

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітньо-професійна програма:  
Психологія. Практична психологія  
Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на здобуття освітнього ступеня магістра**  
**«Дослідження толерантності до невизначеності»**

студентки 2-го курсу другого (магістерського) рівня

**Чжао Хуей**

**Науковий керівник:**

професор, доктор психологічних наук

**Папуча Микола Васильович**

**Рецензенти:**

доцент, кандидат психологічних наук

**Ковтун Алла Юріївна**

доцент, кандидат психологічних наук

**Пісоцький Олександр Петрович**

**Допущено до захисту**

**Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_ Папуча М. В.  
(підпис) (дата) (ініціали та прізвище)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ...</b>	11
1.1. Теоретичні підходи до вивчення толерантності до невизначеності.....	11
1.2. Психологічні особливості групи, обраної для дослідження.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ НА ПРАКТИЦІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ, ДОСВІД ПРК НА 2020-2023 РОКИ</b> .....	43
<b>Висновки до теоретичної частини</b> .....	57
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ 14-17 РОКІВ</b> .....	58
3.1. Методи дослідження та опис вибірки.....	58
3.2. Підготовчий етап дослідження.....	60
3.3. Описова статистика та загальний опис вибірки: основний етап .....	62
<b>РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ</b> .....	66
4.1. Результати дослідження .....	66
4.2. Кореляційний аналіз толерантності до невизначеності.....	68
4.3. Інтерпретація та обговорення результатів.....	73
<b>Висновки за результатами емпіричної частини</b> .....	77
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	88
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	95
<b>ДОДАТКИ</b> .....	99

## ВСТУП

Інтерес до вивчення феномену невизначеності в науковій літературі зростає з кожним роком, але дотепер його смислове наповнення точно не визначено. Багато авторів розуміють і пояснюють невизначеність, розставляючи асоціативні акценти із суміжними поняттями: проблемна ситуація [3, 7], невідоме, незвідане [9, 4], ситуації фрустрації [8], випадковість, непередбачуваність [10] та інші. При визначенні цього поняття Р. У. Нортон на основі контент-аналізу наукових текстів виділив вісім категорій: множинність суджень; неточність, неповнота, фрагментарність; ймовірність; відсутність структури; недостатність інформації; сумнів; непослідовність і суперечливість; незрозумілість [1].

Існують питання, щодо яких автори наукових статей не мають спільної думки. Чи можна класифікувати ситуацію вибору як невизначеність? Є ті, хто стверджує про їх незвідність, що ситуація вибору – це прийняття рішення при порівнянні декількох альтернатив, а ситуація невизначеності відрізняється від неї тим, що вона неструктурована, «не має можливих варіантів рішення і поведінки – ці варіанти треба спочатку згенерувати, придумати, а потім вже аналізувати, зважувати, вибирати» [9]. Існує і протилежна точка зору, в якій невизначеність асоціюється з вчинком, ситуацією вибору [6, 11].

К. Юнга. Він зазначав, що «поки поняття вичерпується своєю назвою, варіації в його розумінні майже непомітні і не мають практичного значення. Однак, як тільки воно вимагає точного визначення або ретельного пояснення, з'являються найнеймовірніші інтерпретації, і не тільки в суто інтелектуальному розумінні терміна, але особливо в його емоційному забарвленні і способі застосування. Як правило, ці відмінності є неусвідомленими і залишаються такими.

Здавалося б, такі відмінності можна було б відкинути як непотрібні та минуші нюанси, що мають мало спільного з повсякденними потребами. Однак

сам факт їх існування свідчить про те, що навіть найбуденніші змісти свідомості мають відтінок приблизності» [13, с. 36-39].

Дослідження поняття «невизначеність» через інше, близьке за змістом, може показати хибний висновок, оскільки їх найменша різниця в деталях призведе до великої різниці в наслідках.

Р. Декарт у своїй праці «Роздуми про першу філософію» визнає, що «з усіх речей, які я колись вважав істинними, немає жодної, щодо якої було б неприпустимо сумніватися» [2, с. 19].

Сумнів, спрямований на пізнання, є поштовхом, що спонукає до руху від невизначеності до визначеності, необхідною умовою пошуку та отримання нових знань про дійсність. Декарт стверджує, що сумнів є ознакою того, що ми мислимо: «Що таке – мисляча річ? Це те, що сумнівається, розуміє, стверджує, заперечує, хоче, не хоче, а також має уяву і почуття» [2, с. 24].

Стан невизначеності в процесі пізнання принципово змінюється за допомогою уяви і мислення, встановлюються його форми (поняття, судження, умовиводи), зв'язки між явищами, характерний порядок, стійкість і перспективи розвитку. Визначення належить до діяльності уяви і мислення.

Сила. Характеризується нестабільністю, мінливістю, спонтанністю, породженням нового і, на думку Н. Джонсона, цими фундаментальними основами володіє невизначеність, яка міститься в структурі і розвитку світу. Невизначеність людського життя містить у собі динаміку багатоваріантного майбутнього, «віяло можливостей (людина є іманентною «точкою біфуркації»), постійну детермінацію (що дає межу), значення і вибір» [11].

Таким чином, як і сила, невизначеність вимагає напрямку, який встановлюється або через реакцію на вплив, або через активне свідоме впорядкування, здатність до комбінаторної гри в поєднанні, перестановці, складанні різних композицій.

Невизначеність відкриває величезний потенціал для різноманітних суджень, але тільки одне з них може повністю розвинути в реальності в майбутньому; воно лише частково залежить від минулого досвіду і майбутніх

перспектив, але більшою мірою знаходить своє існування в результаті можливостей уяви людини, здатності до узагальнення, встановлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами. Прийняте рішення необхідне як орієнтир для розвитку подальших дій, але в той же час, ніби вмонтоване, воно накладає обмеження і сприяє набуттю більш стійкої, стереотипної форми поведінки і мислення. Така поведінка виявляє структуру комбінаторної гри уяви і мислення, але не структуру безпосередніх умов, в яких діє людина. «Ми постійно ризикуємо потрапити в рабство власних думок, потреб, потягів, бажань, крайніх форм ідей, переконань, віри. Свобода людини знаходиться під загрозою. Фактором, який зменшує цей ризик, є рішучість підтримувати в собі певний рівень невизначеності по відношенню до всього, що формує світогляд і світосприйняття. Жорсткі норми та оцінки – це та сама оболонка, всередині якої людина позбавлена свободи» [12].

Судження, яке є стверджувальним і остаточно зробленим, визначеність перешкоджає розвитку уяви і мислення, створенню нових образів і понять, позбавляє людину права на вільний вибір.

У самоорганізації сприйманого світу зароджується активна діяльність людини для самовизначення, але зрозуміти той чи інший вибір суто раціонально, логічно, без заздалегідь встановлених ціннісних орієнтирів неможливо. Людина здатна розуміти світ не тільки за допомогою логіки, «знання-інформації», а й шляхом пошуку мети, цінностей, «знання-значення». «Свобода існує в «прикордонній зоні», де яскраво виражений невірноважений, коливний характер волелюбної особистості, яка намагається розсунути і розтягнути межі власного світу» [11, 12] і зберегти в часі баланс у самовизначенні людини, немов у зведеній архітектурній споруді, символічний смисл, що відповідає її прагненням і почуттям.

Межа. За допомогою діяльності уяви можна встановлювати інші межі пізнання і створювати нові цінності, отже, слід визнати, що на її основі приймаються рішення в умовах невизначеності.

Н. Тейлор умовно поділяє людей на два типи: «туриста», який свідомо визначає мету і постійно слідує їй, планує маршрут, програму дій, основу якої можна виразити реченням «дія рухається лише остільки, оскільки вона прагне до мети» і, другий тип, «раціональний фланер»-колясочник. «Раціональний фланер – це людина, яка, на відміну від туриста, на кожному кроці переглядає свій маршрут, щоб поставити його в залежність від отримання нової інформації» [10, с. 261].

У першому випадку, коли цілі чітко визначені заздалегідь, з'являється значущість і перспективи на майбутнє; як наслідок, людина точно знає, де знаходиться її пункт призначення, але тут не варто очікувати чогось, що виходить за межі поставленої мети. І, навпаки, раціональний фланер характеризується гнучкістю поведінки, він не довіряє прогнозам, а рухається відповідно до можливостей мислення і уяви, в напрямку своїх почуттів і уявлень, відсікаючи зайве і неважливе, в результаті може досягти абсолютно нових ідей, отримати користь і уникнути шкоди, пов'язаної з невизначеністю. Він захоплений процесом навчання.

«Стів Джобс був таким успішним саме тому, що не довіряв маркетинговим дослідженням і фокус-групам, де людей запитують, чого вони хочуть, а покладався на власну уяву. Він вірив, що люди не знають, чого вони хочуть, поки він не дасть їм те, чого вони дійсно хочуть» [10, с. 262]. Невідомо, якими будуть необхідні людям речі в майбутньому, яким чином відбуватиметься трансформація, оскільки багато в цьому випадку залежить від вродженого багатства можливостей і меж уяви.

Шляхом проб і помилок, з необхідною раціональністю, можна зрозуміти, в якому напрямку не варто рухатися. Відсутність методу проб і помилок у житті дітей, коли вони діють за заздалегідь складеною дорослими картою реальності, перетворює їх на роботів, хоча в структурованому середовищі вони досягають великих результатів, водночас це сприяє їхньому невмінню орієнтуватися в умовах невизначеності.

Таким чином, цілепокладання задається в рамках ситуації, яка вже існує в реальності, і людина стає функціонально залежною від неї, але мета дає поштовх до руху, мотивує, а отже, дозволяє збільшити швидкість для досягнення бажаного ефекту; в ній сконцентрована динаміка однієї обраної людиною можливості. Водночас, навпаки, відсутність точних цілей і переживання свого «маршруту на кожному кроці», постійне встановлення того, що є цінним у ситуаціях, полегшують формування нових необхідних комбінацій, поєднань у діях і є необхідною умовою для формування раніше недоступних людині можливостей, нових у часі смислів.

Невизначеність, як поняття, використовується практично в будь-якій галузі знань, ще в 20-х роках 20 століття при вивченні явищ на рівні мікросвіту фізик В. Гейзенберг сформулював принцип невизначеності, який встановлював межу точності для одночасного визначення величин, наприклад, швидкості і просторового положення. Г. Рейхенбах зазначав, що причиною «неможливості одночасної і точної фіксації координати та імпульсу мікрочастинки може бути не її реальна властивість, а наша спроба описати мікрооб'єкти за допомогою понять, які характеризують макроявища» [4].

Невизначеність проявляється в процесі пізнання. З одного боку, вона пов'язана з процесом отримання знань за допомогою тих інструментів, які людина має в своєму розпорядженні (відчуття, почуття тощо), з можливостями людських уявлень. З іншого боку, воно позначає певну межу і вимагає встановлення нових кордонів у результатах осмислення, зі спробами вмістити багатогранний зміст дійсності в прийнятну для осмислення форму.

**Висновок.** Невизначеність – це нова межа осмислення, яка характеризує діапазон знань, що можуть бути обґрунтовано виведені щодо пізнаваного явища.

**Актуальність проблеми дослідження.** Світ сучасної людини все частіше характеризується як простір невизначеності та ризику [23, 29, 35, 60, 65]. «При цьому невизначеність виступає «полем» взаємодії, на якому розгортається людська активність, реагуючи на виклики конкретної ситуації, а в ширшому контексті – власної долі» (Мао Ліхуас та ін.).

Ускладнення сучасного світу ставить проблему пошуку адекватної відповіді на його виклики. Події 2020 року, які разом з новою коронавірусною інфекцією принесли радикальні зміни в соціальні практики багатьох людей, призвели до необхідності приймати рішення з високою ціною відповідальності та адаптуватися до суперечливих умов, що постійно змінюються.

У повсякденному житті соціальна ситуація старших дітей передбачає пошук самостійних відповідей на питання особистісного та професійного самовизначення, вибір ціннісних орієнтирів у спілкуванні з однолітками, визначення ступеня впливу на своє життя. Все це передбачає максимальну опору на особистісні якості підлітків та їхню здатність протистояти невизначеності в процесі прийняття життєво важливих рішень.

Аналіз сучасної наукової літератури показав наявність досліджень, присвячених зв'язку толерантності до невизначеності з креативністю та творчою активністю підлітків. Але для вирішення життєвих проблем, що постають перед ними, їм доводиться спиратися на інші особистісні якості, які складають основу особистісних ресурсів людини [29, 64].

Проблема даного дослідження пов'язана з наявністю протиріччя між потребою сучасної освіти мотивувати підлітків до самореалізації в умовах більшої свободи вибору освітніх програм, побудови індивідуальних освітніх траєкторій та маловивченістю толерантності до невизначеності підлітків та її зв'язку з чинниками, що сприяють ефективності та успішності.

**Об'єктом** дослідження даної роботи є толерантність до невизначеності.

**Предмет** дослідження – взаємозв'язок толерантності до невизначеності з мотивацією досягнення та самоефективністю старших підлітків.

**Мета** дослідження: вивчити характер взаємозв'язку толерантності до невизначеності з мотивацією досягнення та самоефективністю у старших підлітків.

Були поставлені **завдання**:

- проаналізувати літературні джерела з проблеми толерантності до невизначеності та її особливостей у старших підлітків 14-17 років;



- підібрати методики, спрямовані на вивчення зв'язку толерантності до невизначеності з такими особистісними характеристиками, як мотивація досягнення, самоефективність, автономність;
- провести емпіричне дослідження взаємозв'язку толерантності до невизначеності, мотивації досягнення та самоефективності старших підлітків з використанням методів статистичної обробки даних;
- проаналізувати та порівняти отримані дані з наявними в літературі.

#### **Методологічна основа дослідження:**

Концепція культурно-історичного розвитку психіки дитини Мао Ліхуа, теорія діяльності Діксона. DG, теоретичні уявлення про закономірності розвитку підлітків (Ж. Піаже, Е. Еріксон, Л. Бжові, Д. Ельконі, Д. Філд), теоретичні уявлення про толерантність до невизначеності як рису особистості (Д. Маклейн), інтегративна модель мотивації досягнення (Лао Сі), теорія самовизначення (Р. Райан, Е. Десі), теорія самоефективності (Дж. Бануа), концепція психічних ресурсів суб'єкта (Сі Ла)

**Гіпотеза** цього дослідження полягала в тому, що толерантність до невизначеності у старших підлітків пов'язана з їхньою мотивацією досягнення та самоефективністю.

Це припущення конкретизувалося в більш специфічних гіпотезах про

Що:

1) Толерантність до невизначеності у підлітків 14-17 років позитивно пов'язана з мотивацією досягнення та самоефективністю.

2) Для хлопців і дівчат цей зв'язок може мати свої особливості. Дослідження проводилося у два етапи з 2022 по 2023 рік. На попередньому етапі в дослідженні взяли участь 195 підлітків (83 хлопці та 112 дівчат) віком від 14 до 17 років. До вибірки увійшли учні державної школи в Пекіні та учні старшого підліткового віку, які беруть участь у літніх програмах збагачення в цій школі в Пекіні.

На другому етапі дослідження взяли участь 72 особи, які навчаються за програмами додаткової освіти в пекінських школах, з них 45 дівчат і 27 хлопців.

Середній вік досліджуваних становив  $15,3 \pm 1,11$  років. Середній вік досліджуваних становив  $15,3 \pm 1,11$  років. У дослідженні були використані наступні методики: «Шкала загальної толерантності до невизначеності» (D. McLane, Wu Hong), адаптована Мао Ліхуа; опитувальник «Мотивація до успіху та страх невдачі» (Li Su, «Тест на визначення рівня самоефективності» (J. Maddux, M. Scheer, модифікація Wa Guo під керівництвом Ма Лао); шкала «Автономія» з опитувальника «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптована Hsiao Le, Thi Yua, ). Для статистичного аналізу отриманих даних використовували критерій Манна-Уїтні (U), критерій Спірмена (rs), дисперсійний аналіз та Т-критерій Вілкоксона.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

### 1.1. Теоретичні підходи до вивчення толерантності до невизначеності

Ми всі живемо у світі, сповненому невизначеності. Говорячи про невизначеність, ми неминуче стикаємося з низкою труднощів, головною з яких є визначення самого явища. Визначення невизначеності – це не лише своєрідний лексичний каламбур, а й складне та відповідальне завдання.

