов'язана з нею діяльність, соціально-економічний статус) впливає на схильність особистості до різних видів ризику. Вік (і зумовлені ним особливості життєдіяльності, потреб і ресурсів особистості), також може позначатися на схильності до різних видів ризику. Автор наголошує на тому, що схильність особистості до різних видів ризику (екстремального і нормативно-буденного) може бути пов'язаний з її індивідуально-психологічними якостями [22]:

- гендерні відмінності у ставленні до різних видів ризику;
- схильність особистості до різних видів ризику може бути пов'язана з мотивацією досягнення успіху;
- особистісні властивості можуть бути пов'язані зі схильністю до різних видів ризику.

Результати багатьох досліджень свідчать, що індивідуальні характеристики є визначальними факторами у процесі прийняття рішень. Очевидно, чоловіки у цьому питанні, відрізняються від жінок. Наприклад, чоловіки більш конкурентоспроможні, оптимістичні, авантюрні та надмірні у досягненні успіху порівняно з жінками. Ці характеристики відіграють важливу роль у готовності до ризику, оскільки в ряді досліджень вказується, що ці характеристики позитивно пов'язані з ризикованою поведінкою [10].

Головною властивістю ризику є те, що він існує тільки стосовно майбутнього і нерозривно пов'язаний із прогнозуванням та плануванням, тобто з прийняттям рішення загалом. Отже, категорії “ризик” і “невизначеність” тісно пов'язані між собою, але не є тотожними. Ризик – категорія суб'єктивна, а невизначеність – об'єктивна. Слід зазначити, що вільної від ризику поведінки не існує. Це означає, що не існує абсолютної надійності і, якщо рішення взагалі приймається, то уникнути ризику не можливо [4, 31]. Більш того, навіть якщо суб'єкт відмовляється від рішення, то це теж рішення, що створює ризикову ситуацію, яка, в свою чергу, спричиняє ризик.

Оскільки невизначеність є основною складовою ризику, вона може бути джерелом ризику. Отже, для зменшення ризику необхідно мінімізувати невизначеність, намагаючись шляхом вчасного отримання необхідної інформації звести її до нуля. Тобто, перевести невизначеність у повну визначеність за рахунок отримання якісної, вичерпної та достовірної інформації у потрібний момент часу. Однак на практиці це, як правило, не вдається реалізувати. Тому при прийнятті рішень в умовах невизначеності необхідно визначити, формалізувати та оцінити ризики, джерелом яких є ця невизначеність.

При визначенні ризиків слід враховувати, що:

- чіткіше визначення ризику робить його менш ймовірним;

- чіткіше визначення ризику пов'язано з більшими матеріальними та часовими затратами спеціалістів і, в свою чергу, підвищує інші ризики;
- мінімізація одного ризику може викликати ріст інших ризиків;
- кількість ризиків, їх характеристики та особливості, методи боротьби з ними залежать від завдань та на якому вони етапі реалізації.

О. Брюховецька вивчала особливості прояву толерантності до невизначеності у менеджерів і виявила, що чим більший рівень у керівника толерантності до невизначеності, тим більша готовність ризикувати та рефлексувати. Ці три характеристики – високий рівень толерантності до невизначеності, готовність до ризику і рефлексії корелюють у дослідженні авторки з готовністю домінувати в міжособистісних стосунках. Чим вищий рівень готовності домінувати в міжособистісних стосунках, тим більша ймовірність того, що керівник у стресовій ситуації застосує напористі дії. Авторка також зазначила, що толерантність до невизначеності, внутрішність в описі власного досвіду визначають автономію керівника у саморегуляції професійної діяльності та меншу залежність від інших [4].

С. Черевичний проаналізував особливості прийняття рішення командиром в умовах невизначеності і виділив три основних компоненти, що наділені специфічними характеристиками та відіграють визначальну роль в прийнятті рішення командиром в умовах невизначеності, а саме: емоційно-вольовий компонент; когнітивний компонент; ціннісно-мотиваційний компонент [45]. Емоційно-вольовий компонент є одним із найбільш визначальних. Основними його функціями є здійснення контролю і регуляції вольових дій особистості, що пов'язані з подоланням труднощів і бар'єрів у прийнятті рішення, з реалізацією вибору, втому числі в ситуації невизначеності. З вольовою регуляцією пов'язані гнучкість або стійкість активності особистості в залежності від того, збільшується чи зменшується невизначеність в результаті прийнятого рішення, приймаючи участь у виконанні функції регулятора особистості. Відомо, що особистість завжди

направляє свої вольові зусилля на мінімізацію психологічно усвідомлюваного ризику, зберігаючи тим самим психологічну цілісність системи особистих намірів. У прийнятті рішення емоційно-вольовий компонент є одним з провідних факторів, індикатором і регулятором його ефективності. В залежності від включеного до його складу комплексу емоцій, у прийнятті рішення приймають участь два емоційних регулятора: модальності «радість» та модальності «страх, смуток, гнів» в різних їх поєднаннях. Тобто, однією з функцій цього компонента є формування емоційного забарвлення тієї ситуації, в якій потрібно приймати рішення, у відношенні до результатів порівняння ситуації з рішенням, яке зберігається в індивідуальному досвіді, в оцінюванні і виборі вагомих альтернатив рішення, його корисності, реалізації і наслідків.

Головними функціями когнітивного компоненту є [45]: аналіз характеристик ситуації, що виникла (невизначеності, ризику); аналіз наявної інформації і вистежування недостатньої для здійснення вибору варіантів рішення; аналіз бар'єрів, труднощів вибору і особистісних ресурсів для їх подолання; раціональне оцінювання ефективності вибору, його реалізації і наслідків. Здатність командира вийти за межі існуючої ситуації забезпечує активізацію когнітивного компонента, що призводить до конструювання можливих результатів під час її осмислення та обдумування, до прогнозу можливих наслідків, до активізації пошуку оптимального вибору в даних умовах невизначеності, знаходження найбільш ефективного і раціонального варіанту рішення. І це багато в чому визначає напрямок подальшої трансформації ситуації. Вона може рухатися або в бік зменшення ризику, зняття невизначеності, зниження суб'єктивної визначеності, або відходу від ситуації, її уникнення або нівелювання. Основними функціями ціннісно-мотиваційного компоненту є здійснення контролю і регуляції мотивів, потягів і дій особистості у виборі і його успішній реалізації.

Ціннісно-мотиваційний компонент забезпечує на належному рівні підтримання активності командира і його спрямованість на пошук варіанту



вибору і досягнення цілей при прийнятті рішення. Даний компонент приймає участь не лише у визначенні ефективності самореалізації особистості, але й відображає ціль рішення, що реалізується [45].

Відтак важливою складовою толерантності до невизначеності виступає вміння управління ризиками, тобто скеровування своєї діяльності на зменшення впливу випадкових чинників та активних протидій на якість рішення; підтримання ризику на рівні, не вищому за заданий й мінімізація ризику при певних заданих умовах.

В умовах ризику і невизначеності значну роль відіграє свобода вибору і об'єктивна необхідність творчого пошуку. В.Франкл писав, що людина лише може зробити вигляд, що в неї немає свободи вибору [42]. Описуючи досвід табірної життя, В.Франкл зауважує, що людина таки має свободу вибору. Було чимало прикладів, які довели, що апатію можна подолати, а роздратованість стримати (це про емоційні стани, які зазвичай переживають ув'язнені у перший період адаптації). Людина здатна зберегти рудименти духовної свободи та незалежного мислення навіть у вкрай несприятливих умовах невимовної психічної і фізичної напруги.

«Ми, колишні мешканці концентраційних таборів, пам'ятаємо людей, які ходили між бараками, заспокоюючи інших, віддаючи останній шматок хліба. Нехай їх було лише декілька, але їхня поведінка – незаперечний доказ, що людину можна позбавити всього, крім єдиного: останньої людської свободи – обирати власне ставлення до будь-яких наявних обставин, обирати власний шлях. А обирати потрібно було завжди. Щодня й щогодини виникали нагоди ухвалювати рішення, які визначали: скоритися силі, що загрожувала позбавити вашої сутності, внутрішньої свободи, чи ні...З цього погляду душевні реакції мешканців табору важать значно більше, аніж звичне відзеркалення певних фізичних та психологічних обставин. Навіть якщо такі нелюдські умови, як недосипання, недоїдання та різноманітні душевні стреси спричиняють до того, що в'язні реагують певним чином, у підсумковому

аналізі стає очевидним, що та особистість, якою стає ув'язнений, є результатом внутрішніх рішень, а не продиктована впливом табору. Отже, кожна людина здатна, навіть під впливом обставин, вирішувати, ким стане духовно і фізично. Вона може зберігати свою людську гідність навіть у концентраційному таборі» [ 42].

Думки людини, яка зазнала нелюдських випробувань, варті того, щоб бути почутими. Ми можемо застосовувати принцип зміни парадигми мислення, переведення фокусу уваги, зміни акцентів для вирішення різноманітних питань. Вони можуть стосуватися важких життєвих випробувань і банальних на перший погляд, але не менш важливих труднощів, адже вони затрачають час і ресурси.

З іншого боку, множинність альтернатив і можливість вибору також здатне заблокувати його здійснення. Дослідження Хейзел Роуз Маркус і Баррі Шварц 2010 року аргументувало, що «занадто великий вибір може породити паралізуючу невизначеність, депресію та егоїзм». (Markus, H. R.; Schwartz, B. (2010)) Шварц стверджує, що люди часто жалкують через нездатність прийняти оптимальне рішення, і що в деяких сценаріях загальне задоволення людей іноді вище, коли важке рішення приймається іншою людиною, а не ними самим, навіть коли вибір іншої гірший. Шварц написав книгу і виступив з виступами, критикуючи надлишок можливостей у сучасному суспільстві, хоча і визнаючи, що «хоч якийсь вибір кращий, ніж відсутність».

На думку Дж. Лерера, зайвий час, витрачений на прийняття рішення про вибір, зовсім не гарантує того, що воно виявиться вдалим. Безпосередньої залежності тут немає, як немає, наприклад, і прямої залежності між обсягом інформації, якою ми володіємо, і якістю нашого рішення. Іноді додаткове знання про ситуацію тільки шкодить, ускладнюючи вибір [29]. Автор наголошує, що найвдаліші вибори виникають завдяки взаємодії логіки та інтуїції – двох типів мислення. На противагу цьому більшість людей схильні приймати рішення спонтанно, керуючись тільки емоціями, не замислюючись

над процесом їх здійснення. Дж. Лерер вказує на те, що наш мозок обмежений і не має потужності суперкомп'ютера. Як тільки ми намагаємося зважити й оцінити обсяг інформації, що перевершує наші можливості, ми здійснюємо невдалий вибір. У таких випадках слід керуватися емоціями: який варіант викликає найбільше позитивних емоцій, той і буде правильним [29]. Також автор наголошує, що страх можливих втрат виявляється сильнішим за привабливість виграшу. Цей ефект називається «відразу до втрати».

Здійснюваний вибір майже завжди постає предметом морально-етичної рефлексії. На нашу думку, навіть здавалось би суто технічний вибір людиною шляхів або способів досягнення певної наперед визначеної мети також визначається намірами, цінностями, як і попередньо сформульована мета. Суто моральна проблематика свободи починається саме там, де йдеться про вибір особистістю тих або інших намірів, цінностей, цілей, варіантів поведінки, тобто про вибір усіх тих виявлень людської волі, відносно яких потім і виникає питання про свободу чи несвободу їхньої реалізації. Таким чином, свободі дії (творчості, самореалізації) в екзистенційному плані має передувати свобода вибору.

За влучним виразом Ріделя, сутність свободи «криється радше не в царині мислення, а в царині дії» [30]. І справді, неможливо глибинно окреслити поняття «свобода» без кореляції з поняттям «відповідальність». «Головна умова будь-якої дії – це вкоріненість в те середовище, в якому ти в даний момент знаходишся. Це готовність до дії. Коли дія - це ти сам. Коли наше «Я» представлене в пам'яті і віднаходить себе в інших «Я», котрі теж мали своїх попередників» [30]. Тут мається на увазі певна спадкоємність в думках, настроях, світоглядному устрої – всьому тому, що зветься світовідчуженням певної нації або ж ментальністю.

У цьому контексті актуальне для сьогодення дослідження свободи вибору дискурсу власного минулого української інтелігенції 60-х рр. минулого століття було проведене Я. Литвин. Українське шістдесятництво сутнісно

визначається саме з цієї інтенції розглядати і потрактовувати («переповідати») минуле з огляду їхнього бачення майбутнього. Того майбутнього, в яке вони вірили, і котре існувало лише в їхньому культурному та інтелектуальному просторі.

Розповідаючи, ми прагнемо цілісності, ми пояснюємо, а отже намагаємося утвердити через виправдання, роз'яснення, звинувачення тощо, те світовідчуття, котре становить нашу сутність, тобто те, що є окресленим лише поряд з Іншим, інакше кажучи є «розказаним». Розказане - це те, що ми обираємо з величезної множини всього можливого і неможливого (на нашу думку), це те, чому ми надаємо значення і об'єктивуємо. Розповідь – це акт конституювання буття. Як зазначає В. Стус: «Україна під окупацією? – та нічого подібного! Я є вільний – і тому Україна є вільною, бо вона в мені... І тому правила гри я призначаю свої, а ті що існують... Оточуючий мене світ не варт того, аби я зрадив себе, зрікся своєї Віри, своєї гідности» [41]. Власна ідентичність превалює над загальними обставинами.

У своєму аналізі минулого потрібно спиратися на ті речі, принципи, ідеї, котрі мають лишитися в майбутньому, оскільки саме від нашої розповіді залежить, яке місце вони займуть у завтрашньому дні. Як зазначає В. Малахов, власним теперішнім буттям ми несемо відповідальність за буття майбутнє. Як дерево гине без коріння, так ми неможливі без власної історії. Відповідально й чесно, з урахуванням потреб майбутнього (тобто онтологічно) розказати яку, наш священний обов'язок. Тож маємо постійно перебувати «у тривозі за правду минущу» [19].

Історія досліджень моральної проблематики сягає ще античних філософів і становить предмет окремої наукової розвідки. У контексті нашого дослідження, зокрема аналізу практичної складової проблеми психологічних особливостей толерантності до невизначеності, хочемо зупинитися на дослідженнях вирішення моральних дилем, з якими ми неминуче стикаємось, приймаючи рішення у ситуації невизначеності. Наш інтерес до цієї теми

пояснюється тим, що етика, екологічність прийняття рішення є вагомими компетенціями фахівця, толерантного до невизначеності. Отже, американський психолог Лоуренс Кольберг, послідовник Ж. Піаже, використовував метод моральних дилем (незавершених історій) для визначення рівня розвитку моральної думки [10]. Досліджуваним він пропонував висловити своє ставлення до вигаданих історій, наприклад: "У Хайнца важко хвора дружина. Не маючи вдосталь грошей, він просить аптекаря дати йому необхідні ліки, проте аптекар не погоджується. Щоб урятувати дружину, Хайнц змушений украсти ліки". Учасникам дослідження, більшість яких становили учні і випускники чоловічого коледжу, ставили стандартні запитання: чи правильно вчинив Хайнц? Чому? Як би ви діяли на його місці?