Звернувшись за допомогою до словника, можна виявити, що філологи, як правило, уникають вирішення цієї проблеми, зводячи поняття невизначеності до прикметника невизначений (Дод. 1. Точно не встановлений. 2. перен. Не зовсім зрозумілий; неясний. 3. перен. Ухильний, розпливчастий). [3]. З наведеної словникової статті можна зрозуміти, що в будь-якому варіанті вживання слова невизначеність, воно буде характеризуватися браком інформації, невпевненістю.

У житті ми постійно стикаємося з невизначеністю: у побуті, у професійній діяльності, у відносинах із соціальним оточенням. Наука, якщо розглядати її в цілому як особливу сферу людської діяльності та форму масової свідомості, переважно має справу з невизначеністю навколишнього світу і покликана зменшити цю невизначеність. В ідеалі фундаментальні наукові дослідження слугують пізнанню принципів будови і функціонування світу та його окремих елементів (зменшується невизначеність світоустрою), а прикладні дослідження покликані використовувати різноманітні об'єктивно існуючі закони природи на благо людей (зменшується невизначеність застосування принципів світоустрою).

Психологія як наука не є винятком. І має свій погляд на проблемне поле обговорюваного поняття. В Оксфордському тлумачному словнику з психології знаходимо «невизначеність»: 1. Загалом стан переконання, коли людина не до кінця переконана, коли вона не впевнена» [11]. Як бачимо, це тлумачення зберігає ключовий акцент змісту поняття на характеристиці невідомого, але вже стосовно людини. У психології, таким чином, поняття невизначеності

асоціюється з атрибутами людини як недосконалої істоти (людина чогось не знає, людина не впевнена).

У постнекласичний період розвитку науки в психології на рівні методології сформувався так званий принцип невизначеності, який протистояв принципу детермінізму і був спрямований на відмову від каузальності, психічного редукціонізму та повернення до ідеї природної спонтанності та свободи [4; 7].

Важливо, що підхід до вивчення невизначеності в психології є подвійним. Людина, як активний суб'єкт життя, освоює і структурує не тільки навколишній світ, а й свій особливий, внутрішній світ, виражаючи його через образ життєвого світу [5; 8]. Обидва аспекти людського життя потребують вивчення.

Ма Ліхуа пише з цього приводу, що: «...людина, яка має свідомість, стикається з невизначеністю не тільки зовнішнього, так званого об'єктивного світу, але і свого внутрішнього, суб'єктивного, і цю невизначеність також необхідно якось долати» [1, с. 4].

Часто завданням психологічної науки і практики є пошук шляхів узгодження внутрішнього світу людини із зовнішнім. Обидва світи, маючи властивість невизначеності, резонують під час неминучого зіткнення, збільшуючи труднощі людського життя. Робота з невизначеністю на перетині двох світів, об'єктивного і суб'єктивного, зараз особливо актуальна. У світлі сучасних глобальних змін, нестабільності в політиці, економіці, екології категорія невизначеності стає провідною [15].

Таким чином, життєздатність, успіх, благополуччя та якість життя людини значною мірою залежать від її здатності справлятися з невизначеністю буття. У психологічній науці ця людська можливість виражається в конструкті під назвою «толерантність до невизначеності». Це поняття було введено в середині минулого століття в теорії Т. Адорно та його колег (Р. Сенфорд, Е. Френкель-Брунsvік, Д. Левінсон), яке сходить до поглядів Е. Йенша і трактувалося як здатність справлятися зі складністю навколишнього світу [2].

Пізніше визначення толерантності до невизначеності було уточнено та конкретизовано. Наприклад, Д. Маклейн сформулював її як спектр реакцій (від

відторгнення до залучення) на стимули, які сприймаються індивідом як незнайомі, складні, мінливі або такі, що допускають кілька принципово різних інтерпретацій [12].

Наразі в зарубіжній психології існують два близькі за значенням терміни: толерантність до невизначеності та толерантність до самої невизначеності [6]. Очевидно, ці поняття є взаємозамінними і мають деякі специфічні відтінки значення (в толерантності до неоднозначності акцент робиться на неоднозначності інформації та складності її розуміння; в толерантності до невизначеності акцент в більш загальному сенсі робиться на нестачі інформації та невизначеності майбутнього).

У підходах, розроблених у Китаї, толерантність до невизначеності трактується як інтегральна особистісна характеристика. При цьому в різних дослідницьких проектах показано зв'язок цього феномену з когнітивно-стильовими та особистісними характеристиками людини (Ла Сі), розвитком особистісної ідентичності, особливостями прийняття рішень в ситуації морального (Тін Юань) і особистісного (Сяо Ле) вибору, соціальною, культурною, професійною та віковою специфікою прояву толерантності до невизначеності).

Цікаве дослідження особливостей особистісного вибору провели Мао Ліхуа та Ла Сін. В експерименті брали участь студенти першого курсу вечірнього відділення факультету психології Пекінського університету. Піддослідним, зібраним в аудиторії, запропонували на вибір перейти в одну з двох інших. Причому про першу аудиторію було відомо, що там вони будуть заповнювати певні анкети, а от щодо другої залишалася інтрига.

Таким чином, студенти, які брали участь в експерименті, були розділені на дві групи, залежно від обраної аудиторії (з 48 осіб 28 обрали першу аудиторію і 20 – другу). В обох аудиторіях досліджувані мали пояснити свій вибір та заповнити низку анкет. На основі аналізу аргументів вибору тієї чи іншої кімнати досліджувані були поділені на групи за двома критеріями: характером вибору (незмінність чи невідомість) та усвідомленістю вибору (ситуативність чи

істинність). Як з'ясували дослідники, студенти, які обрали невідоме (друга кімната), мають більш виражену толерантність до невизначеності, ніж ті, хто обрав незмінність (перша кімната) або зробив вибір безособово (ситуативно) [9].

Описане дослідження показало, яку роль може відігравати здатність людини справлятися з невизначеністю в ситуації вибору. Цілком природно, що до невизначеності (невідомості) прагнуть ті, хто вміє їй протистояти. Які причини уникнення невизначеності? Говорячи про людей, які обґрунтовано обирають визначеність (сталість), ми точно розуміємо, що однією з причин їхнього вибору є низький рівень толерантності до невизначеності. З тими, хто обирає знеособлено, все не так просто. З одного боку, ми не можемо впевнено судити про причини їхнього вибору, оскільки складається враження, що вони самі не до кінця їх розуміють.

З іншого боку, їхній рівень толерантності до невизначеності виявляється досить низьким (як показав Тін Юань). Так чому ж люди роблять знеособлений вибір? Чи не тому, що невизначеність і зіткнення з нею як з однією з альтернатив у ситуації вибору настільки страшні, що про неї краще взагалі не думати? Знаючи рівень толерантності до невизначеності людей, які роблять ситуативний, знеособлений вибір, ми можемо класифікувати цей тип вибору як вибір визначеності (незмінності). Насправді, знеособлений вибір – це лише видимість вибору. Якщо людина обирає щось автоматично, без використання рефлексії, без аналізу своїх бажань, інтересів і схильностей, вибір не можна вважати завершеним: він або відкладається, або просто саботується.

Не випадково тільки усвідомлений вибір Ма Сін називає «істинним». «Незроблений вибір» дозволяє людині отримати ілюзію визначеності, думаючи, що нічого не змінилося, що вона все ще перебуває в тому ж становищі, що і до необхідності вибору (тобто в певній, вже знайомій ситуації). Але насправді це неможливо. Життя триває, як і раніше, а ігнорування необхідності робити важливий вибір має несприятливі наслідки: людина або не отримує нічого, або отримує не те, що хоче.

Однією з тем, безпосередньо пов'язаних з проблемою ставлення людини до невизначеності, є тема самовизначення. Цей зв'язок очевидний, адже обидва терміни мають один корінь.

Здійснюючи різні життєві вибори, формулюючи і реалізуючи стратегію власного життя, людина визначає себе. Свідомий акт вибору зменшує невизначеність майбутнього, адже людина, яка ефективно самовизначається, має орієнтири і цілі, орієнтована на майбутнє, вона є активним діячем і перетворювачем буття.

Прагнення людства до визначеності є суперечливим. Невизначеність породжує тривогу, страх і актуалізує потребу людини в безпеці, що цілком зрозуміло. Однак, прагнучи визначеності та обираючи певність (незмінність), людина ризикує потрапити у своєрідну пастку.

Ситуацію важливого життєвого вибору можна уявити собі абстрактно, як певну кімнату, в якій є двері і людина, якій потрібно вибрати: залишитися чи вийти через ці двері. Людина, яка стоїть перед вибором, добре знає цю кімнату, вона їй зрозуміла і знайома (це визначеність) і зовсім не знає, що на неї чекає, якщо вона вийде за двері (невизначеність). За дверима може бути що завгодно, але в цій кімнаті є тільки ця кімната. Людина, прагнучи визначеності, залишається в кімнаті. В якій ситуації вона опиняється тепер? Кімната все ще зрозуміла і знайома для неї. Але невизначеність, яка існує за дверима, про існування якої людина знає, залишається невизначеністю. Мао Лінхуа дотепно зауважує з цього приводу: «...навіть успішне подолання породжує нові форми невизначеності» [4, с. 3]. Ця думка перегукується з відомим висловом Сократа, який сказав: «Я знаю, що я нічого не знаю», іноді спотворюючи його порівняльним ступенем – «Чим більше я пізнаю, тим більше переконуюся, що нічого не знаю». Розширення знань про світ завжди породжує нові запитання. Але не ставлячи нових питань (не стикаючись з невизначеністю), людина залишається в темряві (невпевненості). Ця обставина, мабуть, і породжує почуття провини за втрачені можливості, про яке говорив С. Мадді [19].

Один з важливих життєвих виборів – вибір професії – також створює необхідність мати справу з невизначеністю. У цьому випадку схема дещо ускладнюється. Як правило, випускник школи не має можливості зробити вибір на користь того, щоб залишитися там навчатися. Професійний вибір, як такий, завжди спрямований у майбутнє, у невідомість. Вибір визначеності/невизначеності в цьому випадку пов'язаний з прийняттям відповідальності. При виборі майбутньої спеціальності молода людина, яка самовизначається, може керуватися своїми бажаннями, інтересами і нахилами, а може прислухатися до порад батьків або друзів, або орієнтуватися на прохідний бал чи вартість навчання.

Насправді будь-який варіант освітнього та професійного майбутнього характеризується невизначеністю. Але чиясь порада або об'єктивні умови навчання, як у випадку з цією кімнатою, створюють ілюзію визначеності. Професія, яку обрали для молодої людини батьки, вважається найпрестижнішою і обіцяє успіх; недорогий університет, розташований недалеко від дому, обіцяє просте і безтурботне студентське життя. Однак реальність руйнує ці ілюзії.

Не зробивши справжнього вибору, вже будучи студентом, молода людина розуміє, що її професія їй не цікава, що вона не хоче працювати в обраній сфері і не вміє. Такий студент ні до чого не прагне, він не знає, де його мета і що йому робити. Таким чином, вибір визначеності спричиняє збільшення невизначеності. Цей стан ми називаємо професійною невизначеністю особистості.

Поняття «професійна невизначеність» з'являється приблизно з середини минулого століття в дослідженнях у галузі соціології професій. Йдеться про певну проблемну ситуацію, труднощі в роботі різних типів фахівців.

На думку Р.К. Фокса (Fox, 2022), професійна невизначеність буває у трьох основних формах:

1. Недостатність наявних у фахівця знань.
2. Брак знань у професійній сфері як такий (брак знань серед визнаних експертів).



3. Нездатність професіонала зрозуміти, який з перших двох варіантів є адекватним поточній ситуації [16].

Найчастіше в зарубіжних дослідженнях увага акцентується на проблемах лікарів і медичного персоналу (Kai J, Beavan J, Faull C з колегами, 2007; Lingard L, Garwood K з колегами, 2003 та ін.).

J. Кай та його колеги вивчали проблеми лікарів, медсестер, менеджерів та юристів у системі охорони здоров'я під час роботи з пацієнтами іншої національності. У мультикультурній Британії медичні працівники часто стикаються з пацієнтами з Африки, Близького Сходу та Азії. Взаємодіючи з такими пацієнтами, лікарі та медсестри не знають, як враховувати їхні культурні особливості у своїй роботі, що створює додаткову невизначеність. Незнання особливостей чужої культури непокоїть лікарів, оскільки може бути розцінене як расизм [17].

Дослідження L. Lingard та його колег, присвячене вивченню здатності працювати в ситуаціях невизначеності серед канадських лікарів та студентів-медиків, показало, що вміння справлятися з невизначеністю («управління невизначеністю») є однією з ключових навичок у роботі лікарів і пов'язане з професійною соціалізацією та становленням професійної ідентичності лікаря [18].

J. Гуйскі вказав на схожість характеристик професійної невизначеності серед лікарів та вчителів. На його думку, невизначеність супроводжує вчителювання так само, як і медицину. Професійна невпевненість (або почуття професійної невпевненості) вчителя виникає на основі рефлексії щодо особливостей взаємодії з учнями та студентами, істинності та точності матеріалу, що викладається [16].

Таким чином, конструкт професійної невизначеності в зарубіжних дослідженнях описує особливий тип складної ситуації в професійній діяльності і пов'язаний насамперед з компетентністю фахівців соціономічних професій. Тракткування феномену професійної невизначеності як сукупності умов (ситуацій) є неоднозначним, адже в деяких дослідженнях йдеться також про

певне відчуття професійної невизначеності, пов'язане з тривогою, дискомфортом і невпевненістю. На нашу думку, певна розмитість у погляді на досліджуване явище є цілком зрозумілою. У реальному житті важко відокремити власне ситуацію невизначеності і те відображення, яке вона має у психіці людини. Було б недоречним спрощенням розглядати конкретні умови, що ускладнюють професійну діяльність, у відриві від переживань самого професіонала. Так само як і розглядати внутрішню картину переживання професіоналом невизначеності, не беручи до уваги умови, створені в його роботі. Тому доречно говорити і про ситуацію, і про стан невизначеності.

Розглядаючи феномен професійної невизначеності в контексті психологічних досліджень, ми зобов'язані більш глибоко розглянути саме переживання, його можливі причини, наслідки у всій повноті його проявів. Ми підходимо до проблем професійної діяльності в умовах невизначеності з позиції суб'єктно-екзистенціального підходу.

Розглядаючи феномен професійної невизначеності в контексті психологічних досліджень, ми зобов'язані більш глибоко розглянути саме переживання, його можливі причини, наслідки у всій повноті його проявів. Ми підходимо до проблем професійної діяльності в умовах невизначеності з позицій суб'єктно-екзистенціального підходу. Тому в нашому дослідженні акцент робиться на змісті феномену професійної невизначеності, на тому, з якими проблемами стикається молода людина на шляху свого професійного та особистісного розвитку. Активна діяльність суб'єкта з перетворення свого буття завжди будується на самовизначенні та самореалізації. Організуючи своє буття, суб'єкт орієнтується на власні інтереси і можливості та втілює їх. Відбувається об'єктивація суб'єктивного як втілення особистісних смислів у характері діяльності та її результатах [13].

Сі Са розповідає про втілення людиною своїх здібностей та інтересів у професійному самовизначенні. Вона аналізує проблеми професійного розвитку в акмеологічному ключі. На думку цієї авторки, професійне самовизначення має ґрунтуватися на ретельному вивченні людиною своїх здібностей і нахилів, їх

порівнянні між собою. Ось що пише про це Сі Са: «...гармонізація співвідношення між вектором «можу» (здібності, сформовані на основі нахилів) і вектором «хочу» (нахили як спрямованість особистості) забезпечує легке професійне становлення особистості, задає своєрідний кар'єрний вектор як стійку мотиваційну спрямованість на здобуття професії, підкріплену реальними можливостями» [14, с. 6].

У разі невдалого співвідношення здібностей і нахилів, на думку цього автора, виникає проблема професійної невизначеності. Професійна невизначеність полягає у відсутності чіткого кар'єрного вектора, який не підкріплений реальними можливостями та обґрунтованими потребами. Такий несприятливий характер професійного самовизначення призводить до «...поповнення рядів невдах, відчуття нереалізованого життя; в кращому випадку – набуття стійкої байдужості до виконуваної роботи, звички до безрадісної праці» [14, с. 5].

Таким чином, феномен професійної невизначеності постає як несприятливий варіант професійного самовизначення. Основним способом її уникнення є виявлення та розвиток здібностей і нахилів суб'єкта професійного самовизначення в їх відповідності та гармонії [14].

Розглядаючи професійну невизначеність з позицій акмеологічного підходу, ми знаходимо способи запобігання виникненню цього стану, але не можемо дізнатися про його психологічний зміст з цього дискурсу. Варто зазначити, що про способи профілактики професійної невизначеності можна говорити лише умовно. Запропоновані Сі Са шляхи психологічного супроводу неускладненої професіоналізації – це ідея успішного розвитку, а не уникнення його негативних результатів. Буде правильним уточнити, що акмеологія, покликана вивчати вершини професійного розвитку, концентрує увагу саме на успіхах фахівця, що формується, розглядаючи невдачі лише як реально існуючу небажану альтернативу.

На жаль, реальність навколо нас сповнена прикладами складної професіоналізації. Постійно стикаючись з такими прикладами у вищій школі, ми

бачимо безсумнівну актуальність вивчення саме складного варіанту професійного самовизначення. Ускладнення соціокультурних та економічних умов робить проблему самовизначення загалом і професійного самовизначення зокрема більш гострою.

Необхідність психологічного супроводу професійного самовизначення молоді на університетському етапі професіоналізації визначає, таким чином, актуальність дослідження особистісних аспектів професійного самовизначення молоді.

Для позначення особливого феномену, що виникає на основі утрудненого професійного самовизначення, ми пропонуємо використовувати термін «професійна невизначеність особистості». Професійна невизначеність особистості учня виникає як проміжний результат професійного самовизначення внаслідок відкладеного або незробленого професійного вибору.

Видається необхідним глибоке вивчення особистості студентів, які переживають стан професійної невизначеності, з метою розробки рекомендацій щодо психологічного супроводу молоді в процесі її професійного самовизначення.

Поняття толерантності до невизначеності вивчається в психології вже 70 років. У багатьох роботах, присвячених історії виникнення конструкту та сучасному стану його вивчення, відправною точкою вважаються роботи з дослідження авторитарної особистості Т. Адорно та його колег Р. Сендфорда, Е. Френкель-Брунsvік, Ті Юа. У рамках дослідження відмінностей у психології сприйняття та їх впливу на характеристики авторитарної особистості вони дійшли висновку про небажаність однозначного сприйняття, яке вони позначили як «нетерпимість до невизначеності» і трактували як синонім поняття «ригідність» – нездатність людини впоратися зі складністю навколишнього світу [17, 29, 34, 70].

Авторство концепції толерантності та інтолерантності до невизначеності належить Е. Френкель-Брунsvік. Вона визначила толерантність до невизначеності як «емоційну та перцептивну змінну, яка відіграє значну роль в

оцінці ймовірнісних результатів прийняття рішень і опосередковує емоційний фон прийняття рішень» (цит. за Ті Юа) [17, с. 303].

Вплив толерантності до невизначеності поширюється на систему переконань людини, когнітивний стиль, установки, поведінку в ситуаціях вирішення проблем, апперцепцію, міжособистісне спілкування та соціальне функціонування [29, с. 45].

У процесі вивчення толерантності до невизначеності накопичено велику кількість теоретичних підходів та емпіричних даних, які розкривають окремі аспекти цього феномену. На думку Ті Юау, історія становлення цього конструкту включає кілька етапів:

1) Перший етап досліджень припадає на 1950-1970 роки. У цей час у роботах Е. Френкель-Брунsvік сам феномен буде описаний як особистісна риса та особливість перцептивної сфери. Були розроблені перші опитувальники толерантності до невизначеності, в тому числі шкала Si Ваа, та надані характеристики особистості, нетолерантної до невизначеності.

2) Другий етап – 1970-1980 роки. Спостерігається активний інтерес до цієї проблеми з боку представників різних галузей психології. Вивчається сам феномен, його зв'язок з особистісними характеристиками, особливостями мислення, віковими особливостями людини. З'являються нові вимірювальні шкали А. Макдональда та Р. Нортонa.

3) З 1980 по 1990 роки спостерігається спад інтересу до цього питання. Толерантність до невизначеності вивчається в соціальній психології, проводяться дослідження в різних вікових групах, з'являються нові шкали вимірювання.

4) З 1990 року інтерес до цієї проблеми зростає. Велика кількість досліджень толерантності до невизначеності в прикладних сферах діяльності (менеджмент, медицина) виявила зв'язок між толерантністю і широким спектром когнітивних, особистісних і поведінкових характеристик людини. Наприклад, креативність, потреба в точності, поведінкова експресія. У цей період були

розроблені шкала Д. Маклейна та опитувальник толерантності до невизначеності Мао Лі [27].

Таким чином, у зарубіжній психології розроблено конструкт толерантності до невизначеності, методологічні підходи до його вивчення та діагностичні шкали. У китайську психологічну науку та практику конструкт увійшов завдяки дисертаційному дослідженню Сі Ме [17, 24, 70].

З'явилися вітчизняні адаптації методик діагностики толерантності до невизначеності [29, 49], почали активно проводитися кореляційні дослідження на китайській вибірці.

Наразі китайські психологи проводять дослідження цього феномену в різних напрямках: толерантність до невизначеності як складова особистісного потенціалу (Лу Сі, Гао Бо, Те Юа), стратегії поведінки людини в ситуаціях невизначеності (Сі Ла, Ме Ні), філософсько-методологічний аналіз принципу невизначеності в психології (Зі На, Ко Ве); толерантність до невизначеності у зв'язку з ризиком і ситуацією вибору (Ко Ве), взаємозв'язок між особистісними характеристиками і поведінкою в ситуації толерантності до невизначеності (Го Сі, Ван Са), стан невизначеності в творчості (Тін Юань, Бе Ва) [17, 24, 42].

У низці наукових праць, присвячених історії та сучасному стану вивчення толерантності до невизначеності, виокремлюються такі тенденції, що ускладнюють примноження знань про цей феномен

- 1) множинність інтерпретацій самого поняття [17, 24, 34];
- 2) складність адекватного перекладу поняття китайською мовою [17];
- 3) залежність дизайну від методики вимірювання [24];
- 4) проблематичність кумулятивного накопичення знань через складність порівняння результатів досліджень [17, 24, 34].

Кореляційні дослідження, проведені Ко Ши щодо узгодженості результатів діагностики толерантності до невизначеності за різними методиками, показали наступні результати:

- 1) Дані, отримані за допомогою різних діагностичних методик, є недостатніми або повністю не узгоджуються між собою.

2) Існують значні труднощі в діагностиці цього феномену існуючими інструментами.

Труднощі в діагностиці зумовлені різними підходами до розуміння феномену невизначеності та толерантності до невизначеності [25].

У таблиці 1 представлено різні тлумачення толерантності до невизначеності, які ми виявили під час нашого теоретичного огляду.

Кореляційні дослідження, проведені Ко Ши щодо узгодженості результатів діагностики толерантності до невизначеності за різними методиками, показали наступні результати:

1) Дані, отримані за допомогою різних діагностичних методик, є недостатніми або

повністю не узгоджуються між собою.

2) Існують значні труднощі в діагностиці цього феномену існуючими інструментами.

Труднощі в діагностиці зумовлені різними підходами до розуміння феномену невизначеності та толерантності до невизначеності [25].

У таблиці 1 представлено різні тлумачення толерантності до невизначеності, які ми виявили під час нашого теоретичного огляду.

*Таблиця 1.1*

#### Тлумачення поняття толерантності до невизначеності

Тлумачення феномену толерантності до невизначеності	Автори
емоційно-перцептивна змінна, що відіграє значну роль в оцінці ймовірнісних результатів прийняття рішень та опосередковує емоційний фон прийняття рішень	Е.Френкель-Брунсвік [17, 24]
величина, що відображає рівень недостатньої прозорості (ясності) ситуації або стимулу, який людина може терпіти.	Ребер [17, с. 303]
когнітивний стиль, що характеризується нездатністю сприймати без дискомфорту ситуації або стимули, які допускають альтернативну інтерпретацію.	Ко Ле [17, с. 303]; Лі Ха [13, с. 304]
індивідуальна схильність оцінювати невизначені ситуації як бажані або загрозові.	Сі Ба [17, 24]
схильність сприймати невизначену інформацію як вид психологічного дискомфорту або загрози	Р. Нортон [17, с.304]
здатність приймати конфлікт і напругу, що виникає в ситуації дуальності, протистояти незв'язності та суперечливості інформації, приймати невідоме і не відчувати дискомфорту перед обличчям невизначеності	Р. Холлман [17, с. 304]

здатність думати над проблемою, навіть якщо факти та можливі наслідки рішення не відомі	Лі Хао [17, с. 304]
культурний компонент, що визначає ставлення до ризику та невизначеності.	Г. Хофстед [17, 24, 34]
діапазон реакцій, від відрази до потягу, при сприйнятті стимулів, які є невідомими, складними, динамічними, невизначеними або мають суперечливі інтерпретації.	Д. Маклейн [17, с. 304]
спосіб, у який людина (або група) сприймає та обробляє інформацію про невизначену ситуацію або стимул, коли стикається з набором незнайомих, складних або невідповідних сигналів.	А. Фернем, Т. Рібчестер [29, с. 46]
особливості індивідуальної саморегуляції в невизначених ситуаціях, що ґрунтуються на творчих здібностях особистості	Ва По [17, с. 304]
окремий випадок толерантності як особистісної характеристики, системи позитивних установок, набору індивідуальних якостей, системи особистісних і групових цінностей.	Ко Не, Лін Га, 2008 [58, с. 6]
система відносин, що розглядається як ставлення, яке має трикомпонентну структуру, оскільки містить когнітивну оцінку невизначеності, емоційний відгук і певну поведінкову реакцію	In Hun, 1998 [17, с. 305]
система відносин, що розглядається як ставлення, яке має трикомпонентну структуру, оскільки містить когнітивну оцінку невизначеності, емоційний відгук і певну поведінкову реакцію особистісна характеристика, що проявляється у здатності переносити ситуації невизначеності: позитивне ставлення до ситуацій невизначеності, неоднозначності, множинності вибору, отримання задоволення від перебування в таких ситуаціях, свідоме бажання пережити їх знову; ставлення до ситуацій невизначеності як до неминучості, яку треба вміти пережити і впоратися з нею	Са По, 2008 [17, с. 305]
здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозові, а як такі, що містять виклик	Ро Ре, Мао Сі [17, с. 305]
здатність переносити тривогу і невпевненість у негарантованому і непередбачуваному майбутньому – властивість особистості, що дозволяє їй переносити тривогу і невпевненість у негарантованому і непрогнозованому майбутньому	Лу Хі [40, с.79]
властивість особистості, що дозволяє їй протистояти невизначеності власних смислових основ, яка виникає під час переходу до нової ідентичності	Ті Юа [17, с.305]
інтелектуальна та особистісна властивість, що означає прийняття людиною невизначеності, новизни або суперечливих умов її дій та рішень; також пов'язана з прийняттям ризику – як здатність приймати умови невизначеності, вміння приймати рішення та діяти в ситуаціях неповної інформації та відсутності контролю над ситуацією.	Ко Ве [29, с. 44, 78].

З таблиці № 1 випливає, що толерантність до невизначеності розглядається як психологічна установка, характеристика особистісної саморегуляції, феномен сприйняття, емоційна реакція, здатність, властивість або схильність людини, когнітивний стиль, один із проявів толерантності.

На думку Мао Лі, найбільш популярним у розробці опитувальників було трактування толерантності до невизначеності як риси особистості [29, с. 132].

Мао Ліхуа підкреслює, що дослідження толерантності до невизначеності як риси особистості передбачає «погляд на цей конструкт як на стабільний у часі,



що змінюється лише під впливом нового досвіду або цілеспрямованої діяльності самого суб'єкта» [34, с. 50].

Толерантність не просто пов'язана з особистісними рисами і поведінкою, вона залучена в динамічні процеси, пов'язані з виникненням і подоланням невизначеності.

Хоча толерантність до невизначеності трактується як особистісна тенденція, вважається, що в людині поєднуються обидва полюси: толерантність та інтолерантність. Але одна з цих тенденцій зазвичай домінує [17, 34, 35].

Особистісні характеристики, що характеризують толерантну та інтолерантну особистість, вперше були описані Г. Олпортом [49].

Толерантна особистість характеризується здатністю до емпатії, внутрішнім локусом контролю, почуттям гумору та орієнтацією на себе.

Суб'єкт з низькою толерантністю до невизначеності відчуває стрес, реагує поспішно, уникає невизначених стимулів. При високій толерантності до невизначеності невизначені ситуації/стимули сприймаються як бажані, складні, цікаві, і людина не демонструє заперечення або тривоги з приводу їх складності або неадекватності. Толерантність до невизначеності пов'язана зі стійкістю до стресу, конфліктів, агресивної поведінки та порушення норм.

Згодом китайські та зарубіжні дослідники доповнили описи відмінностей в особистісних якостях людей, толерантних і нетолерантних до невизначеності. Толерантна до невизначеності людина здатна уникати поспішних суджень у ситуаціях суперечливості інформації, має внутрішній локус контролю і схильна покладатися на власні критерії оцінки ситуацій.

Інтолерантна людина, навпаки, сприймає невизначеність як загрозову ситуацію, бачить світ через «чорно-білу» призму мислення, проявляє конформізм, приймає поспішні рішення, намагаючись мінімізувати непередбачуваність і суперечливість вхідної інформації. У теорії креативності Р. Стернберга прийняття невизначеності є одним з елементів креативності, спрямованим на процес прийняття та подолання невизначеності при створенні нового ментального продукту [29].

Встановлено, що існує зв'язок між толерантністю до невизначеності та такими параметрами, як здатність до інновацій та відкритість до нового досвіду. Людина, яка має толерантність до ситуацій невизначеності, вміє відкладати винесення остаточного судження, зберігає мотивацію до творчої діяльності, що сприяє прийняттю ефективних креативних рішень. Ро Ре та Мао Сі пропонують розглядати толерантність до невизначеності як «системоутворюючий особистісний чинник творчої обдарованості» [17, с. 316].

Ко Ліа розглядає толерантність до невизначеності як свідчення сили або крихкості особистості людини. Уникнення невизначеності є показником крихкості особистості, опору змінам і суб'єктивного дистресу (цит. за Мао Хі, 2014). Лао Ді, Дж. Роберт вивчали толерантність до невизначеності як один із психометричних показників антикрихкості [7].

Дійсно, толерантність до невизначеності впливає на широкий спектр індивідуальних рис особистості, таких як здатність вирішувати творчі завдання, готовність до ризику, світогляд, соціальна взаємодія, когнітивний стиль, емоційний інтелект, готовність обговорювати свій досвід та психологічний інтелект, як неодноразово зазначали автори [17, 29, 34].

У нашому дослідженні ми розглянули результати дослідження толерантності до невизначеності у підлітків та взаємозв'язок толерантності до невизначеності з мотивацією досягнення та самоефективністю.

Так, Ко Ве на вибірці дорослих виявив зв'язок між прийняттям невизначеності та ризику з вірою у власну компетентність, що проявляється через змінні самоефективності та емоційного інтелекту, та готовністю йти на ризик [29, с. 194].

Дослідження взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям на вибірці дорослих (від 28 до 42 років) показало, що існує зв'язок між толерантністю до невизначеності та автономією. Автори інтерпретують цей факт наступним чином: «...здатність ефективно діяти в непередбачуваних і неочікуваних ситуаціях дозволяє формувати автономію та незалежність респондента» [10, с. 149].

Дійсно, толерантність до невизначеності впливає на широкий спектр індивідуальних рис особистості, таких як здатність вирішувати творчі завдання, готовність до ризику, світогляд, соціальна взаємодія, когнітивний стиль, емоційний інтелект, готовність обговорювати свій досвід та психологічний інтелект, як неодноразово зазначали автори [17, 29, 34].

У нашому дослідженні ми розглянули результати дослідження толерантності до невизначеності у підлітків та взаємозв'язок толерантності до невизначеності з мотивацією досягнення та самоефективністю.

Так, Ко Ve на вибірці дорослих виявив зв'язок між прийняттям невизначеності та ризику з вірою у власну компетентність, що проявляється через змінні самоефективності та емоційного інтелекту, та готовністю йти на ризик [29, с. 194].