Шість емпірично виокремлених стадій Л.Кольберг об'єднав у рівні: "конвенціональний" (договор) (стадії 3 і 4) - на підставі домовленості людей, як слід поводитися ;"доконвенціональний" (стадії 1 і 2) - такий, що ігнорує традиції і соціальні вимоги; "постконвенціональний" (стадії 5 і 6) - орієнтований на високі етичні принципи (див табл. 1.2). Л. Кольберг установив, що більшість людей перебуває на конвенціональному рівні морального розвитку, діти і правопорушники - на доконвенціональному і лише деякі етично розвинені особи, що мають альтруїстичну професію, можуть досягати постконвенціонального рівня. Пізніше деякі дослідження засвідчили, що орієнтиром для чоловіків є справедливість - традиційно чоловіча цінність, а жінкам більш властиво пояснювати добрі вчинки цінністю "турбота", орієнтованою на потреби інших і вимогою відмовитися від власних домагань, жертівністю. На думку Керол Гілліган, жінки орієнтуються у моральній поведінці не на об'єктивні права, а на суб'єктивне емоційне сприйняття потреби іншої людини. Вони допомагають не тому, хто заслужив, а тому, хто викликає більше співчуття [29].

Таблиця 1.2

## Рівні розвитку моральної думки за Л. Кольбергом

1	2	3
Доکنونціональний рівень	1 стадія	Орієнтація на можливе покарання «Красти погано, бо можна потрапити до в'язниці»
	2 стадія	Наївний споживацький гедонізм, орієнтація на отримання задоволення: «Не кожен здатен добре організувати крадіжку. Краще вже не ризикувати і сподіватися на долю»
Конвенціональний рівень	3 стадія	Мораль «чемної» дитини, орієнтованої на підтримку добрих стосунків, отримання схвалення: «Не можна красти, бо соромно буде перед сусідами»
	4 стадія	Орієнтація на авторитет: «Якби мій дід дізнався, він би мені не пробачив»
Постکنونціональний рівень	5 стадія	Мораль, заснована на визнанні прав людини і демократично прийнятого закону: «Красти не можна, бо це завдасть збитки аптекарєві, який чесно заробляє на свій хліб».
	6 стадія	Індивідуальні принципи, вироблені самостійно: «Крадіжка – це, звичайно, поганий вчинок. Та якщо обирати між майном і людським життям, то можна й вкрасти. Аптекареміг би поступитися своїм».

К.Гіллїан також виокремлює рівні морального розвитку й пояснює його протікання особливістю формування статевої ідентичності упродовж перших років хлопчиків та дівчаток. Так, основна моральна дилема хлопчиків – вибудувати ієрархію стосунків і здобути автономію, захист своїх прав на життя, самореалізація і невтручання. Для дівчаток моральна проблема полягає в іншому. Їхня статева ідентифікація відбувається у тісному взаємозв'язку з матір'ю, ототожненні себе з нею і особистісний розвиток їй вбачається у побудові стосунків з іншими. Своє моральне завдання у процесі дорослішання дівчинка, жінка вбачає у побудові все тісніших стосунків з іншими людьми,

між людьми і включення їх у коло своєї турботи. Моральна дилема вирішується на мові любові, але формулюється на егоїстичній мові і мові відповідальності. Гілліган доводить це у своїй праці, наводячи низку прикладів, серед яких торкається і проблеми застосування контрацепції і абортів [57].

В.Франкл наголошував про відповідальність людини за свої вибори. Він зазначав, що досить очікувати від життя, а пора виконувати завдання, які ставить життя перед людиною. Саме в цих завданнях і полягає сенс життя. І якщо це страждання, приміром, то вона сама обирає, як нести свій тягар [42]. Коли людина виявляє, що їй призначено страждати, вона має сприйняти ці страждання як своє завдання, єдине і неповторне. Вона повинна усвідомити, що навіть у стражданні вона єдина і унікальна у Всесвіті. Ніхто не зможе звільнити її від страждань або взяти їх на себе. Для в'язнів концентраційного табору, яким був і сам Віктор Франкл, ці думки не були міркуваннями, відірваними від реальності. Це були єдині думки, які могли їм допомогти. Вони утримували від відчаю, навіть коли видавалось, що шансів вижити не залишилося. Фаза запитування про сенс життя і наївне розуміння життя як досягнення певної мети через активне створення чогось значного, вже давно була пройдена ними. Сенс життя охоплював ширше коло між буттям і смертю, стражданням і помиранням.

«Коли ми відкрили сенс страждань, то відмовилися применшувати або пом'якшувати табірні муки, ігноруючи їх або замовчуючи фальшиві ілюзії і розважаючи себе удаваним оптимізмом. Страждання стали викликом, від якого ми хотіли відмовитися. Ми усвідомили приховані можливості для досягнень, можливості, про які поет Рільке писав: «Як багато існує страждань, щоб їх подолати!». Рільке мовив про подолання страждань як інші говорять про виконання роботи. Ми мали подолати безліч страждань. Затим було необхідно повернутися до них обличчям, намагаючись звести до мінімуму миті слабкості і вгамованих сліз» [ 42].

Вибір і прийняття рішень особистістю забезпечують *мотивація і воля*.

Е.Френкель-Брусвік вивчала роль мотиваційних чинників у процесі сприйняття. В основі її поглядів є психоаналітичний концепт «емоційної амбівалентності» як співіснування у одного індивіда протилежних емоцій, почуттів, установок відносно об'єкта. Вчена прийшла до висновку, що витіснена амбівалентність може проявлятися на когнітивному рівні у вигляді ригідного та неадекватного сприйняття реальності. Описаний тип особистості, котрий володіє високим рівнем інтолерантності до невизначеності є таким, що характеризується тенденцією до прийняття рішень за принципом «чорне-біле», до формулювання висновків без врахування значимих чинників та реального стану речей, прагне до безумовного прийняття або відторгнення у відносинах з іншими людьми. На основі власних досліджень Е.Френкель-Брусвік запропонувала також ряд процедур для оцінки толерантності-інтолерантності [56].

Вольові властивості особистості також забезпечують подолання невизначеності вибору, є регулятором психологічної складності прийняття рішень, опосередковано підвищують їхню продуктивність. Серед таких властивостей О. Санніков виділяє рішучість особистості, яка забезпечує подолання протиріч зовнішніх умов прийняття рішень, насичених значною кількістю альтернатив можливого вибору, «внутрішнім», психологічним можливостям особистості [37].

Умови сучасності не тільки диктують високий темп життя, яке насичене значною кількістю альтернатив можливого вибору, а й стають джерелом протиріччя зовнішніх умов прийняття рішень «внутрішнім», психологічним можливостям особистості. Їхнє подолання в різних формах життєдіяльності забезпечується рішучістю особистості. Це інтегральна властивість особистості, яка не просто сприяє, а координує процес продуктивного прийняття рішення. Рішучість не тільки джерело внутрішньої активності особистості, їй властиві орієнтація й настроєність на певне



прийняття рішень в умовах невизначеності й ризику. Рішучість відрізняє неординарне бачення складної ситуації вибору, а також використання гнучких стратегій й тактик прийняття рішення. Це інтегральна характеристика особистості, здатність сміливо й незалежно ухвалювати зрілі життєві рішення, вибірково використовуючи при цьому особистісні ресурси [37].

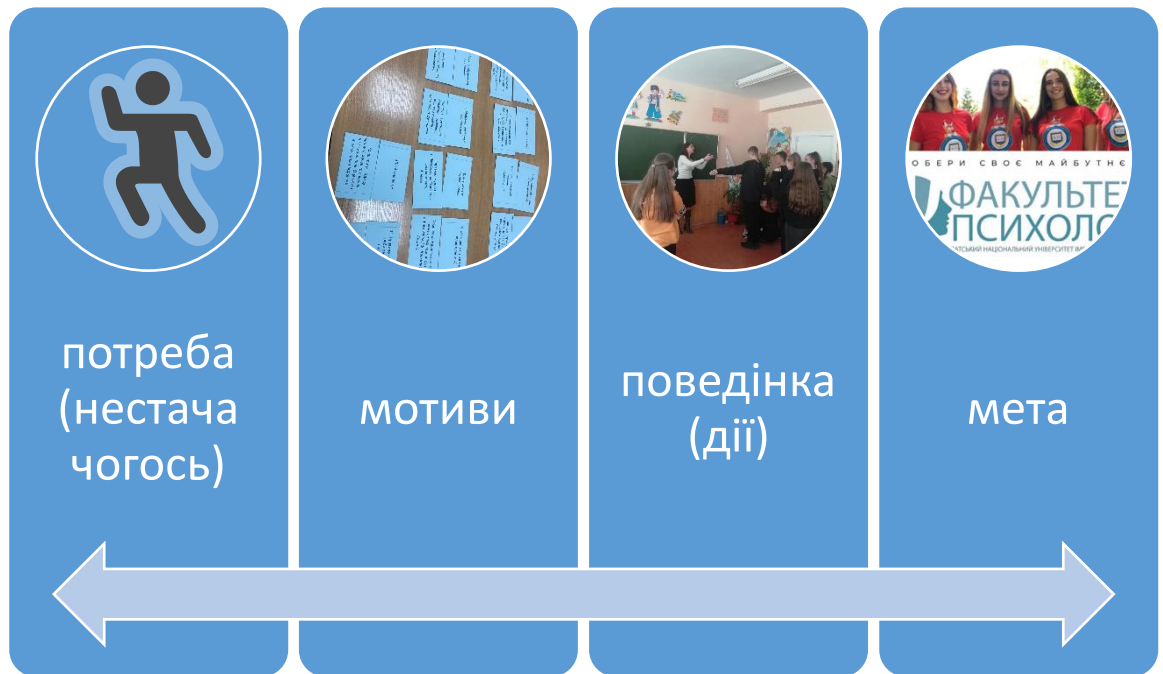
Мотив є причиною розгортання суб'єктивно необхідного рішення й ініціатор активності особистості в досягненні бажаної мети вибору в даних конкретних умовах. Усвідомлене спонукання є ініціюючим початком для пошуку варіанта й прийняття ефективного рішення. Спонукання забезпечує не тільки мотиваційну готовність особистості до вибору, її спрямованість на досягнення мети (мотивацію досягнення), а й аналіз умов, а також вибір засобів, приймань і способів дій (стратегії реалізації), настільки необхідних як для прийняття, так і реалізації отриманого варіанта вибору. Мотивація досягнення представляє відносно стійку спрямованість до успіху в ухваленні рішення (як за виразністю, так і за тривалістю), «вгасає» після перевірки відповідності наміченої мети вибору особистості результатам прийнятого рішення [37].

При цьому важливою компетентністю особистості у прийнятті рішень виступає мотиваційна регуляція. О. Санніков, Н. Валентюк розглядають мотиваційну регуляцію особистості як основний компонент для розгортання й інтенсифікації активності при ухваленні рішення в ситуації вибору й реалізації особистістю тієї або іншої стратегії дій. Вона характеризується не тільки силою прояву мотивів, але і їх співвідношенням у структурі мотиваційної сфери. При цьому рівень мотивації досягнення, як одна з провідних складових активності особистості, характерна для конструктивного підходу до вирішення нагальних труднощів, відображається на виборі особистістю стратегії поведінки, спрямованої на подолання труднощів. Структуру мотиваційної регуляції вибору особистості утворюють наступні функціональні складові: підтримка мотивації вибору до певної сфери

актуальної самореалізації особистості (кар'єру, професійний розвиток, установлення відносин); актуалізація й фокусування на об'єкті мотивації (надання впливу на інший, нейтралізація впливу іншого, заміщення одного виду впливу іншим, гальмування впливу іншого); визначення форми вектора активності в мотивації (вплив, маніпулювання, відхід, перекладання рішень на іншого, або на середовище); активізація підструктур особистості в спрямованості (емоційна, когнітивна, предикативна) [37].

Вирішення питання мотиваційної регуляції вимагає дослідження низки провідних потреб особистості. Потреби - це відчуття фізіологічного, соціального або психологічного дискомфорту, нестачі чогось, це необхідність у чомусь, що потрібне для створення і підтримки нормальних умов життя і функціонування людини. Правомірним є і трактування потреб як стану нерівноваги, дефіциту, на усунення яких спрямовані дії людини [12]. Потреби у свідомості людини перетворюються на інтерес або мотив, який і спонукає людину до певної цільової дії. Термін «мотив» походить від латинського «*movere*», що означає «приводити в рух», «штовхати». Мотив знаходиться «всередині» людини, має «персональний» характер, залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх стосовно людини чинників. Мотив не тільки спонукає людину до дії, а й визначає, що треба зробити і як саме здійснюватиметься ця дія. Модель мотивації праці через потреби показано на рис.1.2.

Можна помітити ряд спільних положень і відмінностей у різних змістових теоріях мотивації. Спільним для них є твердження про те, що в основі мотивації знаходяться потреби конкретних людей, які в їхній свідомості перетворюються в інтереси, мотиви, котрі і спонукають людей до певних дій. У всіх змістових теоріях мотивації наводиться структура потреб, дається їх характеристика і зв'язок з мотивацією діяльності. Проглядається певна кореляція в класифікації потреб людей.



**Рис.1.2. Схема моделі мотивації через потреби**

Водночас змістові теорії містять і суттєві відмінності. Так, в теорії А.Маслоу потреби розміщені ієрархічно і сходження по них йде знизу вгору. Поведінку людини визначає найнижча незадоволена потреба ієрархічної структури. У теорії К. Альдерфера також має місце певна ієрархія потреб. Однак принциповим положенням теорії є твердження про те, що рух сходженнями потреб може здійснюватися як знизу вгору, так і згори донизу в тому випадку, коли незадоволено потреби вищого рівня. Наявність двох напрямків руху задоволення потреб, на думку К. Альдерфера, відкриває додаткові можливості щодо мотивації. Д. Мак-Клелланд запропонував свою класифікацію потреб людини, в якій пріоритет віддається потребам вищого порядку, оскільки потреби нижчого порядку в розвинутих країнах в основному задоволено. Автор обґрунтовує ідею появи і розвитку потреб вищого порядку (досягнення, співучасті, владарювання) під впливом навчання й життєвого досвіду. Відмітною особливістю цієї теорії є й те, що вплив потреб на поведінку людей розглядається не ізольовано, а як результат їх комплексної взаємодії [47].

Теорія Ф. Герцберга виходить з того, що поведінка людей формується під впливом мотивуючих факторів і факторів здоров'я. Потужний мотивуючий вплив на поведінку людини здійснюють внутрішні фактори, що зв'язані зі змістом роботи і породжують задоволення людини. Щодо зовнішніх факторів, які зв'язані в основному з умовами роботи, то їх вплив на поведінку людини, її активність досить своєрідний. Відсутність належних умов породжує невдоволення людини і знижує активність поведінки. Водночас їх наявність не відіграє мотивуючої ролі, оскільки сприймається як належна норма. Особливістю цієї теорії є й те, що вона ґрунтується не стільки на теоретичних постулатах, скільки на матеріалах опитувань та експериментальних дослідженнях [12].

Аналіз змістових теорій мотивації дозволяє зробити висновок, що поведінка людини є полімотивованою, визначається не одним мотивом, а їх сукупністю. При цьому один з них може бути основним, провідним, а інші виконують функцію додаткової стимуляції. Мотиви виникають, розвиваються і формуються на основі потреб. Водночас вони відносно самостійні, оскільки потреби не визначають однозначно сукупність мотивів, їхню силу і сталість. За однакової потреби у різних людей можуть виникати неоднакові мотиви і дії.