Дослідження взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям на вибірці дорослих (від 28 до 42 років) показало, що існує зв'язок між толерантністю до невизначеності та автономією. Автори інтерпретують цей факт наступним чином: «...здатність ефективно діяти в непередбачуваних і неочікуваних ситуаціях дозволяє формувати автономію та незалежність респондента» [10, с. 149].

Д. Роберт дійшов висновку, що навчання в університеті може сприяти розвитку толерантності до невизначеності у студентів (віком від 17 до 22 років), якщо вони мають «витривалість і пластичність у комунікативній і предметній діяльності на психодинамічному рівні» [3, с. 155].

Водночас, однією з умов прояву особистісної толерантності є впевненість у собі.

Вивчаючи толерантність студентів до невизначеності як регулятора суб'єктної активності особистості, автори виявили, що інтолерантні до невизначеності студенти характеризуються «недостатньою автономією» та підпорядкованістю авторитетам, що негативно впливає на конструктивність студентської взаємодії [18].

Використовуючи вибірку студентів, Са Ванг та Ні За визначили зв'язок між толерантністю до невизначеності та мотивацією досягнення. Автори виявили, що люди, мотивовані на досягнення успіху, більш толерантні до невизначеності, а мотивацію досягнення можна назвати однією з рис людей, толерантних до невизначеності. Враховуючи, що мотивація досягнення є предиктором ефективності людини в значущих видах діяльності, дослідники припустили, що мотивація досягнення підвищує ефективність людини в умовах невизначеності за рахунок підвищення толерантності до неї. На думку авторів, сполучною ланкою між цими явищами в психіці людини є внутрішній локус контролю: «Впевненість у контрольованості власного життя поєднує мотивацію досягнення і толерантність до невизначеності» [55, с. 133].

Двосторонній характер зв'язку привів дослідників до висновку, що розвивати толерантність до невизначеності можна не тільки за допомогою спеціальних вправ, а й через розвиток мотиву досягнення.

Цікавими нам видалися дані Мао Лі, отримані на вибірці респондентів студентського віку, про те, що толерантність до невизначеності не пов'язана з академічною успішністю. Водночас підвищення нетерпимості до невизначеності та готовності йти на ризик супроводжується зниженням успішності студентів [29, с. 36-37].

На вибірках старшого підліткового та раннього юнацького віку досліджено особливості конструювання майбутнього за різних рівнів толерантності до невизначеності (вік досліджуваних від 16 до 18 років). Автори виявили, що респонденти з високим рівнем толерантності до невизначеності позитивно ставляться до свого майбутнього, сприймають його як комфортне та мають детальний план. Респонденти покладаються на себе, свої сили, сприймають себе суб'єктом дії та очікують успіху. Респонденти, нетолерантні до невизначеності, бачать своє майбутнє невизначеним, негативно емоційно забарвленим, конструюють його схематично і потребують сторонньої допомоги, починаючи з етапу планування майбутнього [45].

При дослідженні професійного самовизначення підлітків 15-16 років було виявлено, що толерантність до невизначеності не впливає на готовність до професійного самовизначення. Підлітки, які не готові до професійного самовизначення, характеризуються відсутністю самостійності у прийнятті рішень і незалежності у вчинках, очікуванням схвалення з боку старших. Підлітки, які готові до професійного самовизначення, здатні самостійно приймати рішення, не чекаючи соціального підкріплення, діяти незалежно [67, с. 3].

Зао Лів у своїй статті представляє результати дослідження взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та креативністю школярів у роботах До Па. Автор дійшов висновку, що існує позитивна кореляція між мотивацією до творчості та потребою в досягненні, а також між мотивацією до творчості та толерантністю до невизначеності. Але толерантність до невизначеності не корелює з потребою досягнення. Таким чином, Ва По робить висновок, що толерантність до невизначеності та мотивація пов'язані з креативністю, але не корелюють між собою. Однієї лише толерантності до невизначеності недостатньо для особистої креативності.

У статті також представлено дослідження французьких психологів щодо сімейної спадкоємності толерантності до невизначеності та креативності (F. Zenansi, M. Besançon, T. Lubar, цитується за Mao Li). Встановлено, що існує позитивний зв'язок між креативністю батьків та креативністю дітей підліткового віку. Гіпотеза про позитивну кореляцію між толерантністю до невизначеності підлітків та їхніх батьків не підтвердилася. Автори пояснюють це нестабільністю особистості підлітка, яка впливає на формування толерантності до невизначеності. Це також пояснює сильніший зв'язок між толерантністю до невизначеності та креативністю у батьків порівняно з дітьми.

Таким чином, толерантність до невизначеності – це конструкт, який має широкий спектр теоретичних інтерпретацій. Спільним у цих інтерпретаціях ми вважаємо підтвердження впливу толерантності чи інтолерантності до

невизначеності на перцептивні процеси, психологічні стани та психологічні властивості особистості.

Експериментальні роботи, проведені на вибірках дорослих і студентів, підтверджують позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та автономією людини; мотивацією досягнення та самоефективністю [10, 18, 29].

Досліджень толерантності до невизначеності у підлітків значно менше, ніж у студентів та дорослих.

Дослідження підлітків містять докази позитивного впливу толерантності до невизначеності на конструювання образу майбутнього. Заслуговує на увагу наявність даних про відсутність прямого впливу толерантності до невизначеності на академічну успішність (студентів), креативність та готовність до професійного самовизначення підлітків [24, 29, 67].

Відсутність значущого зв'язку між толерантністю до невизначеності та досліджуваними особистісними якостями підлітків пояснюється незавершеністю формування їхньої особистості. Психологічні особливості старших підлітків представлені в наступному параграфі.

## **1.2. Психологічні особливості групи, обраної для дослідження**

Підлітковий вік прийнято називати найскладнішим, кризовим періодом у житті людини [11, 22, 44, 62]. У суспільстві підлітки займають «перехідну» позицію: вони вже залишають світ дітей, але ще не стали повноцінними дорослими.

Багато дослідників пишуть про значущість цього вікового періоду в житті людини як часу формування соціальних установок, основ моральних уявлень, закріплення домінуючих особистісних якостей, ставлення до себе та інших людей [5, 12, 22, 44, 48, 63].

У віковій психології розроблено різні теорії, що пояснюють рушійні сили психологічного розвитку підлітків. Теоретичні підходи зазвичай об'єднують у два напрямки: біологізаторський та соціологізаторський [59, с. 137].

С. Холл, З. Фрейд, А. Фрейд, Е. Шпрангер, В. Штерн у своїх працях наголошували на біологічних чинниках розвитку. Е. Еріксон, Ж. Піаже, Л. Брзовіч, Б. Ельконі, Мао Лі надавали провідного значення впливу соціальних причин.

Аналіз існуючих вікових періодизацій показав, що межі підліткового віку можуть датуватися від 10-11 до 17-18 років. У цій роботі ми будемо оперувати класифікацією професора Мао Ліхуа, який виділяє в підлітковому віці два підетапи: молодший підлітковий вік (11-14 років) і старший підлітковий вік (рання юність) (14-17 років).

Особливістю підліткового віку є його гетерогенність, гетерохронність, коли в одному і тому ж віці на індивідуальному рівні ми можемо спостерігати різний ступінь вираженості фізичних, когнітивних та особистісних змін.

Центральним фактором фізичного розвитку підлітків є статеве дозрівання. Воно впливає на функціонування внутрішніх органів, емоційний стан, когнітивні процеси, появу нових переживань і думок [22, с. 212]. Ранній підлітковий вік можна охарактеризувати метафорою С. Холла – «буря і стрес»: на психофізіологічному рівні початок статевого дозрівання супроводжується «дисбалансом окремих ланок регуляторної системи і зниженням коркового контролю» [20, с. 103].

На поведінковому рівні це виражається в зниженні працездатності, адаптаційних можливостей, емоційній нестабільності.

У старшому підлітковому віці пубертатний період проходить свою завершальну стадію: припиняється негативний дестабілізуючий вплив пубертату на функціональну організацію мозку, реалізацію процесу уваги та структуру мотиваційної сфери [20, с. 102].

Розвиток і якісне вдосконалення пізнавальних процесів старшого підлітка відбувається в навчальній та професійній діяльності, яка веде до старшого юнацького віку. Пізнавальні процеси набувають організованого, регульованого і контрольованого характеру. Зорове сприйняття підлітка стає цілеспрямованим, вибіркоким, послідовним [22, с. 253].

Розвивається здатність швидко концентрувати і розподіляти увагу. Це свідомо, тривала і дуже інтенсивна дія.

Збільшується обсяг пам'яті за рахунок логічного засвоєння матеріалу. Підвищується повнота, точність, системність і відтворюваність знань, що зберігаються. Стає доступним запам'ятовування абстрактного матеріалу.

Активно розвивається самостійність мислення, підліток може оперувати об'єктами і висловлюваннями, вчиться контролювати і планувати розумові структури, рефлексувати розумові дії. Розвивається понятійне та абстрактне мислення.

Згідно з теорією психічного розвитку Ж. Піаже, когнітивний розвиток підлітків дає їм можливість систематично обмірковувати можливості вирішення проблем, будувати плани на майбутнє, реалістично мислити про майбутнє, формувати ідеали, розуміти значення метафор. . Що призводить до розвитку здатності приймати ідеали, думки та ролі інших людей [44, с. 64-65].

Уява підлітка розвинена, але менш продуктивна, ніж у дорослого. Вона дозволяє дитині вирішувати завдання творчого самовираження і виконує регулятивну функцію.

Активно розвиваються читання, монологічне усне та писемне мовлення. Продовжується розвиток загальних і спеціальних здібностей хлопчиків і дівчаток на основі провідних видів діяльності: навчання, спілкування, праці.

У спілкуванні формуються і розвиваються комунікативні здібності, зокрема вміння вступати в контакт з незнайомими людьми, знаходити з ними взаєморозуміння, досягати поставлених цілей.

Активно вдосконалюється самоконтроль діяльності, підліток переходить до здатності вибирати і свідомо контролювати будь-який момент або етап діяльності. У старших підлітків, порівняно з молодшими, якісно покращується здатність до попереднього планування діяльності.

Центральними особистісними новоутвореннями підліткового віку є почуття дорослості та розвиток самосвідомості. Б. Ельконі вважає почуття дорослості особливою формою розвитку самосвідомості.



Вплив біологічних факторів та зміна ставлення батьків і вчителів до підлітка спонукають його відчувати себе дорослим. Він прагне керуватися цінностями, нормами і правами дорослого світу, при цьому соціально залишаючись дитиною. Тому, перш за все, підліток прагне до визнання своєї самостійності, домагається поваги старших, прагне показати свою дорослість. Негативним полюсом почуття дорослості можуть бути прояви негативізму, впертості, свавілля, хворобливої гордості, образи. Кульмінацією є регуляторна криза 13-річного віку. Конструктивною стороною почуття дорослості є розвиток інтересу до себе як особистості, інтересу до своїх здібностей і можливостей [22, с. 212].

В. Ельконі виділив три типи дорослого життя:

1. Соціоморальне доросле життя. Виражається в участі підлітка в турботі про сім'ю, близькості і дружбі з дорослими, самостійності і готовності відстоювати свої морально-етичні принципи, вчинки і погляди.
2. Зрілість інтелектуальної діяльності. У цьому випадку переважають інтелектуальні захоплення, ціннісні орієнтації та самоосвіта.
3. Зовнішня дорослість. Зрілість у зовнішній поведінці, пріоритет романтичних стосунків над пізнавальними інтересами, зовнішня дорослість [51, с. 66].

Для професійного самовизначення та розвитку навчальної діяльності більшого значення набуває соціально-моральна та інтелектуальна дорослість.

Мао Ліхуа вважав, що «криза» підліткового віку пов'язана з перебудовою відносин між дитиною і середовищем, і ця перебудова становить основний зміст «кризи» [22].

До хлопчиків і дівчаток пред'являються якісно різні вимоги: від них очікують більшої самостійності і допомоги в справах, від них очікують професійного вибору і вибору провідних життєвих орієнтирів і прагнень. У підлітка посилюється внутрішнє бажання якомога швидше стати дорослим, і це створює зовсім іншу ситуацію особистісного психологічного розвитку. Це

вимагає і породжує зміну всієї системи взаємин підлітка з людьми, які його оточують, і з самим собою [22, с. 223].

У підлітковому віці відбувається загальний процес становлення особистості, з'являється загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних установок. На тлі розвитку рефлексії та самосвідомості зростає інтерес підлітка до себе як до особистості, а також до своїх можливостей і здібностей. Основні мотиваційні лінії цього вікового періоду пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – самопізнання, самовираження, самоствердження. Епігенетична теорія розвитку особистості Е. Еріксона описує це прагнення через потребу вирішити вікову проблему – усвідомити різні ролі та інтегрувати їх в одну цілісну особистість. Підліток відповідає на питання: «Хто я?», «Які мої переконання і погляди?».

Са Лі пише, що у підлітків розвивається особливе когнітивне ставлення до себе. Воно проявляється у прагненні аналізувати та оцінювати власні вчинки. Розвинені рефлексивні навички сприяють вмінню стати на точку зору іншої людини і побачити світ з різних позицій. Самостійність мислення проявляється в самостійності вибору способу поведінки. У навчанні старші підлітки приймають ті знання, навички та вміння, які здаються їм особисто розумними, доцільними і корисними.

Формується система особистісних цінностей, які визначають зміст діяльності підлітка, сферу його спілкування, вибірковість його ставлення до людей, оцінки цих людей і самооцінку.

У ранньому підлітковому віці самооцінка часто глобально негативна, в період 14-17 років вона стає більш диференційованою, оцінюючи поведінку в різних ситуаціях.

Поглиблюється усвідомлення рис характеру, поступово розвивається розуміння домінуючих особистісних тенденцій. Старші підлітки стають більш чутливими до думки однолітків і дорослих, перед ними гостро постають проблеми морально-етичного характеру, пов'язані з інтимно-особистісними людськими стосунками. Сприйняття інших людей все більше пов'язується з

цінностями, ідеалами та нормами. Моральні норми стають «більш тонкими і диференційованими, індивідуально різними» [44, с. 232].

Вони високо цінують незалежність, індивідуальність, особистісні риси, які проявляються у відносинах дружби і товаришування.

Розвиток самосвідомості виражається у зміні мотивації навчання, спілкування та праці. Сфера пізнавальних інтересів старших підлітків виходить за межі шкільних предметів і набуває форми прагнення до розвитку значущих компетенцій.

Юнаків і дівчат приваблюють ті навчальні предмети і види додаткової освіти, які допомагають їм краще пізнати себе, проявити самостійність та індивідуальність. Підлітки починають займатися самовихованням, розвиваючи необхідні вольові якості особистості. Загальна логіка розвитку вольових якостей розгортається за такою схемою: від уміння керувати собою, концентрувати зусилля, витримувати і переносити великі навантаження до здатності керувати діяльністю і досягати в ній високих результатів. Найактивнішим періодом самоосвіти вважається вік 13-14 років [44, с. 232].

З'являється інтерес до світу професій: виникають думки та мрії про майбутню кар'єру та улюблені заняття. Цей процес свідчить про початок професійного самовизначення, проте така тенденція характерна не для всіх старших підлітків.

Професійному та особистісному самовизначенню сприяє розвиток у підлітків цілепокладання. Л. Бжович зазначає, що у віці 15-17 років підліток починає усвідомлювати своє місце в майбутньому, його життєва перспектива включає уявлення про те, чого він хоче досягти в житті.

Групи неформального спілкування формуються в пізньому юнацькому віці на основі професійно орієнтованих захоплень та інтересів. Це сприяє розвитку організаторських здібностей, ділових особистісних якостей, пов'язаних зі стосунками з людьми, вмінню встановлювати ділові контакти, вести переговори, розподіляти між собою обов'язки.

Са Лі зазначив, що: «Підлітковий і ранній юнацький вік є дуже чутливими для розвитку всього комплексу різноманітних здібностей, а ступінь практичного використання наявних тут можливостей впливає на індивідуальні відмінності, які до кінця цього віку, як правило, збільшуються» [44, с. 143].

Таким чином, старший підлітковий вік характеризується розвитком суб'єктності у значущих видах діяльності, прагненням до самореалізації, саморозвитку, здійсненням важливого життєвого вибору. Предикторами ефективної реалізації цих процесів можуть бути: мотивація досягнення, особистісна автономія, компетентність у міжособистісній та діловій взаємодії.