Іншим регулятором, не менш значимим задля впливу на вибір шляхів досягнення мети рішення, подолання труднощів вибору, є воля. Воля як регулятор забезпечує розкриття потенційних можливостей впливу вольових властивостей особистості на протікання її життєдіяльності. Воля потрібна не тільки для подолання перешкод при пошуку й виборі стратегії досягнення мети, утруднень оцінки варіантів прийняття рішень, але також при здійсненні дій стосовно реалізації варіанту вибору. Подолання перешкод вимагає вольового зусилля – особливого стану нервово-психічної напруги, що мобілізує як фізичні й інтелектуальні можливості особистості, так і впевненість у своїх силах. Прояв волі знаходить висвітлення в рішучості особистості зробити доцільний і необхідний для умов конкретної ситуації

вчинок. Створюючи моделі поведінки, вибору й прийняття рішень у різноманітних умовах професійної діяльності, долаючи при цьому численні перешкоди, особистість розбудовує вольові якості: цілеспрямованість і витримку, рішучість й ініціативність, наполегливість і самостійність, тощо [27]. Вольова регуляція необхідна не тільки при виникненні труднощів (зовнішніх або внутрішніх) у ході прийняття рішення. Її участь в прийнятті рішення проявляється не тільки при виборі мети рішення, а й безпосередньо у процесі пошуку й оцінки вибору адекватної альтернативи, а також при здійсненні дій по реалізації ухваленого рішення. Вольова активність у ситуації прийняття рішення пов'язана із внутрішнім напруженням, мобілізацією психічних і фізичних можливостей особистості. Безпосередньо «запуск» вольової дії здійснюється при виникненні таких умов, які вимагають від особистості подолання труднощів або їх нейтралізації, і носить винятково усвідомлений характер [33].

Вольове регулювання припускає, що особистість здатна приймати рішення на певному професійному рівні, тобто фахово. Елементами процесу прийняття рішень, коли стають затребуваними вольові зусилля, є: по перше, фокусування зусиль на аналізі ситуації, яка створилася; по друге, контроль генерації альтернатив рішення; по третє, вибір і прийняття остаточного рішення; по четверте, організація реалізації й контролю його виконання.

У своєму дослідженні О.Санніков виявив додатні значимі зв'язки (на 1% і 5% рівні значимості) мотивації досягнення з такими властивостями особистості: вольовими властивостями – з ініціативністю, рішучістю, самостійністю, енергійністю, цілеспрямованістю і уважністю; упевненістю в собі – соціальною сміливістю та ініціативою в соціальних контактах; інтолерантністю до невизначеності – нерозв'язністю проблеми [33]. Тобто, висока мотивація досягнення забезпечує активність у розв'язуванні складних завдань, спрямованість на подолання труднощів, на

прояв здатностей і навичок у незвичній ситуації. І навпаки, представники групи з низькими показниками мотивації досягнення сприймають незвичайні й складні ситуації скоріше як загрозливі, не дають розкритися новим можливостям. Недолік інформації або її двозначність створюють відчуття дискомфорту.

Таким чином, аналізуючи феномен толерантності до невизначеності як фахової компетентності у контексті психології прийняття рішення й управління ризиками, приходимо до висновку про наступні вагомні його складові:

- здібність приймати рішення, коли невідомі всі факти і можливі наслідки;
- мотиваційна саморегуляція і рішучість;
- мотивація досягнення;
- здатність до зняття невизначеності (вироблення власних стратегій і технологій, зокрема вирішення дилем, прийняття рішень, емоційної саморегуляції тощо);
- уміння управляти ризиками;
- етика.

### Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми дозволив виокремити такі компоненти толерантності до невизначеності (ТН): здатність до переживання нестачі інформації (відкритість новому досвіду і гнучкість) та її надлишку й амбівалентності, уміння розрізняти гіпотези від теорій, а теорії від фактів; здатність утримувати взаємосуперечливі судження, ратифікувати двозначність (діалектичний рівень мислення); здатність переживати власні сумніви, незнання, ірраціональність власних переживань та поведінки; здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій; здібність приймати рішення, коли невідомі всі факти і можливі наслідки; здатність до зняття невизначеності (вироблення власних стратегій і технологій, зокрема вирішення дилем, прийняття рішень, емоційної саморегуляції тощо); уміння управляти ризиками; здатність до зняття невизначеності.

Невизначеність – невід’ємна характеристика сучасної реальності, і її роль в майбутньому буде тільки зростати. Саме тому важливо вивчати та формувати у студентів особистісні характеристики та здібності, що сприяють подоланню ситуацій невизначеності та виходу з них. Толерантність до невизначеності дозволяє з успіхом виконувати професійні завдання, відкриває можливість креативного осмислення складних професійних ситуацій, пошуку варіантів рішень, опанування психологічних викликів, попереджає емоційне вигорання й таким чином зберігає ментальне здоров’я.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив виокремити критерії досліджуваного явища та скласти програму емпіричного дослідження, яке включає в себе вивчення уявлень студентської молоді поняття «толерантність до невизначеності», рівня толерантності до невизначеності, схильності студентів до прийняття рішень у ризикованих ситуаціях і схильності до ризику.

## РОЗДІЛ II.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1 Методичне забезпечення та процедура емпіричного дослідження

Завданням емпіричного дослідження було виявлення особливостей толерантності до невизначеності студентів - майбутніх психологів.

Емпіричне дослідження проводилось в 3 етапи:

- на основі проведеного теоретико-методологічного аналізу праць з даної проблематики й визначених критеріїв толерантності до невизначеності розроблено програму емпіричного дослідження, сконструйовано комплекс психодіагностичного інструментарію, адекватного меті дослідження;

- проведено емпіричне дослідження, здійснено статистичну обробку отриманих результатів;

- здійснено аналіз характеру взаємозв'язків досліджуваних показників, визначено психологічні особливості толерантності до невизначеності студентів.

Дослідження проводилось серед студентів факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника м. Івано-Франківська. У дослідженні взяли участь 44 осіб віком від 19 до 23 років, з них 95,5 % - жіночої статі.

У процесі емпіричного дослідження використано авторську анкету та чотири методики, зокрема «Опитувальник толерантності до невизначеності» (автор С. Баднер, адаптація українською мовою Л. Кирієнко) [1], методика «Діагностика рівня особистісної готовності до ризику» (автор Шуберт (PSK)) [21], методика визначення соціально-психологічної мотивації (автор О. Мірошніченко) [21].

Для виявлення психологічних особливостей толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів нами було розроблено



спеціальну анкету, яка складається з декількох блоків, кожен з яких спрямований на з'ясування окремої сторони проблеми. Кожне запитання має один або декілька варіантів відповідей, а в деяких питаннях є можливість увести свій варіант відповіді. Перший блок анкети – психолінгвістичний, він стосувався визначення респондентами невизначеності, асоціацій та емоційних переживань, які вона викликає (3-7 питань). Другий блок питань спрямований на збір даних щодо особистісних характеристик та здатностей особи, здатної до невизначеності, та самооцінку своєї здатності толерувати з невизначеністю (8-10).

**Анкета визначення досвіду переживання студентами толерантності до невизначеності і розуміння даного феномену**

1. Вкажіть ваш вік.
2. Вкажіть вашу стать
3. Які почуття у вас виникають у ситуації невизначеності?

(оберіть декілька)

- страх,
- тривога,
- збентеження,
- радість,
- захоплення,
- азарт,
- зацікавленість,
- ваш варіант \_\_\_\_\_

4. Які асоціації (слова або образи) у вас викликає поняття «невизначеність»?

5. Чи погоджуєтесь із твердженням «Невизначеність сприяє прогресу і розвитку систем. Це шанс для змін»:

- Так
- Ні

6. Чи погоджуєтесь із твердженням, що невизначеність - це ризик і небезпека:

- Так
- Ні

7. Як ви розумієте поняття «толерантність до невизначеності» (дайте розгорнуту відповідь)?

8. Якими рисами характеру повинна володіти людина, толерантна до невизначеності (оберіть декілька, можете написати інші):

- цілеспрямованість
- готовність до ризику
- відкритість до змін і нового
- організованість
- допитливість
- гнучкість
- рішучість
- стресостійкість
- потяг до невизначених ситуацій
- упевненість
- почуття комфорту у невизначених ситуаціях
- сприймання невизначених ситуацій як бажаних
- інше \_\_\_\_\_

9. Якими навичками й уміннями повинна володіти людина, яка приймає рішення у ситуації невизначеності (із запропонованих варіантів оберіть декілька, можете дописати свій варіант):

- здатність до переживання нестачі інформації (відкритість новому досвіду і гнучкість) та її надлишку
- готовність до невизначеності, до здійснення вибору
- здатність переживати власні сумніви, незнання, ірраціональність власних переживань та поведінки

- здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій
- здібність приймати рішення, коли невідомі всі факти і можливі наслідки

- уміння управління ризиками
- здатність до цілепокладання, прогнозування
- здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій
- здатність знімати напруження невизначеності
- інше \_\_\_\_\_

10. На скільки балів за 10-бальною шкалою ви б оцінили свій рівень розвитку толерантності до невизначеності. При цьому 10 – максимально високий рівень.

9-10 балів

7-8 балів

5-6 балів

1-4 бали.

**Опитувальник визначення рівня толерантності до невизначеності** (автор С. Баднер) адаптований українською мовою Л. Кирієнко, містить 16 тверджень (див. Додаток А).

Шкала відповідей: «Повністю не згоден», «Не згоден», «Швидше не згоден», «Не знаю», «Швидше згоден», «Згоден», «Абсолютно згоден».

Обробка результатів здійснювалася наступним чином: необхідно підрахувати суму балів, набраних за усіма шістнадцятьма пунктами. Чим вищий цей показник, тим респондент більш толерантний до невизначеності. Підрахунок суми балів за окремими субшкалами дозволяє виявити основне джерело толерантності до невизначеності: новизну, складність і нерозв'язність проблеми.

Субшкалам відповідають такі пункти: Новизна: 2, 9, 11, 13. Складність: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16. Нерозв'язність: 1, 3, 12.

Таблиця 2.1

## Рівні сформованості толерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник	16-50	51-75	76-112
Новизна	4-8	9-21	22-28
Складність	9-20	21-36	37-63
Нерозв'язність	3-8	9-16	17-21

Методика Шуберта (PSK) «Діагностика рівня особистісної готовності до ризику» дозволяє оцінити ступінь готовності до ризику (див. Додаток Б). У контексті нашого дослідження ризик визначається як дія, вчинена в умовах невизначеності.

Респонденти оцінювали за 5-тибальною шкалою ступінь своєї готовності вчинити дії, про які їх запитували. Відповідаючи на кожне з 25 запитань опитувані ставили бали за наступною схемою:

- 1) 2 бали - повністю згодний, повне «так»;
- 2) 1 бал - більше «так», чим «ні»;
- 3) 0 балів - ні «так», ні «ні», щось середнє;
- 4) -1 бал - більше «ні», ніж «так»;
- 5) -2 бали - повністю «ні».

По завершенню підраховувалася загальна сума балів відповідно до інструкції. Позитивні відповіді на питання свідчать про схильність до ризику в умовах небезпеки. Значення тесту від -50 до +50 балів.

Інтерпретація результатів:

1. Менше -30 балів : занадто обережні.
2. Від -10 до +10 балів: середні значення.
3. Понад +20 балів: схильні до ризику.

**Діагностика соціально-психологічної мотивації** (автор О. Мірошниченко) (див. Додаток В). Тест допомагає визначити домінуючі потреби студентів.

В основу опитувальника покладено теорію потреб Д. Мак-Кленнанда, де виокремлено три групи набутих під впливом навчання, життєвих обставин і досвіду потреб: у досягненні (успіху), співучасті (причетності) і владарюванні (домінуванні). Дана категорія потреб належить до потреб високого порядку згідно А. Маслоу. Вчений вважає, що вищі потреби, якщо вони доволі розвинуті в людині, мають постійний характер і здатні суттєво впливати на її поведінку, активізувати та мотивувати професійну діяльність [47].

Респондентам пропонували 15 тверджень, з якими вони повністю або частково погоджувалися або не погоджувалися. Відповіді градувалися за п'ятибальною шкалою.

Обробка результатів. Пятнадцять тверджень відповідають трьом провідним потребам:

- Потреба в досягненні успіху: питання 1 4 7 10.
- Потреба в домінуванні: питання 2 5 8 11.
- Потреба в причетності 3 6 9 12.

Потреба у *досягненні* проявляється у намаганні виконувати завдання ефективніше, ніж вона це робила досі. Потреби в досягненні, згідно і видами мобільностей, в яких розвивається індивід, розділяють на соціальні, професійні, навчальні (академічні), соціокультурні й культурні [21]. Особи із високим рівнем розвитку потреби у досягненні швидко здобувають професійні/академічні/соціальні (відповідно до сфери активності) компетентності й з успіхом проявляють їх у своїй діяльності. Та це не означає, що особи із вираженою потребою у досягненні автоматично будуть успішними й відповідальними. Результати залежатимуть від прояву цілого комплексу соціальних навичок, умінь і знань, серед яких потреба в досягненні виступатиме внутрішнім мотиватором.

Потреба у *приналежності* проявляється у прагненні до встановлення й підтримки дружніх стосунків з оточенням, до входження у спільноти й участь у командній роботі. Якщо цю потребу розглядати у системі академічних чи професійних потреб, то її формування відбувається у тісному зв'язку з корпоративною культурою організації, де навчається чи працює індивід.

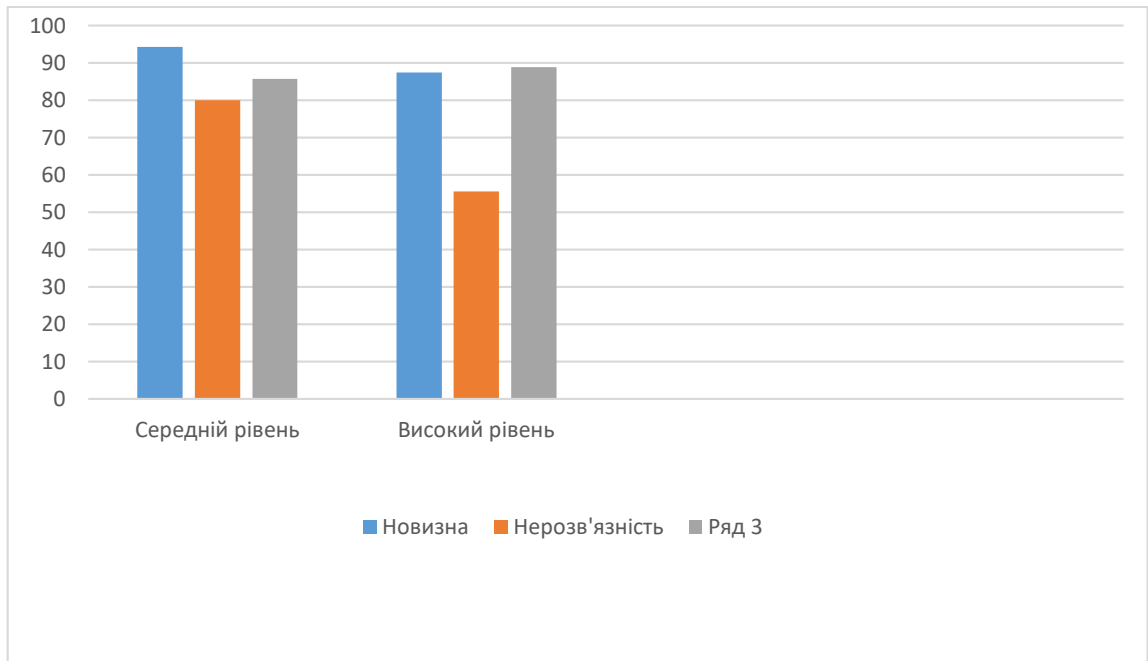
Потреба у *владі* проявляється у прагненні контролювати дії інших, впливати на їхню поведінку, брати на себе відповідальність за дії та поведінку інших. Прояв цієї потреби може мати дві крайнощі: прагнення досягти максимуму влади та впливу на людей, або прагнення мати владні функції, відмовляючись від будь якої відповідальності. Тому людей із високим виявом потреби у владі умовно можна розділити на дві категорії: на тих, хто прагне влади заради влади, інтереси організації й інших людей виступають для них на другий план; а також на тих, котрі прагнуть влади для виконання групових завдань. Однак для того, щоб дана потреба була реалізована з успіхом, особа має володіти низкою інших професійних компетентностей [47].

Наступний етап емпіричного дослідження передбачав кількісну обробку даних і подальший їх якісний аналіз. Окремі питання анкети, зокрема вивчення уявлень студентів стосовно досліджуваного явища, вимагали психосемантичного аналізу. Математична обробка даних здійснювалася з допомогою програмного забезпечення Excel.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження**

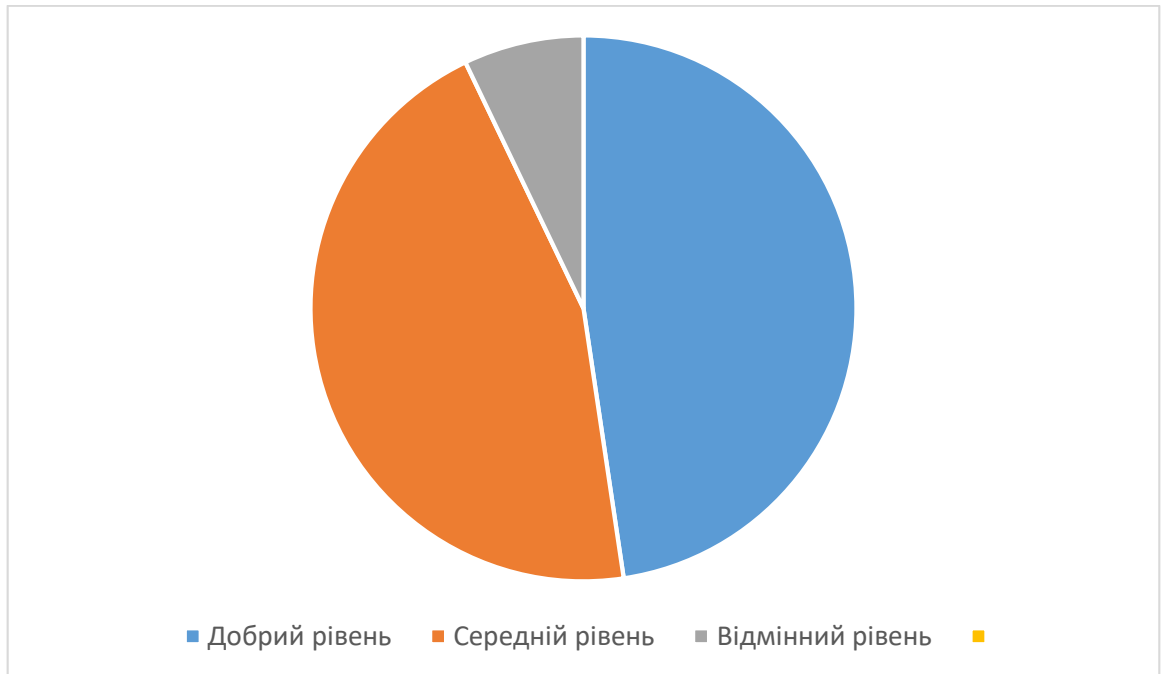
Згідно з результатами опитувальника С. Баднера більшість респондентів (35 осіб) 79,5 % мають середній рівень толерантності до невизначеності (ТН) і для 33 (94,3 %) з них основним джерелом толерантності є новизна, для 28 осіб (80 %) - нерозв'язаність завдання чи ситуації, а для 30 осіб (85,7 %) – складність завдання. У 9 осіб (20,5 %) загальної вибірки діагностовано високий рівень ТН, з них основним джерелом толерантності є новизна (87,5

%), для 55,5 % - нерозв'язаність завдання чи ситуації, а для 88,9 %) – складність завдання. З низьким рівнем – не виявлено (див. рис.2.1).



**Рис. 2.1 Результати дослідження рівня толерантності до невизначеності**

Окрім цього, студенти здійснили самооцінку сформованості у них толерантності до невизначеності методом шкалювання від 1 до 10, де 9-10 – найвищий рівень сформованості ТН. Так, 45,5 % оцінили свій рівень як добрий (на 7-8 балів), 43,2 % – як середній рівень (5-6 балів) і троє респондентів (6,8 %) оцінили як відмінний (на 9-10 балів). Перевірка наявності значущих кореляційних зав'язків між показниками «середній рівень невизначеності» за методикою Баднера і «середній рівень самооцінки» показала, що взаємозв'язок є. Відповідно, коефіцієнт кореляції Пірсона  $r = 0,75$ , значущість  $-1 \leq R_{xy} \leq 1$ , що свідчить про об'єктивність самооцінювання студентами. Чим ближчий цей показник до 0, тим менший зв'язок, чим ближчий він до 1, тим зв'язок тісніший.



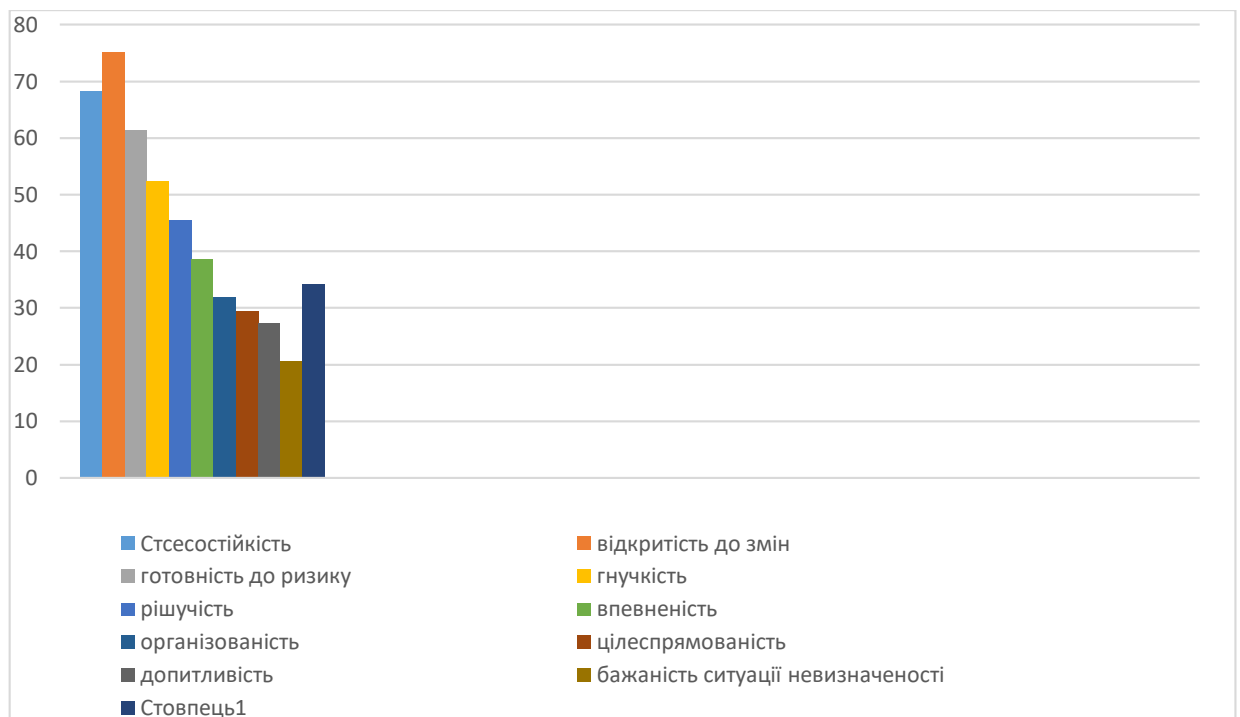
**Рис. 2.2 Результати самооцінювання толерантності до невизначеності методом шкалювання**

Отримані дані свідчать, що в цілому студенти готові діяти у ситуаціях невизначеності, достатньо стійкі до сприйняття нових нестандартних ситуацій, сприймають їх як складні, але такі, які можна розв'язати. Лише для дев'яти осіб з високим рівнем ТН, а за результатами самооцінювання для трьох, новизна ситуації викликає радість, студенти приймають умови невизначеності, шукають їх, вміють в них діяти. Вони вбачають у кожній невизначеній ситуації можливість вибору, розвитку, набуття досвіду, активно й продуктивно діють.

У психології є традиція вивчення феномену толерантності до невизначеності в контексті його взаємозв'язку з особистісними рисами. Так, студентам пропонувався перелік рис, з яких вони обирали ті, які, на їхню думку, притаманні особі, толерантній до невизначеності. Наші опитування студентів вказали на доволі широкий спектр особистісних рис, якими повинна володіти толерантна до невизначеності особистість. Так, переважний вибір стосувався компонентів емоційного інтелекту, зокрема «відкритість до змін і нового» (75%), «стресостійкість» (68,2%), «готовність до ризику» (61,4%),



«гнучкість» (52,3%). Наступний блок відповідей стосувався вольової сфери особистості: «рішучість» (45, 5%), «впевненість» (38,6%), «організованість» (31,8%), «цілеспрямованість» (29,5%). Студенти зазначали такі характеристики, як «допитливість» (27,3%), «сприймання невизначених ситуацій як бажаних» (20,5%), а також «почуття комфорту у ситуації невизначеності» (34,1%), які підтверджують отримані дані, що стосуються сприйняття кризової ситуації не як катастрофічної, а такої, що містить потенціал до розвитку (див. рис. 2.3). Так, 59,1% опитуваних погодилися із твердженням «Невизначеність сприяє прогресу і розвитку систем. Це шанс для якісних змін».



**Рис. 2.3. Результати вивчення особистісних рис, притаманних особі, толерантній до невизначеності**

Саме завдяки впливу змін люди, речі та цілі системи можуть еволюціонувати й ставати кращими, а непередбачуваність і невизначеність стає джерелом самовдосконалення. У студентів із високим рівнем толерантності до невизначеності найбільш поцінованими є такі риси, як готовність до ризику, сприймання невизначених ситуацій як бажаних,

«почуття комфорту у ситуації невизначеності» (55,6 %); цілеспрямованість, відкритість до змін, стресостійкість, рішучість і впевненість (44,4 %); організованість і гнучкість (33,3 %). Найбільш значущими рисами для студентів із середнім рівнем толерантності виявилися такі риси, як відкритість до змін (80 %), стресостійкість (74,3%), готовність до ризику (65,7 %) (див рис 2.4.).



**Рис.2.4. Значущість особистісних рис для студентів з високим і середнім рівнем ТН**

Можна припустити, що для студентів із високим рівнем ТН ситуації невизначеності є природними, бажаними і комфортними, а для студентів вибірки із середнім рівнем ТН такі ситуації вимагають більше прояву гнучкості та емоційної витривалості, на чому вони й акцентують увагу.

Проаналізуємо більш детально таку ключову характеристику особистості як готовність до ризику, категорію «ризик» і її зв'язок з ситуаціями невизначеності. Головною властивістю ризику є те, що він існує тільки стосовно майбутнього і нерозривно пов'язаний із прогнозуванням та плануванням, тобто з прийняттям рішення загалом. Отже, категорії «ризик» і

“невизначеність” тісно пов’язані між собою, але не є тотожними. Готовність до ризику відіграє ключову роль в оцінюванні ризиків, прийнятті й реалізації рішень в ситуаціях невизначеності. Із загальної вибірки досліджуваних нами респондентів 22 (50 %) проявляють обережність у проявах ризикованої поведінки, з них – 9 осіб (20,4 %) – украй обережні (див. рис 2.5).



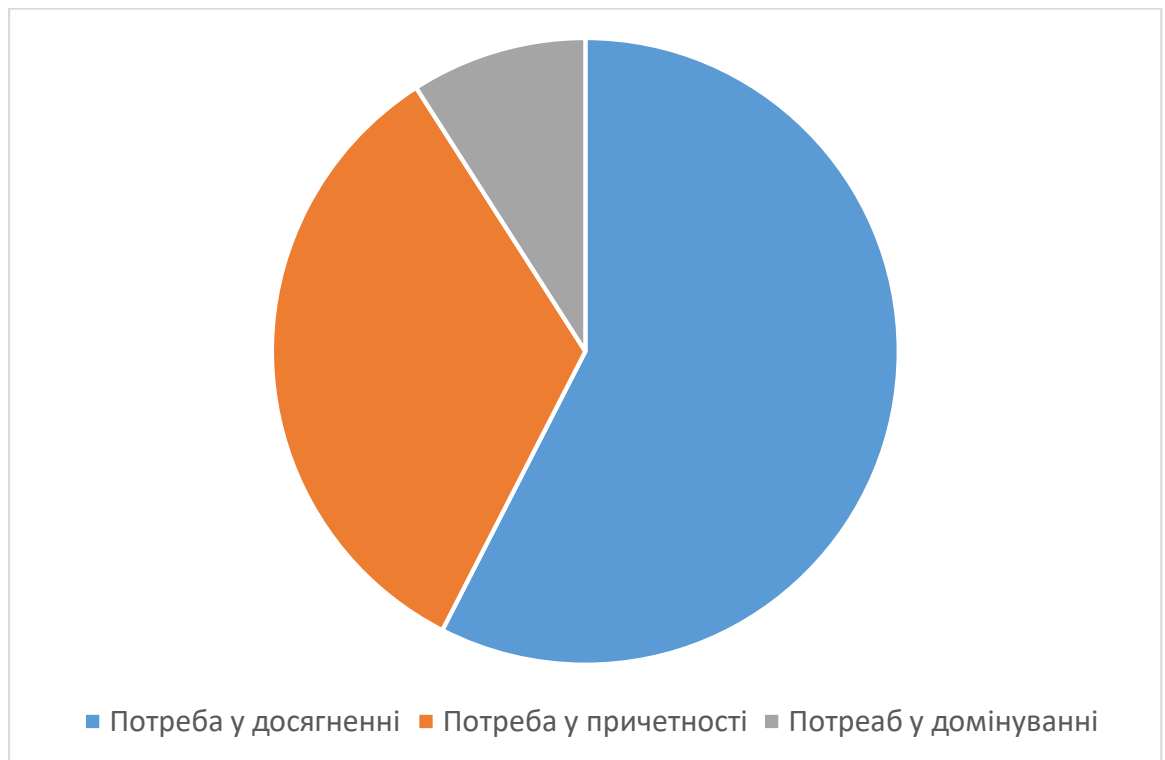
**Рис 2.5. Результати вивчення готовності до ризику**

17 респондентів (38,6 % від загальної кількості опитуваних) – середній рівень вияву схильності до ризикованої поведінки. І лише 5 (11,3 %) опитуваних схильні до ризику. З них троє мають високий рівень ТН. У респондентів з середнім рівнем толерантності до невизначеності 18 осіб (31,4%) обережні і не проявляють ризикованої поведінки; у 15 осіб (42,8 %) – середній рівень схильності до ризику, у 2 осіб (5,7 %) виявлено схильність до ризику.