У доповіді Мао Ліхуа «Навички майбутнього» здатністю до самонавчання як базовою навичкою майбутніх професій називається готовність людини продовжувати навчання у світі, що швидко змінюється, спираючись на індивідуальні стратегії навчання. Автори звіту пропонують долати високу складність, невизначеність і мінливість середовища через креативність і здатність знаходити нестандартні рішення [19].

«Атлас професій майбутнього» (WorldSkills China) серед необхідних транспрофесійних навичок виділяє роботу в умовах невизначеності [1].

Таким чином, ми бачимо, що вагомим результатом навчання підлітків та юнаків є навички самоорганізації, самостійного вибору при побудові траєкторії професійного та особистісного розвитку в умовах швидкозмінного світу.

Описуючи виклики роботи з невизначеністю, Лу Сі зазначає: «Ми не можемо навчити дітей, як точно і однозначно влаштований світ, поза межами науки. Набагато важливіше підготувати їх до життя у світі, в якому можливі різні речі» [37, с. 165].

Мотивація досягнення та самоефективність як основні особистісні якості досліджуються тому, що:

1) вони впливають на різні види діяльності, які є значущими для старших підлітків (навчання, інтереси, взаємодія з дорослими однолітками);

2) ці якості є надійними предикторами успішності навчання, а отже, можуть бути включені до моніторингу ефективності освітніх та розвивальних програм.

Додатковою особистісною диспозицією, що досліджувалася, була автономність, яка позитивно впливає на готовність старших підлітків реалізовувати свої наміри, спираючись на власну думку та цінності.

На нашу думку, об'єднати ці особистісні характеристики може поняття ментальних особистісних ресурсів людини, розроблене С. А. Хазовою. Авторка трактує це поняття як «характеристики внутрішнього і зовнішнього середовища, стійко пов'язані в психічному досвіді суб'єкта з позитивним ефектом, наявністю відчутної переваги у вирішенні життєвих проблем» [64, с. 16].

Найбільша об'єктивна потреба в ресурсах виникає в ситуаціях, пов'язаних з досягненнями, ситуаціях невизначеності та складних життєвих ситуаціях [64, с. 63].

До основних ознак психічного ресурсу належать:

- 1) представленість у ментальному досвіді, що ґрунтується на концептуалізації подій і власних можливостей;
- 2) стійкість як відносна стабільність у часі;
- 3) зв'язок з успішністю та ефективністю в житті, досягненням індивідуальних цілей;
- 4) можливість усвідомлення в процесі рефлексії або психотерапевтичного втручання. [64, с. 16].

На нашу думку, мотивація досягнення, самоефективність та незалежність мають більшість з описаних характеристик: наявність

уявлень людини про свою наполегливість, самостійність, компетентність, працьовитість, прагнення до перемоги; відносна стійкість цих уявлень та їх вплив на успішність; можливість усвідомлення на доступному для старшого підлітка рівні рефлексії.

Мотивація досягнення – одне з активно досліджуваних понять у психологічній науці. Становлення та розвиток наукових уявлень про мотивацію

досягнення відбувалося у працях вітчизняних та західних вчених: Д. МакКлелланда, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Дісі, Р. Райана, Х. Хекхаузена, Лао Кіма, Мі Ра. Лао Сі, Лу Сі.

Дослідники неодноразово підкреслювали вплив мотивації досягнення на продуктивність людини. Цей тип мотивації знаходить своє вираження в діях людини, спрямованих на досягнення високих результатів у значущій для неї сфері [13, 14]. Водночас мотивацію можна охарактеризувати як «рушійну силу, що запускає здібності індивіда» [14, с. 9]. Вітчизняні та зарубіжні фахівці в галузі педагогічної психології відзначають важливість звернення до ресурсу мотивації студентів при побудові ефективного освітнього процесу [4, 51].

Завдання, що стоїть перед суб'єктом, спрямоване на створення певного результату, до якого можна застосувати критерій успішності, тобто за допомогою певних оціночних еталонів його можна порівняти з іншими результатами» [14, с. 5-6].

Основні умови, яким повинна одночасно задовольняти діяльність досягнення, були описані Ха Соа:

- 1) залишати після себе відчутний результат;
- 2) результат має бути оцінений якісно або кількісно;
- 3) вимоги до оцінюваної діяльності не повинні бути ні занадто низькими, ні занадто високими;
- 4) має існувати певна порівняльна шкала, а в межах цієї шкали – нормативний рівень, який вважається обов'язковим;
- 5) діяльність має бути бажаною для суб'єкта, а її результат має бути отриманий ним самим [14].

Одним з основних чинників розвитку мотивації досягнення дослідники вважають сімейне виховання. На її розвиток впливає вік, в якому від дитини очікують самостійності та незалежності; емоційна залученість батьків у справи дитини; позитивне підкріплення її досягнень; вимоги батьків до вимогливості батьків до досягнень дитини.

Коли середовище насичене мотивуючими факторами. Тоді дитина має максимальну можливість самостійно випробувати свої навички та можливості» [33, с. 52-53].

Передумовами виникнення та розвитку мотиву досягнення успіху Ха Соа називає наступні:

- вміння маніпулювати предметами, вміння розрізняти ступінь складності завдань, вміння встановлювати зв'язок між результатами своєї діяльності та здібностями, що з'являється у 4-5 років;
- потреба дитини в самостійності, що позитивно впливає на подальший розвиток мотивації досягнення;
- заохочення та покарання батьків, що впливають на формування очікувань можливих наслідків від власних дій; заохочення успіху та емоційно теплі стосунки між батьками та дітьми підвищують мотивацію досягнення успіху;
- пряма передача досвіду від батьків до дітей (ідентифікація з батьками).

Стійкість мотиву визначається багатьма факторами, які одночасно впливають на дитину і батьків [33, 66, 71].

На думку Лао Цим, мотиви досягнення успіху, уникнення невдачі, конкуренції та суперництва з'являються у дитини ще в дошкільному віці: «Байдужість молодших дошкільників до успіхів і невдач змінюється у середніх дошкільників переживанням успіху і невдачі» [21].

Успіх починає підвищувати мотив досягнення, а невдача – знижувати. Для старших дошкільнят ситуації невдачі також можуть бути стимулюючими.

В ігровій діяльності акцент зміщується з процесу на результат. Діти у віці 5-6 років радіють перемогам і обирають партнерами по грі тих, хто вміє добре грати.

У молодшому дошкільному віці в успішних дітей проявляється мотивація досягнення успіху. Мотив досягнення слабо виражений або відсутній у дітей, які мають труднощі в засвоєнні навчальної програми.

Мотив уникнення невдач може бути притаманний дітям незалежно від їхньої успішності, але до кінця початкової школи він стає домінуючим серед невстигаючих учнів [21].

Потреба в досягненні є стійкою особистісною характеристикою. Рівень мотивації досягнення успіху, досягнутий у 8 років, зберігається і в підлітковому віці. Але спрямованість мотивації може змінюватися. [33].

Значні зміни відбуваються у сфері інтересів підлітків. Мао Ліхуа виділив дві хвили розвитку інтересів у підлітковому віці: поява нових потягів, які створюють основу нової системи інтересів, і дозрівання цієї нової системи [21].

Під час фази потягу старі інтереси дитини зникають, цей період характеризується тривогою та конфліктами. У стороннього спостерігача може скластися враження, що дитина не має життєво важливих інтересів, але це враження буде оманливим.

Динаміка розвитку другої фази включає початкову різноманітність інтересів, потім їх диференціацію і формування основного ядра інтересів [21].

Зіставлення етапів розвитку інтересів з відомостями про психологічні особливості підліткового віку дозволяє припустити, що перша хвиля відповідає ранньому підлітковому віку, а друга – старшому підлітковому віку.

Інтенсивним періодом розвитку мотивації досягнення є вік 9-11 років. У цьому віці формується певний тип атрибуції успіхів і невдач, розвивається рефлексія ситуацій невдач і причин їх виникнення [33, с. 54]. Дитина починає краще усвідомлювати свої здібності, розуміє зв'язок між досягненнями і здібностями, кількістю докладених зусиль. Мотивація досягнення дітей 9-11 років має значні вікові відмінності, що проявляються в ступені вираженості мотивів «надія на успіх» і «страх невдачі». Молодші підлітки мають нижчий рівень надії на успіх, ніж молодші школярі [33, с. 54].

Хао Ре вказує, що мотив досягнення є основним віковим мотивом підлітка. Як правило, він пов'язаний з бажанням досягти успіху і уникнути невдачі, зберегти самоповагу і завоювати повагу оточуючих. Поступово спрямованість на досягнення успіху або уникнення невдач стає стійкою рисою особистості [68].



Активна, значуща для підлітка діяльність є джерелом розвитку і формування мотиваційної сфери підлітка [33, с. 4]. Мотивація досягнення може мати більш-менш рівномірний розподіл за видами діяльності або проявлятися в окремих видах діяльності.

Нестійкі уявлення про свої можливості і сильна потреба в самоствердженні призводять до того, що підлітки іноді беруться за дуже складні завдання, які не відповідають їхнім актуальним можливостям. У середньому та старшому підлітковому віці (13-14 та 15-17 років) розвивається здатність зважувати наявні обставини та приймати обґрунтовані рішення [33, с. 60].

Домінуюча мотивація досягнення спонукає підлітків обирати значущі завдання, оптимальні за складністю, проявляти старанність і наполегливість у їх виконанні, самостійно оволодівати необхідними навичками [33, с. 57]. На ці поведінкові прояви мотивації позитивно впливає самоефективність.

Самоефективність – це судження людей про свою здатність поводитися належним чином для виконання конкретного завдання або ситуації [69, с. 426].

Концепція самоефективності була розроблена Ба Мо під час розвитку соціально-когнітивної теорії особистості [69, 75].

Центральним змістом концепції самоефективності стала віра людини у свою здатність ефективно справлятися з поставленими завданнями та вплив цієї віри на мотивацію і досягнення [33, 46].

Самоефективність є приватною особистісною характеристикою, яка не пов'язана з глобальними оцінками власної цінності. Отже, вона дає можливість більш точно прогнозувати поведінку людини, ніж локус контролю, самооцінка [14, с. 145].

Проявом самоефективності є відчуття компетентності, яке людина відчуває, коли щось робить [14, с. 141].

Усвідомлена здатність справлятися з різними життєвими завданнями впливає на мотивацію, поведінку, виникнення емоцій.

Основними джерелами впевненості в умовах невизначеності є:

Здатність формувати поведінку. Минулий досвід успіхів і невдач – успішний особистий досвід призводить до високих очікувань, а невдачі – до низьких.

Непрямий досвід. Спостереження за іншими людьми, які можуть успішно моделювати поведінку.

Вербальне переконання. Віра людини в те, що вона має здібності, необхідні для досягнення поставлених цілей.

Емоційний підйом. Виходячи з того, що люди порівнюють свою продуктивність з емоційним стресом, будь-який метод, що знижує збудження, підвищує прогнозовану продуктивність [69, с. 391-392].

Ці джерела впливають на розвиток і підтримку самоефективності протягом усього життя людини. Лао Сі наводить докази того, що самоефективність досягає свого максимального розвитку в зрілому віці і починає знижуватися після 60 років [15, с. 243]. Гендерних відмінностей у самоефективності між чоловіками та жінками не виявлено.

## РОЗДІЛ 2. НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ НА ПРАКТИЦІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ, ДОСВІД ПРК НА 2020-2023 РОКИ

Світ раптом став трохи дивним, а життя і досвід, у яких ми колись були такі впевнені і знайомі, більше не здаються такими надійними.

За останні три роки відбулися величезні зміни, а потік інформації змусив нас зіткнутися з більшою невизначеністю. Деякі люди знайшли способи впоратися зі змінами в навколишньому середовищі, але інші дуже стурбовані і розгублені майбутнім.

Що таке невизначеність? Як ми маємо справу з невизначеністю?

У сутрі «Будда говорить про мінливість» сказано: «Земля, сонце і місяць закінчуються. Не існує нічого, що не було б поглинуте мінливістю».

Що саме означає «мінливість»? Чому цей світ є мінливим? Як ми виживаємо у світі непевності чи невизначеності?

Психологія дуже глибоко вивчає питання впевненості.

Ма Ліхуа з Пекінського університету розповідає:

Доля «життя» – йти проти ентропії.

«Час» існує лише в психології.

«Я» – це фіктивна концепція, створена розумом.

«Сім'я походження» – надто спрощене і перебільшене поняття, яке принесло ще більше неприємностей і шкоди.

Можливо, вам не потрібно ставити довгострокові цілі, але ви ніколи не повинні ставити короткострокові цілі.

Якщо ви будете наполегливо працювати, отримувати від цього задоволення і старатися з усіх сил, ви зможете відпустити багато речей, які все ще застрягли в вас.

Згідно з другим законом термодинаміки, ентропія замкненої системи ніколи не зменшується, а це означає, що ентропія в будь-який момент відрізняється від ентропії в попередній момент, а природа світу є невизначеною і непередбачуваною.

Але закрита система Всесвіту складається з незліченної кількості взаємодіючих відкритих систем. Отже, світ пізнаваний скрізь. Життя – це відкрита система, яка взаємодіє з навколишнім середовищем.

Чому мозок будує детерміновану модель, в якій ми можемо жити? Щоб відповісти на це питання, ми повинні спочатку зрозуміти, що таке життя.

Визначення життя Карла Сагана: «Життя – це система, яка відтворює, модифікує і повторює свої мутації». Ці два визначення визначають ключові характеристики життя.

Існує більш пряме визначення життя, яке дав фізик Шредінгер. Він сказав, що жива матерія протистоїть порушенню термодинамічної рівноваги, спонтанно підтримуючи негентропію у відкритій системі. Тобто життя живиться за рахунок негентропії.

Поєднуючи визначення життя Шредінгера та Карла Сагана, ми можемо описати його наступним чином: Життя – це впорядкована система, яку можна підтримувати і передавати далі.

Життя живиться негативною ентропією, але воно живе у світі, сповненому ентропії, у світі, сповненому невизначеності. Побудова детермінованої моделі в цьому нестабільному світі для підтримки та успадкування власного порядку стала найважливішою місією життя.

Ця модель себе, що знаходиться в моделі і взаємодіє зі світом, і є основним і найважливішим поняттям у психології – «самість».

За Докінзом, свідомість виникне тоді, коли моделювання світу мозком стане настільки повним, що він буде змушений включити себе в цю модель. Коли нервова система стане настільки складною, що їй доведеться розрізняти інформацію про власну поведінку та інформацію, що надходить з навколишнього середовища, може виникнути свідомість, яка зможе розрізняти їх і знати, яка поведінка була здійснена самою людиною, а яка – зовнішнім світом. Усуваючи всі перешкоди, спричинені власною поведінкою, вона може більш точно реагувати і прогнозувати зовнішнє середовище.

Отже, свідомість створює концепцію під назвою «Я», яка позначає існування людини в заданій моделі. Моя зовнішність – це ілюзорна концепція, яку мозок у своєму нескінченному пошуку визначеності повинен створити для того, щоб завершити цю модель.

Поява «Я» дозволяє нам спробувати взаємодіяти зі світом у моделі як людина або символ, і цей процес взаємодії не обмежується сьогоднішнім. Ми справді вирвалися з в'язниці теперішнього. Ми більше не просто реагуємо на те, що відбувається перед нами, а можемо розширити наше мислення за межі нескінченного часу і простору. Відтепер у нас є майбутнє.

Давайте розглянемо дуже цікавий психологічний експеримент: знайдіть людину і спочатку дайте їй кілька базових тестів, просто тестів на загальні здібності, такі як логічні здібності, математичні здібності та вербальні здібності. Після тесту розділіть цих людей на дві групи. Одна група дасть йому фальшиві позитивні відгуки, а інша – фальшиві негативні відгуки. Позитивні відгуки означають, що він має дуже хороші оцінки і є відмінником у всіх аспектах, тоді як негативні відгуки означають, що він дуже поганий і нічого не вміє робити добре.

Після цього попросіть їх сісти з іншою людиною в кімнаті і почекати три хвилини, а потім дайте їм опитувальник самооцінки про те, наскільки високі їхні власні здібності тощо. Експериментатор маніпулював тим, чи перебувала людина в кімнаті з ними протягом трьох хвилин після отримання позитивного або негативного відгуку від незнайомця або когось із близьких, кого він знав, наприклад, коханого або друга.