Перевірка наявності значущих кореляційних зав’язків даних респондентів із середнім рівнем толерантності до невизначеності, отриманих за методикою С.Баднера, та даних студентів, які проявляють обережність у ризику, показала, що взаємозв’язок є. Відповідно, коефіцієнт кореляції Пірсона  $r = 0,8$ , значущість  $-1 \leq R_{xy} \leq 1$ . Чим ближчий цей показник до 0, тим

менший зв'язок, чим ближчий він до 1, тим зв'язок тісніший. Отримані результати дають можливість зробити висновки про те, що студенти досліджуваної вибірки із середнім рівнем ТН проявляють обережність і помірковано ризикують.

Ключовим компонентом розгортання й інтенсифікації активності при прийнятті рішення в ситуації вибору, невизначеності й реалізації особистістю тієї або іншої стратегії дій є мотиваційна регуляція. Так, в структурі мотиваційної сфери досліджуваної вибірки у 19 студентів (43,1 %) переважає потреба у досягненні (див рис. 2.6).



**Рис. 2.6. Результати вивчення мотиваційної структури респондентів**

Також вона є домінуючою і для студентів з середнім рівнем ТН - 62,8 % (коефіцієнт кореляції Пірсона  $r = 0,78$ , значущість  $-1 \leq R_{xy} \leq 1$ ). Згідно теорії Д.Мак-Клелланда, яка покладена в основу методики визначення соціально-психологічної мотивації, цим студентам властиве прагнення ставити складні завдання і цілі, досягати їх ефективно й самостійно, нести відповідальність за отримані результати. Та це не означає, що особи із вираженою потребою у

досягненні автоматично будуть успішними й відповідальними [47]. Результати залежатимуть від прояву цілого комплексу соціальних навичок, умінь і знань, серед яких потреба в досягненні виступатиме внутрішнім мотиватором.

Для 25 % досліджуваної вибірки домінуючою є потреба у причетності й приналежності до групи, у встановленні й підтримці дружніх стосунків з оточенням, до входження у спільноти й участь у командній роботі. Якщо цю потребу розглядати у системі академічних чи професійних потреб, то її формування відбувається у тісному зв'язку з корпоративною культурою організації, де навчається чи працює індивід.

У 6,8 % досліджуваних загальної вибірки переважає потреба у домінуванні, прагненні контролювати дії інших, впливати на їхню поведінку, брати на себе відповідальність за дії та поведінку інших. Прояв цієї потреби може мати дві крайнощі: прагнення досягти максимуму влади та впливу на людей, або прагнення мати владні функції, відмовляючись від будь якої відповідальності. Тому осіб із високим виявом потреби у владі умовно можна розділити на дві категорії: на тих, хто прагне влади заради влади, інтереси організації й інших людей виступають для них на другий план, а також на тих, котрі прагнуть влади для виконання групових завдань, для них цілі організації є в пріоритеті. Призначення даних осіб відповідальними за вирішення групових завдань вимагає додаткового вивчення їх ціннісної сфери та умінь працювати в команді. Підкреслимо, для того, щоб потреба у владі була реалізована з успіхом, особа має володіти низкою інших професійних компетентностей [11].

У п'яти студентів (11,4 %) потреби в досягненні і причетності проявляються однаково. Для студентів з високим рівнем ТН однаково важливими є потреба у досягненні й у причетності. Д. Мак-Клелланд підкреслює, що визначені потреби не мають ієрархічного підпорядкування й

необхідно враховувати взаємний вплив усіх потреб на поведінку індивіда незалежно від сфери діяльності [47].

Як ми вже вище зазначали, лише діагностики рівня толерантності до невизначеності, потребової сфери чи готовності до ризику недостатньо для того, щоб фахівець ефективно виконував свої функціональні обов'язки і досягав високих результатів. Однією із вагомих складових успіху особистості є спосіб мислення, конструкти, якими вона мислить. Ми здійснили психосемантичний аналіз уявлень респондентів, метафор поняття «невизначеність». Практично половина опитаних з високим рівнем ТН не дали відповіді на це запитання, двоє навели метафору туману, один порожнечі і ще один - повторюваність і безвихідь, як у фільмі «День сурка». Респонденти із середнім рівнем ТН також згадали про туман (2), безвихідь (3), нестабільність (3) і неприйняття (1), невідомість (1), а також «глухий кут» (1), «закрита театральна ширма» (1), «дорога, розділена у два боки» (5), «хмара, що змінює кольори» (1), «річка, в якій не знаєш глибини» (1), «людина у центрі океану, звідки не видно землі» (1). Студенти асоціювали невизначеність з вогнем (1), з часом вибору (1), з шансом зробити нове (3) і розвиватися (1), з інтересом (2) і свободою (1). Можемо помітити у метафорах загальноприйнятті визначення невизначеності як ситуації невідомості й безвиході і як ситуації можливостей. І в першому, і в другому випадку ситуація вимагає прийняття рішень і дій, а також викликає цілу палітру емоцій. Так, декілька студентів, відповідаючи на запитання про метафору, описали почуття страху, тривоги, збентеження, хвилювання.

На наше запитання «Які почуття у вас виникають у ситуації невизначеності?» ми отримали відповіді, які відповідають уявленням студентів невизначеності як невідомості й необхідності вибору і як повного можливостей шансу. Так, більшість опитаних переживають тривогу (65,9 %), збентеження (52,3 %), страх (34,1 %) у ситуації невизначеності, а 25 % студентів переживають зацікавлення, 20 % - азарт.



**Рис. 2.7. Результати вивчення емоційної реакції респондентів на ситуацію невизначеності**

Толерантність до невизначеності респонденти розуміють як здатність витримувати кризу, адаптуватися (6), спокійне ставлення до невизначеності своєї, інших чи ситуації (8), внутрішній спокій при зовнішньому хаосі (1), готовність до різких змін способу або умов життя (2), прийняття непередбачуваного (8), рису, яка дозволяє не панікувати та вижити під час непередбачуваних ситуацій, сформувати нову ідентичність (3), уміння шукати вихід зі складних ситуацій (1). Можемо помітити, що як і в теоріях толерантності/інтолерантності, так і в уявленнях респондентів досліджуваної вибірки доволі широке різноманіття тлумачень ТН як здатності, риси особистості, уміння, деякого емоційно-оцінкового ставлення. Зазначені тлумачення допоможуть нам у перспективі визначити напрями формування ТН у студентів як фахової компетентності майбутнього психолога.

Ми поцікавилися, якими навичками й уміннями повинна володіти людина, яка приймає рішення у ситуації невизначеності. 72,7 % опитаних зазначили про «здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій»; 61,4 % відповіли про готовність до невизначеності, до здійснення вибору; 50 % відмітили здатність переживати власні сумніви, незнання,

іраціональність переживань та поведінки. Студенти вказали на здатність до переживання нестачі інформації (відкритість новому досвіду і гнучкість) та її надлишку, здатність знімати напруження невизначеності (по 38,6 %), про уміння управляти ризиками і здібність приймати рішення, коли невідомі всі факти і можливі наслідки (по 36,7 %), про здатність до цілепокладання, прогнозування (31,8 %) (див. рис. 2.8).

Для студентів із високим рівнем ТН також пріоритетною є «здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій» (88,9 %), готовність до здійснення вибору (66,7 %), здібність приймати рішення, управління ризиками і знімати напругу (по 55,5 % респондентів).



**Рис. 2.8. Результати опитування щодо навичок та умінь толерантної до невизначеності особистості**

Таким чином, у більшості респондентів – майбутніх психологів (79,5 %) виявлено середній рівень толерантності до невизначеності (ТН). Вони готові діяти у ситуаціях невизначеності, достатньо стійкі до сприйняття нових



нестандартних ситуацій, сприймають їх як складні, але такі, які можна розв'язати. В їхніх уявленнях невизначеність – це ситуації невідомості й безвиході, а для меншої частини - можливостей. І в першому, і в другому випадку ситуація вимагає прийняття рішень і дій, а також викликає цілу палітру емоцій: тривогу, збентеження, страх, азарт. Як і в теоріях толерантності, так і в уявленнях респондентів досліджуваної вибірки спостерігається доволі широке різноманіття тлумачень ТН як здатності, риси особистості, уміння, емоційно-оцінкового ставлення. Виявлено взаємозв'язок ТН з особистісними рисами: переважний вибір стосувався компонентів емоційного інтелекту, резилієнтності. Наступний блок відповідей стосувався вольової сфери особистості: рішучість, впевненість, організованість, цілеспрямованість.

## Висновки до другого розділу

З огляду на емпіричне дослідження можна відзначити тісні зв'язки толерантності до невизначеності із важливими набутими соціальними потребами особистості у досягненні, визнанні, поміркованій готовності ризикувати й витримувати напругу кризових ситуацій, мисленневими конструктами, цінностями й багатьма соціальними навичками, такими як цілепокладання, резилієнтність, уміння працювати в команді, відповідальність, впевненість у собі. Для частини досліджуваних наявність ситуації невизначеності не напружує й не перешкоджає в досягненні цілей й адаптації до швидкозмінних умов, викликає інтерес, актуалізує потребу в саморозвитку й творчості, проявляється в активних конструктивних діях. Водночас пасивність у ситуації невизначеності також може бути конструктивною, адже оберігає від багатьох невірних кроків. Для частини досліджуваних наявність ситуації невизначеності не напружує й не перешкоджає в досягненні цілей й адаптації до швидкозмінних умов, викликає інтерес, актуалізує потребу в саморозвитку й творчості, проявляється в активних конструктивних діях.

Сьогодення вимагає якісної професійної підготовки фахівців-психологів із застосуванням новітніх інформаційних та психолого-педагогічних технологій. Означене дозволяє розробити модель та відповідні інструменти формування толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців шляхом формування soft skills сучасними тренінговими й коучинговими технологіями, які не дають готових відповідей, а шляхом застосування прямої коучингової комунікації, активного слухання й створення атмосфери довіри і віри у внутрішній потенціал кожному скласти самостійно програму розвитку.

## РОЗДІЛ III.

### ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

#### 3.1 Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога

Практична значимість конструкта толерантності до невизначеності обумовлена ресурсною складовою по забезпеченню особистості життєстійкістю, життєздатністю, здатністю ефективно приймати рішення та зберігати продуктивну активність, досягати успіху, справлятися з складними життєвими ситуаціями.

Відповідно до результатів досліджень С. Кузікової, вплив толерантності до невизначеності на компоненти життєстійкості носять не прямий характер, а реалізується опосередкованим чином, за допомогою змінних, зокрема *потреби у саморозвитку*. Високий середній та високий рівень толерантності до невизначеності характерний для самостійної особистості з розвиненими смисловими життєвими орієнтаціями. Факторами розвитку такої особистості є загальна (не лише ситуаційна) активна спрямованість на діяльність, віра в себе, у власне майбутнє, функціонування вищої системи саморегуляції, стратегічна спрямованість і відсутність імпульсивної поведінки. Респонденти, які мали високі показники життєстійкості, спостерігався більш високий рівень толерантності до невизначеності. Середній рівень життєстійкості сприяє оптимальному переживанню ситуації невизначеності й передбачає вибір людиною продуктивних копіюг-стратегій [30, с. 67-72].

Невизначеність розширяє багато потенційних можливостей: вона є джерелом творчості, винаходів нового, невідомого, оригінального; стає одними із основних умов виживання і перемоги, а здатність до конструктивної активності в умовах невизначеності допомагає їй вижити. Конструктивна активність в ситуації невизначеності не завжди пов'язана із подоланням або зниженням невизначеності. Наявність ситуації невизначеності досить часто не

перешкоджає суб'єкту в досягненні цілей і підвищенні адаптації до швидкозмінних умов. Зазначене означає, що, можливо, не завжди потрібно долати чи розвіювати ситуацію невизначеності, а навпаки з повагою ставитися і без потреби не порушувати гармонію буття. Варто звернути увагу і на той факт, що іноді суб'єкту потрібно припинити будь які дії для подолання невизначеності та використати вичікувальну стратегію або, за висловом П. В. Лушина [18], взяти тайм-аут, оскільки не всі ситуації невизначеності можна подолати. І тоді конструктивним способом прийняття ситуації невизначеності буде проявлятися на фоні зовнішньої пасивності.

Ще одним важливим аспектом є той факт, що якою б психологічно зрілою не була б людина, виключити ситуацію невизначеності та випадковостей у житті просто не можливо. Невтрчання може бути особливою формою конструктивної активності, оскільки може застерегти від непередуманих кроків. Саме тому, утримання від надмірної активності призводить до реалізації внутрішнього потенціалу людини, а також вступають в силу закони самоорганізації функціонування різних систем.

Майбутній психолог в період професійної підготовки зустрічається, з одного боку, з неоднозначністю, невизначеністю характеристик суб'єкта як компонента буття, мінливістю багатьох психологічних феноменів, психічної реальності в цілому, а з іншого боку – з методологічною невизначеністю сфери психологічної науки і практики, поліпарадигмальністю психології. Враховуючи основні напрямки роботи майбутнього психолога треба зважити і на те, що психолог в перспективі буде працювати з невизначеністю внутрішнього світу клієнта.

Психологу необхідна впевненість в собі і в ситуації невизначеності. Впевненість в своїй інтуїції і адекватності почуттів, переконаність в правильності прийнятих рішень і здатність до ризику – всі ці якості допомагають витримувати напругу, що виникає при ситуації невизначеності.

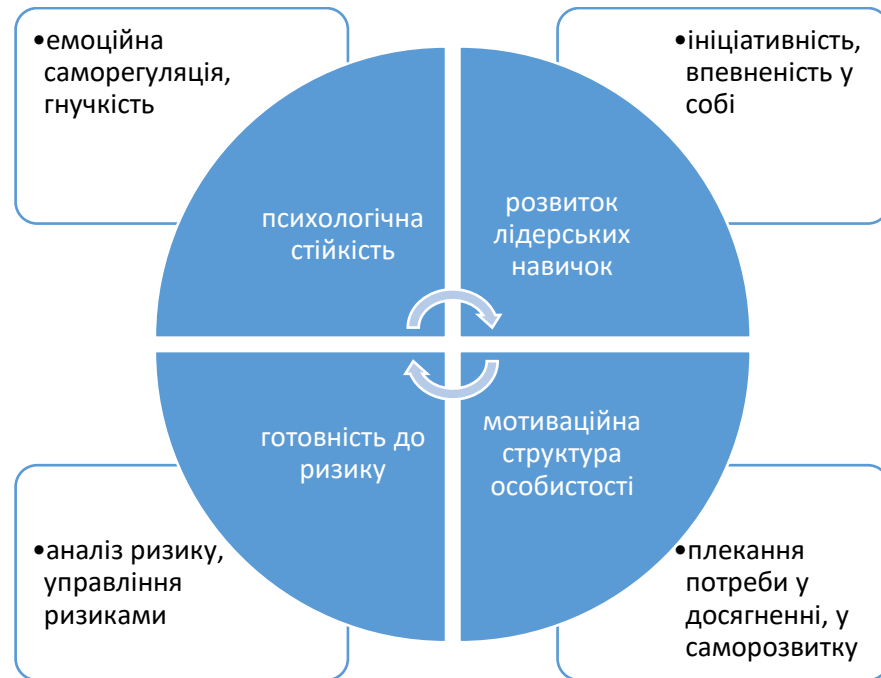
Також важливі здатність до надситуативної активності, ментальної гнучкості, почуття гумору, емоційної стійкості, навички саморегуляції тощо.

Т. Павленко розглядає ТН як ресурс психологічного благополуччя студентів [25]. Авторка вивчила взаємозв'язок толерантності до невизначеності із компонентами психологічного благополуччя. Практично з усіма критеріями психологічного благополуччя особистості існує значний кореляційний зв'язок зі шкалою «Толерантність до невизначеності». Досягнення та збереження стану психологічного благополуччя досягається завдяки високому рівню толерантності до невизначеності. Особистість, якій притаманне високе вираження вказаного ресурсу (толерантність до невизначеності), здатна змінюватися, трансформуватися, задовольняти свої потреби у швидкоплинних умовах навколишнього світу. Вона є відкритою до нового досвіду, здатною швидко змінювати свої поведінкові установки.

Теоретичний аналіз й результати емпіричного дослідження дозволили нам розробити наступну модель формування навичок толерантності до невизначеності: розвиток психологічної стійкості або резильєнтності (емоційної саморегуляції, стресостійкості, гнучкості); розвиток лідерських навичок (ініціативності, впевненості у собі, незалежності думок і суджень; розвиток готовності до ризику (аналіз ризику, управління ризиками, прийняття рішень в умовах ризику); розвиток мотиваційно-потребової сфери особистості, зокрема плекання потреби у досягненні і саморозвитку, розвиток самомотивації (рис. 3.1).

Запропонована модель є прогностичною і дозволяє розробити у перспективі тренінгову програму розвитку толерантності до невизначеності (ТН) у майбутніх фахівців – психологів.

Методи роботи: міні-лекції, дискусії, аналітична робота в малих групах, рефлексивний аналіз, рольові ігри, арт-терапевтичні методи, коучингові інструменти.



**Рис. 3.1. Модель формування навичок толерантності до невизначеності**

Розкриття зазначених тем і формування ТН у студентів – майбутніх психологів рекомендовано здійснювати у груповому форматі – тренінговому із застосуванням коучингового підходу (кількість учасників – не більше 12). Таким чином є можливість охопити більшу кількість студентів, а в учасників виникає додаткова можливість підтримки в групі. За необхідності й індивідуального запиту психолог / викладач, який організовує групи, може проводити індивідуальні мотивуючі зустрічі або коучингові сесії чи спрямовувати до інших спеціалістів.

### **3.2. Інструменти розвитку толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів**

Аналіз наукової та практичної фахової літератури дозволив виокремити низку інструментів розвитку толерантності до невизначеності у студентів.

Різноманітні психологічні школи пропонують різні інструменти, серед них виокремимо інструменти КПТ, МДР, а також поведінкові інструменти.

### ***Поведінкові експерименти***

Для початку можна перевірити наскільки вірними є Ваші припущення щодо того, що якщо Ви зустрінетеся з невизначеністю, то Ви не впораєтеся і це буде катастрофа. Зазвичай, люди яким важко толерувати невизначеність, переоцінюють вірогідність настання поганих подій і недооцінюють свою здатність впоратися з ними.

Наприклад, що насправді трапиться, якщо не перевірите сумку Вашої дитини перед школою, або ж поїдете додому іншою дорогою? Когнітивно-поведінкова терапія називає таке тестування реальністю «Поведінковим експериментом». Під час проведення такого експерименту Ви можете також записати свої спостереження в таблиці (див. табл. 3.1 ) [3].

**Таблиця 3.1**

### **Приклад поведінкового експерименту**

<i>Експеримент</i>	<i>Чого я боюся (яким я бачу негативний результат)</i>	<i>Реальний результат</i>	<i>Як вдалося справитися (якщо результат негативний)</i>
Дозволити дитині спакувати свою сумку самостійно і не перевіряти	А що якщо він щось забуде? Якщо він не зможе займатися?	Син забув свої рукавички для боксу	Він позичив інші рукавички в тренера

Можна провести декілька експериментів, щоб пересвідчитися в тому, що якщо щось і піде не так, то з цим можна буде справитися.

### **Наступним інструментом є експозиція.**

Також для збільшення толерантності до невизначеності варто скористатися експозицією, технікою, яку пропонує когнітивно-поведінкова терапія для подолання фобій. Певним чином нетолерантність до невизначеності можна назвати страхом невизначеності.

Експозиція передбачає перебування певний час в ситуації, яка лякає, аж доти, поки тривога не знизиться без застосування захисної поведінки та уникання. Основне правило експозиції – «Бути в тривожній ситуації, відчувати тривогу, зачекати поки тривога знизиться». Варто при цьому використовувати техніки релаксації, дихальні техніки для зниження рівня тривоги. Перед експозиціями необхідно створити ієрархію, яка починатиметься з найлегшої сходинки (тобто зіткнення з ситуаціями, що викликають найменшу тривогу) з поступовим переходом до сходинок, які викликають все більшу тривогу. Під час проведення експозицій важливо не уникати та не використовувати захисної поведінки. Для того, щоб експозиція була ефективною її потрібно практикувати регулярно і достатньо довго. З часом рівень тривоги буде знижуватися і ті ситуації, які раніше лякали, стануть нейтральними. Якщо вам властиво багато шукати інформації, або ж відкладати справи на потім, перевіряти, спробуйте поступово відмовлятися від такої захисної поведінки, наприклад продумати як можна її все менше і менше застосовувати (сьогодні, завтра, протягом тижня, місяця).

**Прикладами сходинок може бути така діяльність:**

1. Написати листа і відправити його не перечитуючи повторно.
2. Вийти на вулицю, не беручи парасольку з собою.
3. Піти в кінотеатр, купити квитки та подивитися фільм, про який Вам нічого невідомо.
4. Приготувати незнайоме блюдо.
5. Відвідати нове місце, не використовуючи GPS навігатора.
6. Спонтанно зробити щось приємне для себе чи для іншої людини.
7. Відмовитися на певний час від мобільного телефону, комп'ютера та інших гаджетів.
8. Познайтися з новою людиною.
9. Вийти на роботу раніше і пройти новим шляхом.



10. Написати або зателефонувати другові, з яким давно не було зв'язку.

11. Почати вивчати нову мову, започаткувати активності, в яких є спонтанність (наприклад, танці, малювання, гра).

12. Зробити щось нове, незаплановане, спонтанне.

В міру просування у виконанні експозицій до невизначеності можна ускладнювати собі завдання. Також можна вести щоденник, робити певні записи/спостереження за Вашим новим досвідом (Чи все було добре незважаючи на те, що я не була/був на 100% впевнений? Навіть якщо щось пішло не так, чи змогла/зміг я справитися?). Ведення записів допомагатиме побачити Ваш досвід з різних боків та зробити висновки.

Нетолерантність до невизначеності – це психологічний феномен, який підтримує існування багатьох тривожних розладів. Замість того, щоб переживати про невизначене майбутнє, багато планувати та перевіряти, можливо варто спробувати довіритися процесу і розвивати толерантність до невизначеності. Застосування описаних інструментів, спрямованих на роботу з переживаннями, розвиток толерантності до невизначеності допоможе знизити рівень тривожності та зробити життя більш спонтанним, вільним та наповненим радістю.

Наступний блок моделі формування толерантності до невизначеності включає **інструменти розвитку потреби у досягненні і саморозвитку, лідерських навичок**. Одним із інструментів розвитку потреби у досягненні є притчі, їх аналіз. Наведемо приклад притч: **«Притча про весла»**.

Човняр перевозив мандрівника на інший берег на дуже красивому човні. Подорожній зауважив, що не бачив досі такого красивого човна. Та раптом він помітив якісь надписи на веслах. На одному веслі було написано: "Думай", а на другому: "Роби".

-Чудовий у тебе човен, - сказав мандрівник. – А навіщо такі надписи на веслах?

- Дивись, - усміхаючись, сказав човняр. І почав гребти тільки одним веслом, з надписом "Думай".

Човен почав кружляти на одному місці.

-Бувало, я думав про щось, розмірковував, будував плани ... Але нічого корисного це не приносило. Я просто кружляв на одному місці, як цей човен.

Човняр перестав гребти одним веслом і почав гребти іншим, з написом "Роби". Човен почав кружляти, але вже в інший бік.

-Бувало, я кидався в іншу крайність. Робив щось бездумно, без планів. Багато сил і часу витрачав. Але, в підсумку, теж кружляв на місці.

-Ось і зробив напис на веслах, - продовжував човняр, - щоб пам'ятати, що на кожен помах лівого весла повинен бути помах правого весла.

А потім показав на красивий будинок, який височів на березі річки поблизу церкви: -Дивись! Цей будинок я побудував після того, як зробив на веслах ці написи.

*Зворотний зв'язок.* Про що для вас ця притча? Що тепер будете робити по іншому? Як застосуєте ці знання на практиці?

Наступний інструмент допомагає підвищити рівень самомотивації з допомогою аналізу мовних конструктів. Вправа допомагає зрозуміти і відчувати, як ми з допомогою мовних конструкцій можемо мотивувати себе й інших.

### **Вправа «Мовні конструкти мотивації»**

Концепція вправи: Якщо ми вміємо наснажувати себе, то ми зможемо наснажувати й інших. Зміни зовні починаються зсередини. Через роботу над собою ми впливаємо на зовнішні змінні.

Частина I. Заповнити таблицю і проставити у 2 та 3 стовпчик оцінки за 5-бальною шкалою (табл. 3.2).

*Зворотний зв'язок.* Розкажіть, будь ласка, якого результату ви досягли, виконуючи цю вправу? Чи виявили свої мотивуючі слова? Які зв'язки ви виявили? Що вас більше мотивує, а що демотивує? Що будете робити по іншому? Як застосуєте ці знання у практиці?

Таблиця 3.2.

## Мовні конструкції мотивації

Слова	Мотивація до дії (потенціал дії – яка ймовірність того, що ви виконаєте за 5-бальною шкалою)	Степінь задоволення (якщо ви робите це, наскільки ви отримуєте задоволення?)
Повинен		
Можу		
Заслуговую		
Намагаюсь		
Зобов'язаний		
Зміг би		
Слід було б		
Маю намір		
Здатен		
Від мене очікують, що		
Можливо		
Ризикну		
Доведеться		
Вирішив /ла		
Потрібно		
Хочу		
Необхідно		
Нехай		
Давайте		
Дозвольте мені		
Бажаю		
Обов'язково зроблю		
Обираю		
Роблю		
Мрію		
Цікаво		
А що, якщо		
Мене надихає		

Частина II. Напишіть 10 речень про життя з мотиваційними словами, які ви зазвичай вживаєте.

*Робота у двійках або на коло (питання будуть різними, залежно від віку аудиторії). Працюють по черзі по 10 хв кожен.*

Перший учасник:

- Зачитайте, будь ласка, вашу розповідь співрозмовнику.

- Які ваші враження від того, як ви зачитували? Чи мотивує ваша розповідь до досягнення мети? Чи цікаво вам? Чи нудно? На скільки цікаво за 5-тибальною шкалою? На скільки ви готові втілити в життя написане?

- Ви бачите себе всередині картинки чи зовні? Ви активні у цьому образі чи пасивні? Фокус уваги спрямований у минуле чи у майбутнє?

- Які мотивуючі/демотивуючі слова ви вживали? Які слова ви хотіли б замінити і що додало б вам мотивації?

Запитання для другого учасника: На скільки мотивуючою була розповідь? Який рівень задоволення від діяльності ви помітили? Що ви поміти в інтонації голосу? Оцініть його рівень готовності до дії.

*Зворотний зв'язок. Чи була цінною вправа? До яких усвідомлень ви прийшли? Що зрозуміли? Що зробите тепер по іншому?*

Частина III. Перетворюємо демотивуючі слова на такі слова, які приносять наснагу.

Уявіть людину, яка у своїй мові використовує лише демотивуючі слова. Прошу, хто бажає зачитати вголос свої демотивуючі слова? (один з учасників зачитує їх вголос).

Запитання тренера: Як ви себе почуваете, коли чуєте ці слова? На скільки вони вас мотивують?

Уявіть людину, яка використовує у своїй мові наснажливі слова. Хто з учасників готовий зачитати ці слова? (учасник зачитує). Як ви себе почуваете зараз? Ці слова дають енергію до дії, наснагу. Вони допомагають впливати на самих себе і на інших.

*Рефлексія. Що нового про себе дізналися з цієї вправи? Які рекомендації дасте самі собі, виконавши цю вправу?*

Наступним блоком моделі формування толерантності до невизначеності є психогігієна, турбота про психічне здоров'я. Одним з інструментів **розвитку**

**емоційної саморегуляції є психогімнастика.** Це невербальний метод групової роботи, який дозволяє вияв переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміміки.

Психогімнастика складається з трьох частин, що характеризуються самостійними завданнями і власними методичними прийомами: підготовчої, пантомімічної та заключної. Підготовча частина психогімнастичного заняття.

Завдання: зменшення напруги учасників групи; зняття страхів і заборон; розвиток уваги; розвиток чутливості до власної рухової активності, активності інших людей; скорочення емоційної дистанції між учасниками групи; формування здатності виявляти свої відчуття, емоційні стани, проблеми без слів і розуміти невербальну поведінку інших людей.

Як правило, підготовча частина розпочинається з вправ, спрямованих на розвиток уваги. До цих вправ належать:

- гімнастика із запізненням. Вся група повторює за одним з її учасників звичайну гімнастичну вправу, відстаючи від ведучого на один рух. Темп вправи поступово зростає;
- передача ритму по колу. Услід за одним із учасників всі члени групи по черзі по колу повторюють, ляскаючи в долоні, заданий ритм;
- передача руху по колу. Один із учасників групи починає дію з уявним предметом так, щоб цю дію можна було продовжити. Сусід продовжує цю дію, таким чином, уявний предмет обходить все коло;
- дзеркало – учасники групи розбиваються на пари і по черзі повторюють рухи свого партнера.

Інший вид вправ спрямований, насамперед, на зняття напруги і складається з простих рухів, наприклад: «Я йду по воді», «Я йду по гарячому піску», «Поспішаю на роботу», «Повертаюся з роботи», «Йду до лікаря», «Йду на заняття групи» тощо. Сюди ж відносяться вправи за типом «третій зайвий», для чого можуть використовуватися різноманітні рухливі ігри.