Якщо в кімнаті знаходиться незнайома людина, ви можете виявити, що результати мають дуже очевидний ефект зворотного зв'язку. Люди, які отримують позитивний зворотний зв'язок, почуваються чудово, а люди, які отримують негативний зворотний зв'язок, почуваються нікчемними. Їх оцінка себе багато в чому залежить від інформації, яку вони отримують. У цей момент на її самооцінку впливають зовнішні чинники. Особливо важливим є оточення.

Що цікаво, якщо в ці три хвилини на нього в цій кімнаті чекає близька людина, яка його дуже добре знає, то, хоча експериментатор просить їх не спілкуватися протягом цих трьох хвилин, а просто сидіти, результати очевидно змінюються. Після того, як людина вийшла з кімнати, результати мають дуже очевидну зміну. Після виходу його самооцінка повернеться до нормального рівня, незалежно від того, позитивний чи негативний зворотній зв'язок ви отримаєте.

Те, що про вас думає інша людина, може автоматично сильно вплинути на те, як ви думаєте про себе. Значна частина нашого уявлення про себе формується під впливом соціальних взаємодій, груп і нашої взаємодії з іншими людьми в групах.

Зворотна реакція, спричинена шаленою еволюцією людського мозку: депресія, тривога...

Як тільки сформувалося поняття «Я», ми змогли по-справжньому зрозуміти себе і отримати майбутнє, що дозволило людям еволюціонувати до сьогоденного дня і перетворитися на, здавалося б, вищий вид, яким ми є зараз. Ця божевільна еволюція дозволяє нам краще адаптуватися до навколишнього середовища, виживати і розмножуватися, але вона також приносить нам багато побічних ефектів, з якими нам доводиться жити або на які ми повинні реагувати. Прифронтальна частка – це найважливіша ділянка мозку, де ми формуємо свідомість і самооцінку. З прифронтальною часткою пов'язані наші вищі функції, включаючи мислення, сприйняття часу, планування майбутнього та емоційні переживання.

Однак розвинена прифронтальна частка людини має еволюційну історію лише близько 2 мільйонів років. У порівнянні з мільярдами років еволюції всієї нервової системи, 2 мільйони років еволюції – це дуже мало. Цих 2 мільйонів років недостатньо для розвитку нових людей. Народжена прифронтальна частка дуже ефективно інтегрована з іншими ділянками мозку і не може безперешкодно спілкуватися і співпрацювати, тому багато проблем неминуче виникають.

Психічні проблеми, пов'язані з мисленням, емоціями, особистістю тощо, майже всі тісно пов'язані з прифронтальною часткою, або через органічні зміни в прифронтальній частці, або через проблеми комунікації між прифронтальною часткою та іншими ділянками мозку.

Особливо важливою особливістю емоцій є їх тимчасовий характер. Вона реагує лише на поточні зовнішні подразники. Але коли змінюється оточення і з'являються нові подразники, емоційний стан швидко змінюється. Ви можете змінити свій настрій в одну мить. Від піку емоцій до збудження, до дна смутку і знову до вершини. Отже, якщо ви зараз дуже нещасні і пригнічені, а потім пройдете тест за шкалою депресії, ви, по суті, наберете відносно високі бали і вам поставлять діагноз «депресія». Але подумайте: якщо ви особливо щасливі, радісні або умиротворені, ви не підете в лікарню, щоб перевірити, чи немає у вас депресії.

Депресія іноді супроводжується іншим станом манії, який у психології називається біполярним розладом. Біполярний розлад, по суті, означає, що ви перебуваєте в депресії протягом певного періоду часу, ви дуже збуджені протягом певного періоду часу, і через деякий час ви знову впадаєте в глибоку депресію. Це чергування. У маніакальному стані самопочуття людини і всі аспекти творчості досягають свого піку. Але чи то манія, чи то депресія – це процес крайнього емоційного розладу і розбалансованої самооцінки.

Ще однією психологічною проблемою, пов'язаною з депресією, є тривога. Кожен з нас може відчувати тривогу. Тривога – це наш друг. Стан тривоги підвищує рівень настороженості організму і дозволяє нам бути краще підготовленими до більш ефективної роботи в майбутньому. Загалом, тривога може мотивувати нас працювати старанніше, щоб впоратися з подією або середовищем, яке викликає у нас занепокоєння, тому тривога є більш позитивним сигналом для людей.

Але проблема полягає в тому, що якщо тривога спрямована на конкретний тривожний об'єкт, і ви можете вплинути на нього і змінити його поведінку, то

тривога зменшиться; якщо ваші симптоми тривоги вказують на далеке майбутнє, наприклад:

- Куди перейде конфлікт між Україною та Росією?
- Куди призведе конфлікт між Тайванем і Китаєм?
- Чи постане людство перед загрозою ядерної війни?
- Як довго лютуватиме новий коронавірус?

Якщо ці проблеми не будуть вирішені, ви можете страждати від тривоги.

Тому що у вас немає можливості усунути джерело тривоги.

Тому мозку легше побудувати надійну модель сьогодення, але якщо у вас недостатньо попереднього досвіду і здібностей і ви спробуєте побудувати модель далекого майбутнього, то невизначеність значно збільшиться. Отже, у нас є майбутнє, але в той же час ми стикаємося з більшою невизначеністю в майбутньому, що викликає у нас більшу тривогу невизначеності або тривогу прогнозування.

Так званий тривожний розлад часто виникає через занадто сильне прагнення до визначеності в моделі майбутнього. Ви повинні зробити її більш повною, але насправді вам важко це зробити, тому у вас буде стан тривоги, і тоді ви не будете мати ніяких дій, щоб вирішити його. І, хоча це і полегшує життя, насправді це може призвести до стану тривоги.

Щодо того, як підвищити свою впевненість, у мене є кілька практичних порад, які можуть допомогти багатьом:

По-перше, ми живемо в епоху вибуху знань, і приплив великої кількості знань лише збільшує невизначеність. Знання – це не сила. Можливо, це було раніше, але, можливо, не зараз. Знання більшої кількості інформації не зменшить невизначеності та тривоги. Це може навіть збільшити вашу тривогу. Чим більше ви знаєте, тим більше ви знаєте. Чим більша ваша невпевненість, тим більше ви будете тривожитися.

Знання – це все менша і менша сила, але мудрість – це справді сила. Як здобувати знання, як ідентифікувати знання, як інтегрувати знання у власну систему і досягти самоузгодженості – ось справжня сила.



Можливо, кожному потрібно більше розвивати свою здатність логічно мислити, ідентифікувати та інтегрувати знання.

Сьогодні популярними є багато методів навчання, таких як фаст-фуд і навчання по частинах. Кожного разу, коли я бачу в Інтернеті якусь статтю або частину знань, мені здається, що я знаю це. Станьте фінансовим експертом за три дні, і вже через три дні після закінчення курсу ви відчуєте себе приголомшливо. Цей процес насправді не має під собою жодної основи чи системи. Важко посправжньому включити його у власну модель. Ви можете лише коротко скуштувати його або дізнатися, прочитавши: зрозуміли, а потім забули, роз'єдналися.

Просто систематичне навчання, дотримання курсу, слідування ідеї, проходження всієї системи від початку до кінця, а потім розширення її до розуміння відповідних передових базових знань, щире обдумування їх та інтеграція з існуючою системою. Разом, разом, таке систематичне навчання дійсно допомагає побудувати самоузгоджену модель. Фаст-фуд і фрагментарне навчання можуть не слугувати жодній меті, окрім марної трати часу і збільшення тривоги.

Найбільшим джерелом невизначеності в сучасному суспільстві є величезне море знань, а найважливішим, що найбільше пов'язане з вами і має найбільший вплив, є так звані новини – тримайтеся подалі від новин. Ви часто помічаєте, що коли в Інтернеті з'являється якась соціальна подія або проблема, група людей починає хвилюватися, потім через два дні вона змінюється, ще через два дні знову змінюється, ще через два дні вона зникає, а потім з'являється щось нове.

Якщо ваші думки продовжуватимуть зосереджуватися на цих речах, ви станете дуже тривожними і даремно витратите свою енергію та час. Це основне джерело невизначеності, тому що докази нечіткі, істина неясна, інформація однобічна, все це вимагає багато когнітивних ресурсів для обробки, і це важко зробити самостійно, послідовно. Дуже болісно стежити за новинами, особливо за гарячими темами в суспільстві, за так званою інформацією та новинами, отриманими від сучасної інтернет-спільноти.

Зверніть увагу на щось особливо важливе і значуще, наприклад, на біографії відомих людей. Насправді, біографію будь-кого варто прочитати: якщо хтось публікує біографію, то це підсумок його життя. Незалежно від того, наскільки невідомим чи відомим він був за життя, біографії завжди намагаються описати відносно насичене життя. Навіть якщо це життя не є самодостатнім, може бути сповнене розривів і різних злетів і падінь, щось все одно можна знайти. Отримайте інформацію, яка допоможе вам залишатися послідовним. Повне життя людини, особливо успішної або дуже послідовної, має для нас дуже важливе значення для побудови власної детермінованої моделі.

З біографій знаменитостей та історій інших людей ви дізнаєтеся набагато більше про власний досвід, ніж з підручників чи інших методів. Ви не можете похвалитися цими знаннями, але багато в чому вони виникають завдяки тонкій допомозі, яку ви відчуваєте в процесі адаптації до вашої самоузгодженої моделі.

У повсякденному житті дуже важливим практичним способом допомогти мозку побудувати детерміновану модель є досягнення якомога більшого когнітивного закриття. Коли я стикаюся з невизначеністю, я намагаюся відповісти на неї, незалежно від того, чи можу я знайти відповідь чи ні. Є кілька способів: По-перше, дійсно покладатися на власні зусилля, щоб отримати відповідь. По-друге, вірити відповідям, які дають інші. По-третє, дати відповідь самому собі.

У сучасному суспільстві є багато людей, які живуть дуже складним життям. Вони важко працюють, їх пригнічують, але в підсумку вони не можуть добре адаптуватися в суспільстві. Ці люди терміново потребують відповіді, яка б пояснила всі нещастя, з якими вони стикаються.

Але для багатьох людей, особливо молодих, є дуже потужна відповідь, яка називається «родина походження». Це поняття дуже важливе і добре відоме в психології, оскільки наш дитячий досвід, стосунки з батьками та соціальним оточенням впливають на нашу самоусвідомленість у дорослому віці, а також на ступінь соціальної взаємодії та соціальної інтеграції в дорослому віці. . .

Але проблема полягає в тому, що моделі, які ми будуємо про себе, базуються на багатьох аспектах, включаючи наш соціальний досвід, людей, з якими ми спілкуємося, події, які ми пережили, накопичення нашого власного досвіду, наші очікування щодо майбутнього і т.д. ...і все це, в кінцевому рахунку, було сформовано динамічним поєднанням оригінальних моделей мислення та оригінального сімейного досвіду.

Сімейне походження – це лише одна з причин, але точно не вирішальний фактор. Але проблема в тому, що первинна сім'я – це найлегша причина, якій можна знайти пояснення. Коли ви докладаете незліченних зусиль, але вас переповнює реальність і ви завжди зазнаєте невдачі, ви не знаєте, де вихід. У цей час хтось каже вам, що ви не можете цього зробити, інші вас не люблять, а причина, чому у вас поганий характер зараз, полягає в тому, що коли ви були маленькими, у ваших батьків були погані стосунки з вами, і ваше сімейне оточення було не найкращим. Таким чином, мозок одразу знаходить відповідь, і пізнання закривається. Ви відмовитеся від своїх зусиль, і ваш мозок дуже легко прийме це пояснення – не може бути, мої батьки погано ставилися до мене, коли я був дитиною, немає ніякого способу, я не можу це змінити, я тепер погана людина. Як тільки пізнання закривається, мозок відчуває, що це не є проблемою, і стає самоузгодженим. Це велика проблема.

Особливо для молодих людей, коли вони мають незліченну кількість можливостей повернутися і створити більш цілісну особистість, якщо дати їм дуже просту і доступну відповідь, яка пояснює всі їхні нещастя і невдачі, вони втратять мотивацію наполегливо працювати, і він дійсно стане поганою людиною.

Я думаю, що це найважливіша соціальна шкода, яку може принести теорія сімейного походження, особливо молодим людям, перед якими майбутнє повне можливостей і надій. Я знаю багато людей, які мають неповні сім'ї, чий батьки мають дуже погані стосунки і т.д. і мають різні проблеми в сім'ї походження. В результаті, самі вони насправді дуже хороші і самодостатні. Я-концепція – це

динамічно побудована модель, мінливий і постійно інтегруючий процес. Не існує єдиної причини, яка може визначити і пояснити все, що ви маєте.

Ви повинні мати не життєві цілі, а короткострокові. Багато людей скажуть вам, що ви повинні мати мету в житті. Дозвольте мені сказати, що для більшості людей насправді не обов'язково мати мету в житті. Якщо у вас є мета, вона завжди може бути просто метою. Тому що наш мозок не створений для роботи з детермінованою моделлю надзвичайно віддаленого майбутнього, особливо у віці, коли вам не вистачає підказок, досвіду і здатності реагувати на зміни. Звісно, інакше йде справа з тими небагатьма людьми, які дуже рано визначають свою життєву місію і рішуче рухаються вперед.

Довгострокове планування може бути не таким ефективним для багатьох людей, але ви повинні мати короткострокові цілі. Це змусить ваш мозок продовжувати працювати над створенням повної і самоузгодженої моделі, яка дозволить вашому мозку постійно збирати різну інформацію. Докази використовуються для вирішення все більшої кількості пов'язаних з цим невизначеностей, роблячи мозок все більш повним, модель все більш певною і, нарешті, наближаючи вас до цієї короткострокової мети.

Кожна короткострокова мета врешті-решт призведе до досягнення довгострокової, але цю довгострокову мету ви не можете передбачити прямо зараз.

Тому важливіше зосередитися на сьогоднішньому. Увага до теперішнього моменту – це іноді стан капітуляції, який називають станом забуття і речей, і себе. У психології є таке поняття, як потік. Стан потоку означає відчуття забуття часу, забуття самооцінки і течії, як вода.

Коли ви граєте в ігри, ви настільки п'янієте, що забуваєте про час. Це потік розуму, в якому ти забуваєш і про речі, і про себе. Коли ви граєте в баскетбол, ви отримуєте м'яч на середині майданчика, плавно обходите багатьох захисників і закидаєте м'яч у кошик. Цей процес являє собою стан потоку. Для різних людей існують різні методи. Ви можете знайти метод, який працює для вас, зосередившись на теперішньому моменті.

Не біда, якщо ви не можете його знайти, просто робіть те, що вам подобається і що ви вмієте робити, присвятіть себе тому, що робить вас щасливими – додайте три слова «і законно» – і робіть це, кажучи собі: «Це важливо для всіх»: «Це важливо для всіх». Значення.

Як тільки ми намагаємося надати чомусь значення, це може вплинути на створення самоузгодженої моделі, оскільки саме значення є невловимим і динамічно змінюється. Намагайтеся не завжди шукати сенс, але насправді успішній людині це зробити непросто, ви завжди будете несвідомо запитувати себе, який в цьому сенс, і чи можна цього не робити? Але проблема в тому, що в багатьох випадках неможливо знайти точний і послідовний сенс для кожної поведінки і кожної події.

Вам не потрібно постійно думати про сенс, просто робіть це. Я не кажу, що ваше життя насправді не має сенсу і ви просто живете в тумані, але я маю на увазі, що, звичайно, ви будете часто думати про сенс, але якщо ви не можете його знайти, то не намагайтеся його знайти. думайте про нього. більше.

Здатність переривати особливо важлива. Ми знаємо, що якщо комп'ютерну програму не можна перервати, вона буде працювати в нескінченному циклі. Те саме стосується і людей. Якщо наші думки не можна перервати, це призведе до невідомого майбутнього, тому вміння переривати є особливо важливим.

Переривання – це свого роду здатність до самоконтролю. Для будь-якої думки, поведінки або шаблону, які, на вашу думку, неможливо зупинити, спробуйте створити механізм переривання. Перестаньте думати про це або змусьте його дати відповідь або сенс і замовкніть. Наприклад, якщо ви продовжуєте думати про те, що з'явилося раніше: яйце чи курка, якщо ви дійсно думаєте про цю проблему, ви в кінцевому підсумку не зможете вистрибнути з неї, тому що це відкрита проблема. Вам потрібно забезпечити її механізмом переривання. Не думайте про це. Для мене це не важливо. Не звертайте на це уваги. Або це може означати, що яйцеклітина виникла першою, а протоклітина

– це просто яйце. Гаразд, тобі просто потрібно знайти для себе причину, щоб закрити її.

Від більшості речей, які нас турбують, але які ми не можемо змінити, насправді можна легко відмовитися. Виховання, яке ми отримуємо в суспільстві, полягає в тому, що ви повинні наполегливо працювати, ніколи не здаватися, поки не досягнете своєї мети, ніколи не здаватися легко, і ви повинні бути наполегливими і наполегливими. Що стосується дітей, то ми повинні і мусимо їх так виховувати, тому що вони перебувають у процесі конструювання патернів і смислів, у процесі вивчення правил конструювання патернів. Це особливо важливо. Але для будь-якої дорослої людини, яка володіє ефективним самоконтролем і самоузгодженістю, таке виховання дійсно може бути непотрібним, оскільки насправді може зробити вас більш нестабільними. Доброзичливий бачить доброзичливість, а мудрий – мудрість.

Порівняйте себе з тим, ким ви були в попередній момент, а не з кимось іншим. Якщо ви хочете зробити свою модель більш достовірною, не порівнюйте її з моделлю, яка повністю відрізняється від вас, але обов'язково порівнюйте її з моделлю, яка більше схожа на вас. Яка модель вам подобається найбільше? Найбільш схожа на вашу теперішню модель себе? Це Я попереднього моменту. Тому завжди порівнюйте себе з тим, ким ви були в попередній момент, а не з іншими. Це дуже важлива річ: щоразу, коли ви порівнюєте себе з моделлю попередньої миті, ця різниця дасть вам орієнтир і дозволить побудувати більш конкретну модель себе в наступну мить.

У процесі ви побачите, що ваша модель постійно вдосконалюється. Таке порівняння дає чітке відчуття розриву, відчуття змін, і в той же час відчуття надії, що дає сенс продовжувати рухатися вперед.

Подивіться на себе з точки зору розвитку. Неважливо, якщо ви не задоволені тим, ким ви є в цей момент, я, ймовірно, буду більш задоволений тим, ким ви є в наступний момент, тому що ми робимо прогрес щомиті. Коли ми стурбовані поведінкою наших дітей, кожен забуває про свою поведінку в той час, але насправді, коли ви озирнетесь назад і подумаєте про свою поведінку, коли

вам було три, чотири, п'ять або шість років, а потім порівняєте її для порівняння, ви виявите, що ця подія і цей час мають глибокий і незрівнянний вплив на вас. Вплив часу на вас набагато сильніший, ніж будь-яка інша змінна.

Так само розвиток – це вічна мелодія, і те ж саме стосується дітей. З нею можуть відбуватися дивовижні зміни в цю мить, в наступну мить і в майбутньому. Якщо в цей момент вона вас розлютила і не може себе контролювати, це не означає, що вона так само розлютить вас через рік, вона змінить свій спосіб життя і те, що вас спочатку турбувало, вже не буде таким. Звичайно, почали виникати нові турботи. Перевага людської свідомості в тому, що коли я знаю, що можу це зробити, я можу піти проти власних бажань автоматичної обробки, змінити напрямок автоматичної обробки і направити її в ту сторону, в яку думає моя свідомість.

Коли ти свідомо дивишся на себе та інших з перспективи зростання, світ раптом стає яскравішим. Тому що я знаю, що наступної миті я змінюся, бо буду сповнений надії. Завжди будьте сповнені надії, надія – це найважливіша річ у будь-який час.

Надія – це насправді позитивне очікування вашого мозку щодо детермінованої моделі майбутнього. Якщо ви маєте позитивні очікування, то всі отримані вами докази та обробка даних будуть наполегливо працювати і розвиватися в напрямку цих очікувань.

Ви усунете вплив поганих речей, які не відповідають вашим очікуванням, і приймете більше того, що відповідає вашим очікуванням. Нарешті, ви будете жити відповідно до своїх очікувань.

Після того, як люди розвинули свідомість, у них з'явилися дві найважливіші якості, які також є найкрасивішими словами: одна з них – надія, а інша – мужність наполегливо працювати, щоб реалізувати надію, яка називається відвагою. Послідовна людина завжди матиме надію і мужність наполегливо працювати заради надії.

Але наш розум може регулювати емоції, і найпоширеніший спосіб – триматися подалі від середовища, яке викликає емоції. Ми знаємо, що емоції є

спонтанними, це процес, який автоматично запускається зовнішніми стимулами, і це короткочасний процес.

Бекон казав, що читання історії робить людину мудрою, читання поезії – розумною, математика – вдумливою, наука – глибокою, етика – урочистою, а логіка і риторика – красномовною. Все, чого ти вчишся, стає твоїм характером.



## Висновки до теоретичної частини

На основі аналізу наукової літератури з проблеми можна зробити наступні висновки:

1. Стійкість до невизначеності як риса особистості може мати прямий та опосередкований вплив на особистісні якості людини, проявляючись у діяльності в умовах невизначеності, в ситуації вибору.
2. Мотивація досягнення, самоефективність та автономність пов'язані з некогнітивними предикторами успішності подолання невизначеності.
3. Експериментальні дані підтверджують можливість цілеспрямованого розвитку мотивації досягнення, самоефективності та автономії у підлітків. Ми не знайшли інформації про ефективний досвід цілеспрямованого розвитку толерантності до невизначеності у підлітків.

В експериментальних дослідженнях, проведених на вибірках дорослих людей та студентів, підтверджується позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та автономією людини; мотивацією досягнення та самоефективністю. Водночас, даних про особливості толерантності до невизначеності старших підлітків та її зв'язок з предикторами успіху порівняно небагато і вони характеризуються певною еkleктичністю.

Пізній підлітковий вік може бути критичним періодом розвитку толерантності до невизначеності. Можливі гендерні відмінності в характеристиках толерантності до невизначеності у старших підлітків.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ 14-17 РОКІВ

### 3.1. Методи дослідження та опис вибірки

Дослідження проводилося у два етапи з 2022 по 2023 рік. На попередньому етапі в дослідженні взяли участь 195 підлітків (83 хлопці та 112 дівчат) віком від 14 до 17 років.

Полюве дослідження було проведене з метою з'ясувати, наскільки мотивація досягнення та уникнення невдач відрізняються серед підлітків залежно від статі, основної освітньої програми та участі у проектній зміні, а також з огляду на відсутність даних про стандартні норми для сучасних підлітків.

На основному етапі дослідження в ньому взяли участь учні старшого підліткового віку, які беруть участь у літній проектній зміні за програмами додаткової освіти. У другому етапі взяли участь 72 особи, з них 45 дівчат і 27 хлопців у віці 14-17 років. Середній вік досліджуваних склав  $15,3 \pm 1,11$  років.

Для проведення експериментального дослідження були використані наступні методики: «Шкала загальної толерантності до невизначеності» (D. McLane, 1993; W. Hong, 1998), адаптована Мао Ліхуа (2010) [49];

Опитувальник «Мотивація до успіху та страх невдачі» (Li Su, 2006) [52]; шкала «автономність» з опитувальника «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Сяо Ле, Ті Юа, 2005) [72]; «Тест на визначення рівня самооефективності» (J. Maddux, M. Scheer, модифікація Wa Guo під керівництвом Ма Лао, 2011) [32].

Математична обробка даних здійснювалася за допомогою програм Ex з пакетом e11 2022 та SPSS . 17.0.

Наведемо короткий опис кожної методики.

«Загальна толерантність до шкали невизначеності» (MSTAT-I, McLain, 1993; In Hun, 1998), адаптована Мао Ліхуа (2010) [6].

Методика МакЛейна, адаптована Мао Ліхуа, належить до нового покоління шкал, які визначають параметри толерантності до невизначеності на основі більш чітких визначень цього поняття. В основу розробки діагностичного інструментарію покладено визначення толерантності до невизначеності як «спектру реакцій (від відторгнення до залучення) на стимули, які сприймаються індивідом як незнайомі, складні, мінливі або схильні до кількох принципово різних інтерпретацій» [49, с. 67].

Опитувальник Д. МакЛейна в модифікації Мао Ліхуа включає 19 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою (Додаток А).

Толерантність до невизначеності досліджується за 5 субшкалами: ставлення до новизни, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, перевага невизначеності, толерантність/уникнення невизначеності. Ці субшкали відповідають трьом типам стимулів і двом типам установок. Також можна отримати загальну оцінку толерантності до невизначеності. Ця методика використовується для проведення досліджень на вибірках старших підлітків [45, 57].

1. Опитувальник «Мотивація до успіху і страх невдачі» (Lee Su, 2006) [52] складається з 20 тверджень, з якими респонденту пропонується погодитися або не погодитися (дихотомічна шкала відповідей). Опитувальник діагностує домінуючий полюс мотивації: мотивація досягнення успіху або мотивація уникнення невдачі (Додаток Б). Норми для старшого підліткового віку не представлені, тому на попередньому етапі дослідження були розроблені внутрішньогрупові норми.

2. Шкала «Автономія» з опитувальника «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адапована Xiao Le, Ting Yuan, 2021) [72].

Ця методика є адаптованою китайською версією опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф). Вона включає шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання [72, с. 98].

Кожна зі шкал включає 14 тверджень, з якими досліджуваний може висловити свою згоду або незгоду, поставивши позначку на шкалі, що містить шість можливих градацій (Додаток Б). Він оцінює здатність зберігати гармонійний баланс між власними та суспільними інтересами, вміння відстоювати свою думку та самостійно приймати рішення в особистісно значущих ситуаціях [72, с. 121]. У науково-дослідницькій літературі описано досвід використання методики на вибірці старших підлітків [2].

3. «Тест на визначення рівня самоефективності» (J. Maddux, M. Scheer, модифікація Wa Guo під керівництвом Мао Lihua, 2011) [32].

Дана методика спрямована на вивчення самооцінки та самосвідомості особистості з точки зору оцінки людиною свого потенціалу у сфері комунікативної компетентності та предметної діяльності, який вона може реально використовувати (Додаток Г). Опитувальник включає 2 шкали: предметної компетентності та комунікативної компетентності (всього 23 твердження, з кожним з яких досліджуваний оцінює ступінь своєї згоди за 11-бальною шкалою) [32]. Є дані про використання методики для вивчення особистісних характеристик обдарованих підлітків, починаючи з 13-14 років [9].

### **3.2. Підготовчий етап дослідження**

Наразі існує багато методик для дослідження мотивації досягнення, які мають свої недоліки та переваги і детально описані в психологічній літературі [6, 21].

На нашу думку, найбільш підходящою для даного дослідження є методика Лі Суа «Мотивація до успіху та уникнення невдач».

Основною перевагою цього опитувальника є те, що він підходить для підлітків (просте формулювання, оптимальна кількість запитань), а також дозволяє вивчати дві протилежні диспозиції – мотивацію до успіху та уникнення невдач [32, 53].

З іншого боку, існує низка недоліків, на які вказують дослідники. По-перше, на відміну, наприклад, від методики А. Меграбяна [21], опитувальник Лі Суа не дозволяє враховувати стать досліджуваних (відсутні чоловіча та жіноча форми), а по-друге, норми, запропоновані Лі Суа, не оновлювалися з 1996 року.

У зв'язку з цим було вирішено провести попереднє дослідження за участю 195 підлітків віком 14-17 років (83 хлопці та 112 дівчат). Опис вибірки представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

## Числовий опис досліджуваної вибірки

Учні						Проектна зміна		ЗАГАЛЬНА	
Загальний профіль		Математичний профіль		Гуманітарний профіль					
Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
10	27	26	8	6	19	41	58	83	112
37		34		25		99		195	

У таблицях 3.2 і 3.3 наведено результати дисперсійного аналізу, який дозволяє судити про ступінь впливу незалежних факторів (напрямок навчання, стать досліджуваних) на мотивацію до успіху.

Таблиця 3.2

Результати дисперсійного аналізу (незалежний фактор – напрям дослідження)

Звичайні школярі			Проектна зміна	FEM_	R
Загальний профіль	Математичний профіль	Гуманітарний профіль			
12.62 2.97	13.32 2.71	13.48 2.77	13.73 3.08	1.18	0.31

Таблиця 3.3

Результати дисперсійного аналізу (незалежний фактор – стать досліджуваних)

Хлопці		Дівчата		FEM	R
13.52	2.85	13.34	3.32	0.16	0.68

Згідно з дисперсійним аналізом, ні стать, ні напрям навчання не впливають на рівень мотивації досягнення та уникнення невдач. Раніше автори показали, що відмінності переважно полягають не стільки в рівні мотивації досягнення, скільки в її змістовних особливостях. Наприклад,

хлопці більше мотивовані на успіх у ситуації конкуренції з іншими, а дівчата – з собою [6].

Дійсно, в кожній з підвбірок ми зустрічаємо дітей з різними показниками – високими, середніми та низькими – незалежно від статі та напрямку навчання.

У зв'язку з тим, що ми не знайшли оновлених норм для Опитувальника А.А. Реана, надалі у своїй роботі ми спиралися на норми, розроблені на основі показників середнього ( $\bar{x} = 13,59$ ) та стандартного відхилення ( $\sigma = 2,80$ ). для даної локальної вибірки  $n = 195$  (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Інтервальні норми опитувальника Лі Суа ( $n = 195$ ; хлопці та дівчата 14 – 17 років)

Рівень	Дуже низький	Більше середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Інтервал	До 7	8-9	10-16	17 – 19	20

### 3.3. Описова статистика та загальний опис вибірки: основний етап

У таблиці 2.5 наведено значення середнього та стандартного відхилення для досліджуваних параметрів, а також показники асиметрії та ексцесу.

Таблиця 3.5

Описова статистика ( $n = 72$ )

Шкали	Середній	Стандартне відхилення	Асиметрія	Ексцес
Ставлення до новизни	12,48	12	- 0.14	0.37
Ставлення до складних завдань	31.45	5.23	- 0.07	- 0.32
Ставлення до невизначених ситуацій	37.95	7.96	- 0.13	0.06
Вибір невизначеності	43.33	9.42	- 0.40	0.77
Толерантність / уникнення невизначеності	39.84	7.99	0.32	- 0.09
Загальний бал	83.18	14.89	0.30	0.16
Автономія	52.80	8.56	0.27	- 0.41
Мотивація на успіх / уникнення невдач	13.86	2.84	- 0.63	- 0.05
Предметна компетентність	30.55	24.46	0.09	- 0.98
Комунікативна компетентність	4.42	10.17	0.11	- 0.30

З представлених даних видно, що значення параметрів толерантності до невизначеності підпорядковуються закону нормального розподілу. Асиметрія шкали «ставлення до складних завдань» практично близька до нуля. Шкала «ставлення до новизни», «надання переваги невизначеності», «ставлення до невизначених ситуацій» має від'ємні значення. Позитивними є показники шкал «толерантність/уникнення невизначеності» та «загальна оцінка». Таким чином, у цій вибірці досліджуваних частіше зустрічаються високі значення параметрів ставлення до новизни, надання переваги невизначеності та ставлення до невизначених ситуацій. Водночас низькі значення більш характерні для параметра толерантності/уникнення невизначеності та загального показника.

Водночас показники двох особистісних параметрів не підпорядковуються закону нормального розподілу. Показник мотивації досягнення успіху або уникнення невдач має виражену правосторонню асиметрію, що може свідчити про переважання високої оцінки досліджуваними своєї мотивації досягнення.

Показник ексцесу предметної компетентності має високе від'ємне значення з асиметрією, близькою до нуля, що свідчить про плоскопаралельний характер розподілу оцінок досліджуваних і переважання значень у середньому діапазоні.

Відсоток досліджуваних у вибірці з різним рівнем толерантності до невизначеності представлено на рисунку 3.1.