Наступний тип вправ спрямований, передусім, на скорочення емоційної дистанції між учасниками групи, на розвиток співпраці й взаємодопомоги. Тут використовуються вправи, що передбачають безпосередній контакт, зменшення просторової дистанції: розійтися з партнером на вузькому містку; сісти на стілець, зайнятий іншою людиною; заспокоїти скривджену людину; передати відчуття по колу. В останній вправі вся група сідає в коло і заплющує очі. Один з її учасників передає яке-небудь відчуття своєму сусідові за допомогою дотику. А той, у свою чергу, повинен передати це відчуття далі, вже своєму сусідові, зберігши його зміст, але виразивши його за допомогою власних засобів. Таким чином, одне і те ж відчуття, виражене за допомогою різних рухів, дотиків обходить все коло. Подібні вправи сприяють розвитку відчуття безпеки у клієнтів, довіри, емоційного схвалення один одного.

Використовуються й інші вправи, пов'язані з тренуванням розуміння невербальної поведінки інших і розвитком здатності до вияву своїх відчуттів і думок за допомогою невербальної поведінки: домовитися про щось з іншою людиною за допомогою тільки жестів (розмова через скло); зобразити той або інший стан, або відчуття (радість, роздратування, образу, співчуття тощо); зобразити психологічні особливості свої або іншої людини (який я є, яким би я хотів бути, яким здаюся оточенню); зрозуміти, яке відчуття або яку думку хотіла виявити інша людина за допомогою невербальної поведінки; привернути до себе увагу групи. Усі перераховані вправи становлять підготовчу частину заняття, хоча на пізніших стадіях розвитку групи можуть мати і важливіше змістовне навантаження.

### **Коучингові інструменти розвитку толерантності до невизначеності**

Коучингові принципи, спрямовані на самореалізацію особистості, на досягнення нею цілей, на успіх, якнайкраще допоможуть набути студентам так званих м'яких навичок, які ще називають універсальними або функціональними компетенціями, а факт володіння ними – функціональною грамотністю (functional literacy).

Міжнародна Федерація Коучингу (ICF) дає визначення коучингу як процесу партнерства, який стимулює роботу думки і креативності клієнта, в якому він з допомогою коуча максимально розкриває свій особистісний і професійний потенціал. В освітньому процесі клієнтом стає студент, а коучем – викладач. Це ставить питання про навчання викладачів вузів коучингових технологій. Таким чином у коучингу створюється жива атмосфера співтворчості: з боку викладача, це, в першу чергу, врахування у навчально-виховному процесі інтересів студента і спрямовані питання. З боку студента - це сміливість дослідження своїх виборів, творчий пошук і прийняття рішень, спрямованих на досягнення цілей. Отже, коучинг у вищій освіті - це допомога студентові в досягненні його цілей та розвитку необхідних соціальних навичок, зокрема толерантності до невизначеності. Викладач/психолог працює в напрямку розширення меж усвідомлення, здібностей і свободи вибору студента.

Найпоширенішим способом структурування розмови в коучингу є модель GROW, розроблена Джоном Уітмором [67]. Зазвичай питання задають для того, щоб отримати інформацію, але в цьому випадку інформація має другорядне значення. Отримані відповіді часто задають напрям наступних питань, допомагають водночас відстежувати, чи рухається клієнт обраним шляхом, який відповідає цілям коучингу. Як правило, це відкриті питання, що вимагають описових відповідей, а не оцінки. Відкриті питання сприяють зростанню усвідомлення й відповідальності клієнта. Важливо, щоб питання відповідали його інтересам, слідували за ходом його думок. Коучі використовують цей «каркас» для того, щоб допомогти клієнтам відкрити нові шляхи досягнення результатів.

Назва моделі походить від перших букв назв етапів коучингу: перший етап – «goal» (у пер. з англ. – мета) – визначення цілей і завдань вирішення окресленої проблеми. Вміння визначати цілі є ключовим у їх досягненні. Цілі мають бути: специфічними (specific; такими, досягнення яких можна виміряти

(measurable), досяжними (achievable), доречними (relevant), обмеженими в часі (timebounded) (модель SMART). Відповідно, необхідно поставити клієнту запитання за всіма параметрами моделі. Важливо також визначити екологічність мети (на що і на кого ще може вплинути досягнення мети) і зони контролю (на що саме може впливати клієнт, що знаходиться поза зоною його контролю).

Питання для смартування мети: «Якого результату Ви хотіли б досягти за допомогою коучингу?», «Як можна це виміряти? Як Ви дізнаєтеся, що досягли мети?», «Наскільки ця мета досяжна?», «Наскільки реально досягти цього за означений проміжок часу?», «За який термін Ви хотіли б досягти цієї мети?», «На кого ще може вплинути реалізація цієї ідеї?», «Наскільки Ви можете впливати на ситуацію? Знаходиться вона в зоні Вашого контролю? Що саме Ви можете контролювати?». Ці запитання можуть ставитись в довільному порядку, щоб зберегти жвавість чи природність розмови, але вони обов'язково повинні бути опрацьовані.

На другому етапі GROW – «reality» (з англ. – реальність) – відбувається оцінка точки відправлення, вивчення поточної ситуації, визначення ресурсів, можливостей, мотивації, знань, необхідних для її вирішення. Відповідно мета запитань – дослідження реальної ситуації клієнта. Варіанти запитань: Що відбувається в цій сфері зараз? Які у Вас є підстави вважати, що це дійсно відбувається? Коли це трапляється? Як часто це відбувається? Який від цього ефект? Чи є інші чинники, які мають до цього стосунок? Чи має хтось ще до цього стосунок? Що Ви думаєте про все це? Що Ви зробили у зв'язку із цим?

На третьому етапі – «option» (з англ. – варіант) – здійснюється пошук можливих шляхів вирішення проблеми, вибір найоптимальніших. Складається список можливостей і подальших дій для досягнення заданої мети. Питання, спрямовані на пошук варіантів досягнення мети: Що Ви можете зробити, щоб змінити ситуацію? Що ще можна зробити? Які у Вас є альтернативи? Розкажіть, які Ви бачите можливості для конкретних дій, не аналізуючи,



наскільки вони здійсненні. Що Ви робили у схожих ситуаціях раніше? Хто міг би допомогти в цій ситуації? Яким варіантам Ви віддаєте перевагу? Які переваги та приховані недоліки цих варіантів? Оцініть за десятибальною шкалою ступінь своєї зацікавленості в кожному з варіантів. Який варіант Ви хотіли б вибрати для втілення у практику?

На четвертому етапі – «will» (з англ. – воля, бажання, енергія) або «wrap-up» (з англ. - результат) – відбувається визначення перших кроків із досягнення мети, застосування обраних стратегій та перевірка їх в дії. Отже мета запитань – розробити план дій і спонукати клієнта до його виконання. Варіанти питань: Якими будуть наступні кроки? Коли конкретно Ви їх застосуєте? З якими перешкодами Ви можете зустрітись? Що Ви будете робити в цьому випадку? Якої підтримки Ви потребуєте? Як і коли Ви збираєтесь звернутися за такою підтримкою?

Як можна помітити, у коучингу доволі поширеним є використання запитання «Що?», «Що саме?», «Що конкретно?», яке використовується з іменниками, наприклад, для з'ясування тлумачення клієнтом певного терміну чи ситуації («Що Ви маєте на увазі?» або «Що саме Ви вкладаєте у зміст цього поняття?»). Для подолання опору і сумнівів застосовується запитальна техніка «Що, якщо?». Сумніви проявляються у таких висловлюваннях клієнта, як «Ніхто на це не погодиться», «На це немає грошей», «Це неможливо» і т.д. В цьому випадку коуч ставить запитання: «Що буде, якщо хтось на це погодиться?»; «Що буде, якщо раптом з'являться гроші?»; «Що буде, якщо це раптом стане можливим?» Ця техніка допомагає клієнту звільнитися від цензури здорового глузду. Так виникає безліч нових варіантів досягнення мети, і в результаті вона починає сприйматися більш реалістичною. Підсумовуючи, зазначимо, що описані інструменти дозволяють студентам пізнати свій потенціал, скласти програму розвитку необхідних компетенцій.

### Висновки до третього розділу

Теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів дозволив обґрунтувати необхідність розвитку ТН у майбутніх психологів як фахової компетентності та сконструювати модель формування ТН, яка включає: розвиток психологічної стійкості (емоційної саморегуляції, стресостійкості, гнучкості); розвиток лідерських навичок (ініціативності, впевненості у собі, незалежності думок і суджень; розвиток готовності до ризику (аналіз ризику, управління ризиками, прийняття рішень в умовах ризику); розвиток мотиваційно-потребової сфери особистості, зокрема плекання потреби у досягненні і саморозвитку, розвиток самомотивації.

Розроблена модель передбачає формування ТН на когнітивному рівні (обізнаність та усвідомленість складових ТН), емоційному (позитивне ставлення до невизначеності), конативному (рішучість і дієвість у прийнятті рішень у ситуації невизначеності). Таким чином формування ТН – це процес змін на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях, унаслідок чого формується здатність витримувати напругу у ситуації невизначеності, продуктивно діяти і знаходити варіанти вирішення труднощів у таких ситуаціях. Умовами формування ТН є: усвідомлення майбутніми психологами феномену ТН та його компонентів; забезпечення особливого креативного розвивального середовища, в якому студент може розкрити свій потенціал і сформувати власні професійні компетентності у ситуації невизначеності і множинності виборів; забезпечення рефлексивного осмислення та усвідомлення майбутніми психологами своїх суджень та оцінок, установок, емоційних реагувань, копінг-стратегій.

Необхідність формування толерантності до невизначеності полягає не лише у мінливості й непередбачуваності сьогодення, а й у тому, що вона проявляється безпосередньо у професійній діяльності майбутнього психолога.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів дають підстави для таких висновків.

1. Невизначеність – невід’ємна характеристика сучасної реальності, і її роль в майбутньому буде тільки зростати. Саме тому на передній план виходить завдання з вивчення та формування особистісних характеристик та здібностей, що сприяють подоланню ситуацій невизначеності та виходу з них. Толерантність до невизначеності дозволяє з успіхом виконувати професійні завдання, відкриває можливість креативного осмислення складних професійних ситуацій, пошуку варіантів рішень, опанування психологічних викликів, попереджає емоційне вигорання й таким чином зберігає ментальне здоров’я.

Здійснений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дав змогу визначити основні підходи до вивчення толерантності до невизначеності (ТН), сформувати цілісне уявлення про толерантність до невизначеності. Встановлено, що даний феномен розглядають з позицій різних конструктів: як рису особистості, як установку, як навичку, як множинність реакцій на невизначену ситуацію, як когнітивно-перцептивне утворення.

Аналізуючи феномен толерантності до невизначеності як фахової компетентності у контексті психології, приходимо до висновку про наступні вагомні його складові:

- здатність до переживання нестачі інформації (відкритість новому досвіду і гнучкість) та її надлишку й амбівалентності, уміння розрізняти гіпотези від теорій, а теорії від фактів;
- здібність приймати рішення, коли невідомі всі факти і можливі наслідки;
- мотиваційна саморегуляція, мотивація досягнення, рішучість;
- здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій;

- здатність переживати власні сумніви, незнання, ірраціональність власних переживань та поведінки;
- здатність до зняття невизначеності (вироблення власних стратегій і технологій, зокрема вирішення дилем, прийняття рішень, емоційної саморегуляції тощо);
- уміння управляти ризиками;
- етика.

2. Теоретичний аналіз проблеми дозволив виокремити критерії досліджуваного явища й на їх основі скласти програму емпіричного дослідження, яка включає в себе вивчення уявлень студентської молоді про феномен «толерантність до невизначеності», рівня толерантності до невизначеності, схильності студентів до ризику, мотиваційної сфери.

Так, у більшості респондентів – майбутніх психологів (79,5 %) виявлено середній рівень толерантності до невизначеності (ТН). Вони готові діяти у ситуаціях невизначеності, достатньо стійкі до сприйняття нових нестандартних ситуацій, сприймають їх як складні, але такі, які можна розв'язати. В їхніх уявленнях невизначеність – це ситуація невідомості й безвиході, а для меншої частини - можливостей. І в першому, і в другому випадку ситуація вимагає прийняття рішень і дій, а також викликає цілу палітру емоцій: тривогу, збентеження, страх, азарт. Як і в теоріях толерантності, так і в уявленнях респондентів досліджуваної вибірки спостерігається доволі широке різноманіття тлумачень ТН як здатності, риси особистості, уміння, емоційно-оцінкового ставлення. Виявлено взаємозв'язок ТН з особистісними рисами: переважний вибір стосувався компонентів емоційного інтелекту, психологічної стійкості. Наступний блок відповідей стосувався вольової сфери особистості: рішучість, впевненість, організованість, цілеспрямованість.

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити зв'язки толерантності до невизначеності як фахової компетентності майбутнього

психолога із важливими набутими соціальними потребами особистості у досягненні, визнанні, поміркованій готовності ризикувати й витримувати напругу кризових ситуацій, цінностями й багатьма соціальними навичками, такими як цілепокладання, вміння працювати в команді, відповідальність, впевненість у собі.

3. Теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей толерантності до невизначеності у студентів – майбутніх психологів дозволив обґрунтувати необхідність розвитку ТН у майбутніх психологів як фахової компетентності та сконструювати модель формування ТН, яка включає: розвиток психологічної стійкості (емоційної саморегуляції, стресостійкості, гнучкості); розвиток лідерських навичок (ініціативності, впевненості у собі, незалежності думок і суджень); розвиток готовності до ризику (аналіз ризику, управління ризиками, прийняття рішень в умовах ризику); розвиток мотиваційно-потребової сфери особистості, зокрема плекання потреби у досягненні і саморозвитку, розвиток самомотивації.

Розроблена модель передбачає формування ТН на когнітивному рівні (обізнаність та усвідомленість складових ТН), емоційному (позитивне ставлення до невизначеності), конативному (рішучість і дієвість у прийнятті рішень у ситуації невизначеності). Умовами формування ТН є: усвідомлення майбутніми психологами феномену ТН та його компонентів; забезпечення особливого креативного розвивального середовища, в якому студент може розкрити свій потенціал і сформувати власні професійні компетентності у ситуації невизначеності і множинності виборів; забезпечення рефлексивного осмислення та усвідомлення майбутніми психологами своїх суджень та оцінок, установок, емоційних реагувань, копінг-стратегій. Методи роботи: міні-лекції, дискусії, аналітична робота в малих групах, рефлексивний аналіз, рольові ігри, арттерапевтичні методи, коучингові інструменти. Перспективи подальших досліджень у даному напрямку вбачаємо у розробці методичного забезпечення реалізації запропонованої моделі та його апробації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барко В.Д., Кириєнко Л.А. Розроблення україномовного опитувальника толерантності до невизначеності для використання в національній поліції України. *Наука і правоохорона*. 2019. № 2 (44). С. 223-236.
2. Білевич Н. Роль психологічної готовності до ризику в професійній діяльності жінок-поліцейських. *Юридична психологія*. 2018. № 2 (23) С.156-170.
3. Бондарчук О.І., Соломіна Г. В. Толерантність до невизначеності як показник когнітивного стилю керівників загальноосвітнього навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Т. 1. Вип. 84. С. 47-51. (Серія «Психологічні науки»).
4. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 70–81.
5. Гусєв А. И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2009. 233с.
6. Гусєв А. І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Сер. № 12, Психологічні науки. - К., 2007. № 17 (41), ч. 1. С 101-113.
7. Гусєв А. І. Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Психологічні перспективи*, 2008. Вип. 11. С. 58 – 70.
8. Гусєв А. І. До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності. *Наукові праці МАУП*. К., 2008. Вип. 2 (18). С. 257 – 262.

9. Громова Г.М. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45 (48). С. 88-99.
10. Заграй Л. Теорії гендеру: гендерні дослідження у психології. Навчальний посібник. Івано-Франківськ: ФО-П Петраш К.Т., 2019. 264 с.
11. Зінченко В.П., Цуканов Б.І. Час у психіці людини. Одеса, 2000. С. 8-13.
12. Колот А. М. Мотивація, стимулювання й оцінка персоналу: Навч. посібник. К.: КНЕУ, 1998. 224 с.
13. Кузікова С. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Випуск 3. Том 1. 2018.
14. Литвин С.В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological journal*. № 1 (21). 2019. С. 90-107. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21>
15. Литвин Я.М. Свобода вибору в історико-онтологічному дискурсі українського шістдесятництва. *Вісник Черкаського університету*. 2014. С. 125-130.
16. Луковицька О Соціально-психологічне значення толерантності до невизначеності. Автореф. дис. канд. психол. н.: спец. 19.00.05. 1998. 40 с.
17. Лушин П.В. Неопределенность и типы отношения к ней: ситуация психологической помощи. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т.1, вип. 5. С. 33-40.
18. Лушин, П. В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация [Текст]: монография. Киев, 2013. 296 с.
19. Малахов В. А. Право бути собою. К.: ДУХ І ЛІТЕРА, 2008. 336 с.
20. Мельник Ю.В., Ющенко В.В., Резнік А.В. Психологічна характеристика ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С.83-88.

21. Мірошніченко О.А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих: Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2019. 240 с.
22. Носенко Е. Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості. *Психологія і суспільство*. 2002. № 1. С.97-106.
23. Омельченко Л.М. Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2015. Вип. 230. С. 282-288. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau\\_ped\\_2015\\_230\\_45](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2015_230_45)
24. Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VII. Екологічна психологія*. 2018. Випуск 45. С. 230-239.
25. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, том 7. Випуск 47, 2019. С.208 – 219.
26. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *Science Rise*. 2016. № 3 (20). С. 41–45.
27. Поліщук С.А. Вплив самооцінки на вольові риси та вольове зусилля *Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М.П.Драгоманова*. Вип. 2 (9). К., 2000. С. 58 - 62.
28. Поліщук С.А. Історичні аспекти вивчення волі. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М.П.Драгоманова*. Вип. 1 (8). К., 2000. С. 61 - 67.



29. Помиткіна Л.В. Розвиток особистісної готовності студентів до прийняття стратегічного життєвого рішення з професійного самовизначення. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2013. Т. 2, вип 10(91). С. 258–262.
30. Рідель М. Свобода і відповідальність. Два засадничих поняття комунікативної етики Першоджерела комунікативної філософії. К.: Либідь, 1996. С. 68–83.
31. Рішняк І.В. Системний аналіз категорій ризику та невизначеності. 2003. Lviv Polytechnic National University Institutional Repository <http://ena.lp.edu.ua>
32. Саннікова О.П., Санніков О.І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Випуск 12(41). С. 98-123. DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-98-123](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-98-123)
33. Санніков О.І. Когнітивні чинники прийняття рішень особистістю. *Науковий вісник ХДУ*. Харків, 2020. № 3. с. 38-43.
34. Телеб Н. Антикрихкість. К.: Наш формат, 2021. 400 с.
35. Томаржевська І.В. Феномен «толерантність до невизначеності» [39 і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. №1 2018.
36. Ткалич М. Гендерна психологія. Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2016. 256 с.
37. Санніков О.І., Валентюк Н.О. Роль і функції спрямованості у системі прийняття рішення особистістю. *Проблеми сучасної психології особистості*: на VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (25–26 трав. 2017 р.). Одеса, Україна, 2017, с. 156–163.
38. Сергиенко О. Если Вы чрезмерно переживаете обо всем. Львов: «Свічадо». 2018.
39. Степура Є. В. Ціннісно-сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності. Дисертація на здобуття наукового ступеня

- кандидата психологічних наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. К., 2016.
- 40.Стойчева К. Толерантність к неопределенности, креативность и личность. Болгарский журнал психологии (SEERCP 2009, Материалы конференции, Ч. 2) 2010. Вып.1-4. С. 178-188.
- 41.Стус В. Золотокоса красуня: Вірші. Упор. Д. Стус. К.: Слово і час, 1992. 48 с.
- 42.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2022. 160 с.
- 43.Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості* : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С. 73–79.
- 44.Федоришин Г.М., Лисак М. Р. Толерантність до невизначеності як психологічна проблема. *Збірник тез II Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні виклики сучасних організацій»* (3 березня 2022р., м. ІваноФранківськ). С. 269-273. URL: [https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ\\_2022.pdf](https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ_2022.pdf)
- 45.Черевичний С.В. Компоненти та показники прийняття рішення в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. К., 2020. № 2 (55). С. 130-137.
- 46.Чуйко О.М., Федорів М. Психологічні характеристики самореалізації студентської молоді: гендерний аспект. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості: матеріали Міжнародної наукової конференції (м. Івано-Франківськ, 23-24 вересня 2021р)*. с.87-92.
- 47.Шпекторенко І. Особливості використання класифікації потреб Д. Мак-Клелланда в роботі з кадрами публічної служби. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2013. № 1(16). С. 161-169.

48. Ambiguity, cognition, learning, teaching, and design : workshop and special panel session held at the International Conference of the Association for Educational Communications and Technology, Anaheim, California, October 22-25, 2003, and organized by the Learning Development Institute [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.learndev.org/ambiguity.html>
49. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity. *The Psychological Record*. 1965. № 15. P. 393-400.
50. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. № 30. P. 29- 50.
51. DSM-IV-TR, in Action. Second Edition. Sophia F. Dziegielewski. 2010
52. Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*.
53. Clampitt P. G., Williams M. L. Managing organizational uncertainty : conceptualization and measurement [Электронный ресурс]/ Режим доступа : <http://www.google.com/search?q=cache:GY66GtUryU8J>
54. Craik R. L. A tolerance for ambiguity. *Physical Therapy*. 2001. July. Vol. 81. P. 192.
55. Furnham A., T. Ribchester. Tolerance of ambiguity : a review of the concept, its measurement, and applications. *Current Psychology : developmental, learning, personality, social*. 1995. № 14. P. 179-199.
56. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*. 1948. № 3. P. 268.
57. Gilligan C. In a different voice. Psychological theory and women`s development, 2<sup>nd</sup> ad. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1993.
58. Kahneman Daniel, Tversky Amos. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases . *Science*. September 27, 1974. Vol. 185, Issue 4157. pp. 1122-1131.

59. Khilko S. Study of future psychologists' tolerance to uncertainty maturity. *Science and Education*, 2017, Issue 9. P. 59 – 67. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-9-10>
60. MacDonald A. Revised scale for ambiguity tolerance : reliability and validity. *Psychological Reports*. 1970. № 26.
61. McClelland D.C. Assessing Human Motivation. N.Y. 1971. 200 p.
62. Markus, H. R.; Schwartz, B. Does Choice Mean Freedom and Well-Being?. *Journal of Consumer Research*, 2010. **37** (2): 344. doi:10.1086/651242.
63. Norton R. W. Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 2002. № 39(6). P. 607-619.
64. Robichaud Melisa. Generalized Anxiety Disorder: Targeting Intolerance of Uncertainty. 2013.
65. The Oxford guide to behavioral experiments in cognitive therapy. Oxford University Press, 2004
66. Wilkinson Andrew, Meares Kevin, Freeston Mark. CBT for worry and generalized anxiety disorder. 2011.
67. Winch R. F., Ktsanes T. V. The Theory of Complementary Needs in Mate-Selection: An Analytic and Descriptive Study. *American Sociological Review*, 1954. № 19. P. 241–249.
68. Yalom I. D. The theory and practice of group psychotherapy. N.-Y. : [s. n.], 1975. 267 p.
69. Zajonc R. Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of personality and social psychology* V. 9. – 1968 . – 154 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Опитувальник визначення рівня толерантності до невизначеності (автор С. Баднер) адаптований українською мовою Л. Кирієнко**

##### Бланк опитувальника

Чи погоджуєтеся ви з наступними твердженнями:

1. Фахівцю, який не може дати чітку відповідь, мабуть, бракує знань.
2. Я б хотів пожити за кордоном деякий час.
3. Будь які проблеми можливо так чи інакше вирішити.
4. Люди, які підпорядкували своє життя чіткому розкладу, напевно, позбавляють себе багатьох радощів.
5. Хороша робота - це така, коли завжди зрозуміло, що і як треба робити.
6. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.
7. У перспективі можна досягти більшого, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні.
8. Найцікавіші люди - це ті, хто не боїться бути оригінальним і не схожим на інших.
9. Звичне завжди прийнятніше, ніж незнайоме.
10. Люди, які наполягають на відповіді "так" або "ні", просто не знають, як насправді усе складно.
11. Людина, яка веде розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, має бути вдячна долі.
12. Більшість найважливіших рішень приймаються на основі неповної інформації.
13. Я віддаю перевагу вечіркам зі знайомими людьми, аніж вечіркам, на яких більшість запрошених мені не знайомі.

14. Учителі та наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу й оригінальність.

15. Чим швидше усі прийдуть до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще.

16. Хороший учитель - той, хто стимулює формування в учнів власних поглядів.

Шкала відповідей: «Повністю не згоден», «Не згоден», «Швидше не згоден», «Не знаю», «Швидше згоден», «Згоден», «Абсолютно згоден».

Обробка результатів: необхідно підрахувати суму балів, набраних за усіма шістнадцятьма пунктами. Чим вищий цей показник, тим респондент більш толерантний до невизначеності. Підрахунок суми балів за окремими субшкалами дозволяє виявити основне джерело толерантності до невизначеності: новизну, складність і нерозв'язність проблеми.

Субшкалам відповідають такі пункт: Новизна: 2, 9, 11, 13. Складність: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16. Нерозв'язність: 1, 3, 12.

**Таблиця А 1.**

**Рівні сформованості толерантності до невизначеності**

<b>Шкала</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
Загальний показник	16-50	51-75	76-112
Новизна	4-8	9-21	22-28
Складність	9-20	21-36	37-63
Нерозв'язність	3-8	9-16	17-21

## Додаток Б

**Методика Шуберта (PSK) «Діагностика рівня особистісної готовності до ризику»**

Інструкція. Оцініть ступінь своєї готовності вчинити дії, про які Вас запитують.

При відповіді на кожне з 25 запитань поставте відповідний бал за наступною схемою: 2 бали - повністю згодний, повне «так»; 1 бал - більше «так», чим «ні»; 0 балів - ні «так», ні «ні», щось середнє; -1 бал - більше «ні», ніж «так»; -2 бали - повністю «ні».

Запитання опитувальника

1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб швидше надати медичну допомогу важкохворій людині?
2. Чи погодилися б Ви заради гарного заробітку брати участь у небезпечній і довготривалій експедиції?
3. Чи стали б Ви на шляху небезпечного злодія-втікача?
4. Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона при швидкості 100км/год?
5. Чи можете Ви на наступний день після безсонної ночі нормально працювати ?
6. Чи перейшли б Ви першим дуже холодну річку ?
7. Чи позичили б Ви другові велику суму грошей, будучи не зовсім упевненим, що він зможе повернути Вам ці гроші ?
8. Чи зайшли б Ви у клітку з левами разом з дресирувальником, якби він запевнив Вас, що це безпечно ?
9. Чи могли б Ви під керівництвом ззовні залізти на високу фабричну трубу?
10. Чи могли б Ви без тренування керувати вітрильним човном?
11. Чи ризикнули б Ви схопити за вуздечку коня, котрий біжить?
12. Чи могли б Ви після 10 стаканів пива їхати на велосипеді?

13. Чи могли б Ви здійснити стрибок з парашутом ?
14. Могли б Ви при необхідності проїхати без квитка від Дніпра до Ужгорода?
15. Чи могли б Ви здійснити автотурне, якби за кермом сидів Ваш знайомий, котрий нещодавно потрапив у важку дорожно-транспортну пригоду ?
16. Чи могли б Ви з 10-метрової висоти зістрибнути на тент пожежної команди?
17. Чи могли б Ви, щоб позбутися важкого і тривалого захворювання з постільним режимом, зважитися на небезпечну для життя операцію?
18. Чи могли б Ви зістрибнути з підніжки товарного потягу, який рухається зі швидкістю 50 км/год.
19. Чи могли б Ви у винятковому випадку разом з сімома іншими людьми піднятися у ліфті, розрахованому на 6 людей ?
20. Чи могли б Ви за велику грошову винагороду перейти із зав'язаними очима по жвавлене вуличне перехрестя ?
21. Чи взялися б Ви за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили?
22. Чи могли б Ви після 10 чарок горілки виконувати арифметичні дії?
23. Чи могли б Ви за вказівкою Вашого начальника взятися за високовольтний провід, якби він запевнив Вас, що той знеструмлений?
24. Чи могли б Ви після деяких попередніх пояснень керувати вертольотом?
25. Чи могли б Ви, маючи квитки, але не маючи грошей і продуктів доїхати від Києва до Польщі?

Ключ: Після відповіді на всі питання підраховується загальна сума балів відповідно до інструкції. Позитивні відповіді на питання свідчать про схильність до ризику в умовах небезпеки. Значення тесту від -50 до +50 балів.

Інтерпретація результатів: Менше -30 балів : занадто обережні. Від -10 до +10 балів: середні значення. Понад +20 балів: схильні до ризику.



## Додаток В

### Діагностика соціально-психологічної мотивації

(автор О.Мірошніченко)

Інструкція: Вам пропонується 15 тверджень. Оцініть за п'ятибальною шкалою (від повної незгоди – 1 бал, до повної згоди – 5 балів), наскільки ці твердження відповідають Вашому ставленню до навчання і друзів. Проставте одну з п'яти цифр в кожному рядку.

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб поліпшити показники своєї роботи (навчання) в порівнянні з тим, що було раніше.
2. Я одержую задоволення від того, що мені доводиться змагатися з кимось, особливо якщо я при цьому виграю.
3. Я часто помічаю, що розмовляю зі своїми колегами на «неробочі теми».
4. Мені подобається виконувати складу роботу.
5. Мені подобається бути відповідальним.
6. Мені подобається, якщо оточуючі добре до мене ставляться.
7. Насправді я хочу знати, наскільки добре я виконав\ла те або інше завдання.
8. Я конфліктую з людьми, які здійснюють неприємні для мене вчинки.
9. У мене добрі стосунки з колегами.
10. Мені подобається ставити перед собою реальні завдання і виконувати їх.
11. Мені подобається впливати на інших людей і використовувати цю перевагу в своїх цілях.
12. Мені подобається належати до угруповань або входити до складу тих або інших організацій.
13. Я одержую задоволення від виконання складних завдань.
14. Я докладаю зусиль, щоб контролювати те, що відбувається навколо мене.
15. Мені більше подобається працювати в групі, ніж наодинці.

Обробка результатів. Пятнадцять тверджень відповідають трьом провідним потребам. Потреба в досягненні успіху: питання 1 4 7 10. Потреба в домінуванні: питання 2 5 8 11. Потреба в причетності 3 6 9 12.