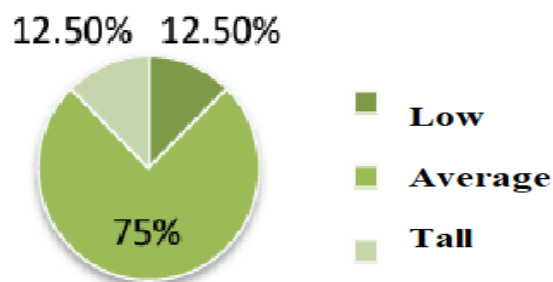
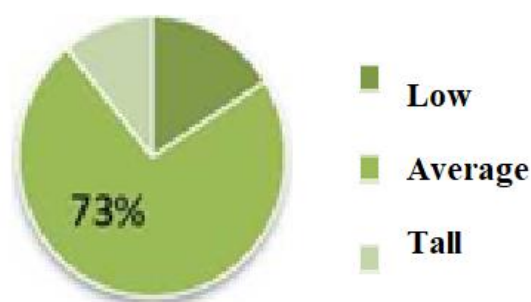


Рисунок 3.1. Відсоток респондентів на різних рівнях толерантності до невизначеності (n =72)

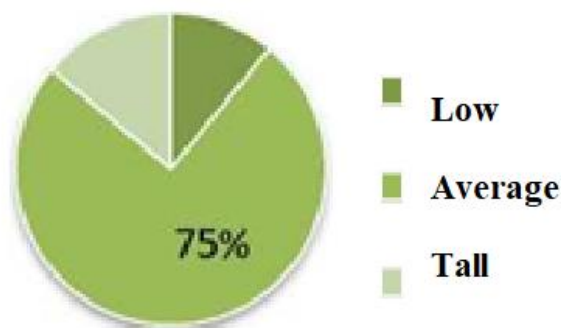
У вибірці переважають досліджувані з середнім рівнем толерантності до невизначеності; досліджувані з низьким та високим рівнями толерантності склали по 12,5% від загальної вибірки.

Дослідження представленості рівнів толерантності до невизначеності у підвибірці дівчат ( $n = 45$ ) показано на рис. 2.2.



*Рисунок 3.2.* Відсоткове співвідношення досліджуваних різних рівнів Толерантність до невизначеності у підвибірці дівчат.

Дослідження представленості рівнів толерантності до невизначеності у підвибірці юнаків ( $n = 27$ ) показано на рис. 3.3.



*Рисунок 3.3.* Відсоток респондентів різних рівнів

Толерантність до невизначеності у підвибірці молодих людей.

З рис. 3.2 та рис. 3.3 випливає, що кількість досліджуваних із середнім рівнем толерантності до невизначеності близька за величиною в обох підвибірках. Але серед хлопців дещо більше досліджуваних з високим рівнем толерантності до невизначеності, а в підвибірці дівчат спостерігається незначне переважання досліджуваних з низьким рівнем толерантності до невизначеності.

В результаті аналізу значень коефіцієнтів ексцесу та асиметрії розподілу



були обрані непараметричні критерії для обробки отриманих даних. Для визначення сили та напрямку кореляційного зв'язку між параметрами толерантності до невизначеності та особистісними характеристиками підлітків використовувався критерій рангової кореляції Спірмена. Відмінності між вибірками хлопців та дівчат за рівнем вираженості ознаки оцінюватимуться за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Достовірність змін у розвитку ознаки оцінювали за допомогою T-критерію Вілкоксона.

## РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

### 4.1. Результати дослідження

У цьому розділі представлено результати порівняльного та кореляційного аналізу, проведеного з метою перевірки гіпотези про зв'язок між толерантністю до невизначеності старших підлітків та їхньою мотивацією досягнення і самоефективністю.

Для виявлення особистісних характеристик підлітків, толерантних до невизначеності та інтолерантних до невизначеності, ми сформували дві групи досліджуваних. Їх чисельний склад виявився однаковим – до кожної групи увійшли по 9 осіб з високими або низькими показниками за субшкалою «Загальний показник толерантності до невизначеності». У таблиці 4.1 наведено середні значення параметрів мотивації досягнення, самоефективності та автономії для контрастних груп толерантних та інтолерантних до невизначеності.

*Таблиця 4.1*

Порівняння толерантних та інтолерантних до невизначеності за параметрами мотивації досягнення, самоефективності та автономії

Шкали	Толерантні	Інтолерантні	U експ.	p -рівень
Мотивація досягнення успіху	15.88	11.77	5.5	0.01
Автономія	59	44.55	2	0.01
Предметна компетентність	55.88	10.66	4	0.01
Комунікативна компетентність	14.22	-5.77	7.5	0.01
Вік	15.11	15.7	26.5	p>0.05

(U<sub>кр.</sub> = 14 для p = 0.01; 21 для p = 0.05)

З таблиці 4.1 випливає, що рівень мотивації досягнення, незалежності та самоефективності у старших підлітків, толерантних до невизначеності, значно вищий, ніж у старших підлітків, нетолерантних до невизначеності. Підлітки, толерантні до невизначеності, почуваються більш компетентними у справах і

спілкуванні, прагнуть досягати результатів у значущих видах діяльності, здатні будувати поведінку на основі особистих критеріїв.

Старші підлітки, інтолерантні до невизначеності, при виборі стратегії поведінки більше орієнтуються на ситуативні чинники, соціальні вимоги та інтроектовані правила, їхній мотиваційний полюс не виражений, вони відчувають себе менш компетентними в предметній та міжособистісній сфері.

Відмінності в рівнях досліджуваних показників між хлопцями та дівчатами оцінювалися за допомогою критерію Манна-Уїтні ( U ) (табл. 3.2).

При порівнянні середніх показників хлопців і дівчат з нормативними значеннями для чоловіків і жінок (підгрупа

значеннями для чоловіків і жінок (підвибірка школярів була виключена з вибірки стандартизації) [49], результати узгоджуються з описаною в літературі тенденцією: юнаки більш спокійно ставляться до ситуацій невизначеності. Зауважимо, що водночас у них більш виражений загальний показник толерантності до невизначеності (згідно з Rho Tі [49], ці відмінності не є значущими).

Таблиця 4.2

Результати порівняльного аналізу толерантності до невизначеності та інших особистісних характеристик хлопців і дівчат

Шкали	Хлопці	Дівчата	U експ.	p -рівень
Ставлення до новизни	13.89	11.64	376.50	0.01
Ставлення до складних завдань	31.41	31.49	588.50	0.83
Ставлення до невизначених ситуацій	41.11	36.07	394.50	0.01
Вибір невизначеності	46.33	41.53	453.00	0.07
Толерантність / уникнення невизначеності	41.41	38.91	479.50	0.14
Загальний показник толерантності до невизначеності	87.74	80.44	429.50	0.04
Мотивація досягнення успіху	15.22	13.04	327.00	0.00
Автономія	54.78	51.62	468.00	0.11
Предметна компетентність	35.33	27.69	485.50	0.16

Комунікативна компетентність	4.74	4.22	594.00	0.88
------------------------------	------	------	--------	------

З даних, представлених у таблиці 3.2, видно, що серед юнаків толерантність до невизначеності є значно вищою. Диференційований аналіз показників окремих субшкал методики «Загальна толерантність до невизначеності» свідчить, що ця особливість проявляється у юнаків за рахунок таких параметрів, як «ставлення до новизни», «ставлення до невизначених ситуацій» та частково «надання переваги новизні». Зауважимо, що за параметром «ставлення до складних завдань» відмінності між юнаками та дівчатами максимально згладжуються. У літературі зустрічаються різні дані про вираженість толерантності до невизначеності у хлопців і дівчат. В основному автори приходять до висновку, що відмінності в рівнях загальної толерантності до невизначеності згладжуються, а значення має вираженість окремих параметрів [8, 43]. За рештою досліджуваних параметрів виявлено різницю в рівні мотивації досягнення успіху: у хлопців прагнення до успіху більш виражене, ніж у дівчат. Загалом, як щодо толерантності до невизначеності, так і щодо мотивації досягнення автори акцентують увагу не стільки на кількісних (рівні), скільки на якісних (змістовних) відмінностях між хлопцями та дівчатами [8, 43].

#### 4.2. Кореляційний аналіз толерантності до невизначеності

Щоб з'ясувати, як толерантність до невизначеності пов'язана з особистісними характеристиками старших підлітків, було використано коефіцієнт кореляції Спірмена (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Коефіцієнти кореляції Спірмена між показниками толерантності до невизначеності та особистісними якостями старших підлітків

	Вік	МД	А	ПК	КК
Ставлення до новизни	0.30	0.30	0.30	0.27	0.23
Ставлення до складних завдань	0.42	0.42	0.37	0.33	0.34
Ставлення до невизначених ситуацій	0.42	0.42	0.42	0.56	0.42
Вибір невизначеності	0.43	0.43	0.50	0.56	0.44
Толерантність / уникнення невизначеності	0.37	0.37	0.47	0.47	0.43

Загальний показник	0.47	0.47	0.57	0.61	0.51
--------------------	------	------	------	------	------

(U<sub>crit</sub>=14 при p=0.01; 21 при p=0.05)

Примітка: МД – мотивація досягнення; А – автономія; ПК – предметна компетентність; КК – комунікативна компетентність.

З таблиці 4.3 випливає, що толерантність до невизначеності за всіма субшкалами значуще пов'язана з віком і такими особистісними якостями, як самостійність, мотивація досягнення та самоефективність. Відсутність зв'язку виявлено лише між субшкалою «ставлення до новизни» та комунікативною компетентністю, а також слабші зв'язки з іншими параметрами.

Відмінності у взаємозв'язку толерантності до невизначеності з особистісними якостями у юнаків та дівчат відображені в табл. 4.4.

Таблиця 4.4

Коефіцієнти кореляції Спірмена між показниками толерантності до невизначеності у юнаків і дівчат та їх особистісними характеристиками

Стать	Хлопці ( n =27)					Дівчата ( n =45)				
	Вік	МД	А	ПК	КК	Вік	МД	А	ПК	КК
Ставлення до новизни	-0.11	-0.05	0.14	-0.20	-0.05	-0.13	0.15	0.26	0.00	-0.14
Ставлення до складних завдань	0.71	0.39	0.26	0.15	0.24	0.45	0.24	0.31	0.31	0.20
Ставлення до невизначених ситуацій	0.80	0.54	0.38	0.40	0.60	0.66	0.35	0.33	0.28	0.17
Вибір невизначеності	0.93	0.66	0.42	0.69	0.57	0.82	0.29	0.44	0.50	0.35
Толерантність / уникнення невизначеності	0.87	0.55	0.28	0.40	0.52	0.89	0.36	0.59	0.63	0.39
Загальний показник	0.83	0.57	0.46	0.58	0.53	0.82	0.23	0.47	0.42	0.35

при p<0.05; при p<0.01.

З представлених даних видно, що в досліджуваних підвбірках параметри толерантності до невизначеності пов'язані з віком. Тобто, чим старший підліток, тим спокійніше він ставиться до ситуацій невизначеності і, більше того, віддає перевагу таким ситуаціям, відчуває себе залученим і зацікавленим, готовий до вирішення складних завдань.

Субшкала «ставлення до новизни» виявилася незалежною від особистісних особливостей старших підлітків.

Рівень мотивації досягнення, самоефективності та незалежності юнаків і дівчат 14-17 років не залежить від рівня відкритості до нового досвіду.

Водночас існують рівневі відмінності за цим параметром між хлопцями та дівчатами: хлопці більш відкриті до нового досвіду.

В обох підвибірках позитивне ставлення до невизначених ситуацій пов'язане з незалежністю та високою мотивацією досягнення.

предметів. Надання переваги таким ситуаціям пов'язане з предметною та комунікативною компетентністю і високим рівнем самостійності та незалежності підлітків.

За іншими параметрами толерантності до невизначеності хлопці та дівчата тією чи іншою мірою відрізняються один від одного специфікою кореляцій.

У хлопців ставлення до складних завдань пов'язане з мотивацією досягнення, а у дівчат – з незалежністю та предметною компетентністю.

У літературі ставлення до складних завдань згадується як стійкий корелят мотивації досягнення [8], незалежно від статі досліджуваних у віці старше 18 років.

На думку Ма Ліхау, перевага складних завдань є частиною структури диспозиційної мотивації досягнення [8, с. 41].

Наші дані свідчать про те, що дівчата, які характеризуються більшою незалежністю в діях і судженнях та мають високий рівень самоефективності в значущій об'єктивній діяльності, віддають перевагу складним завданням.

Серед юнаків такого зв'язку не виявлено, але водночас їхня самоефективність (у предметному та комунікативному плані) пов'язана з позитивним ставленням до ситуацій невизначеності.

У дівчат самоефективність не пов'язана зі ставленням до невизначеності: вони можуть приймати або не приймати її, маючи абсолютно різні рівні предметної та міжособистісної самоефективності.

Інтегральний показник толерантності до невизначеності, незалежно від статі підлітків, пов'язаний із загальною самоефективністю та незалежністю, а також з мотивацією до успіху у юнаків.

В умовах дослідницької та творчої діяльності до підлітка висувуються вимоги як до суб'єкта діяльності. Особливо в ситуаціях інтелектуальних і спортивних змагань, публічних виступів, конкурсів, спілкування з однолітками [64, с. 185].

Ці ситуації вимагають вкладення особистісних ресурсів підлітка, впливають на процес його самореалізації та формують новий досвід і знання про свої можливості.

Ми провели дослідження впливу навчання в умовах інтенсивної дослідницько-творчої діяльності на особистісні ресурси підлітків. Дослідження проводилося в рамках реалізації трудових функцій педагога-психолога в організації додаткової освіти [54].

Наведемо коротку характеристику створених педагогічних умов: у своїй роботі педагоги використовували активні форми навчання, спрямовані на виконання підлітками дослідницьких і творчих проектів. Навчання здійснювалося в груповій, підгруповій та індивідуальній формах.

Дітям була надана можливість самостійно ставити цілі, регулювати інтенсивність навчальної діяльності, оцінювати результати.

Підсумком діяльності підлітків став захист проекту. Окрім проектної діяльності, підлітки організовували святкові заходи та самостійно обирали види творчої діяльності. Тривалість одного освітнього циклу становила три тижні, діти проживали в замиському літньому будинку відпочинку. Спеціально організованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток досліджуваних показників, не було.

Таким чином, були створені умови, в яких підліток міг вибудовувати свою траєкторію навчання і дозвілля в насиченому середовищі, вибирати і пропонувати види діяльності, займатися значущими для нього видами діяльності, підвищувати рівень майстерності в них, взаємодіяти з однолітками

і педагогами в проектній роботі, презентувати результати своєї діяльності, відчувати підтримку своїх прагнень з боку педагогів, фахівців і однолітків.

Ми припустили, що створені умови можуть позитивно вплинути на розвиток мотивації досягнення, толерантності до невизначеності, самостійності та самоефективності.

Для виявлення впливу створених педагогічних умов на досліджувані особистісні якості було проведено тестування на другий і передостанній день навчального циклу. Вибірку склали 39 осіб віком від 14 до 17 років.

Результати оцінки достовірності зсуву досліджуваних характеристик у загальній вибірці та підвбірках хлопців і дівчат відображено в таблиці 4.5.

*Таблиця 4.5*

**Зміни в розвитку особистісних якостей старших підлітків**

Шкали	Загальна ( n =39)		Дівчата ( n =23)		Хлопці ( n =16)	
	T-емп.	P-рівень	T-емп.	p -рівень	T-емп.	p -рівень
Ставлення до новизни	280	0.56	92	0.41	49.5	0.85
Ставлення до складних завдань	249	0.4	92	0.46	25	0.08
Ставлення до невизначених ситуацій	234	0.12	97	0.33	33.5	0.23
Вибір невизначеності	235	0.12	77	0.18	46.5	0.44
Толерантність / уникнення невизначеності	289	0.88	83	0.25	24	0.13
Загальний показник толерантності до невизначеності	273	0.34	79	0.12	44	0.59
Мотивація досягнення успіху	141	0.15	<b>37</b>	0.03	26.5	0.91



Автономія	264	0.18	54	0.02	47	0.46
Предметна компетентність	384	0.93	125.5	0.7	61.5	0.73
Комунікативна компетентність	341	0.49	108.5	0.36	68	0.99

З таблиці 3.5 випливає, що у створених педагогічних умовах значущі зміни за параметрами «мотивація досягнення успіху» та «автономність» відбулися у підвбірці дівчат. Ні в загальній вибірці, ні в підвбірці юнаків значущих змін не виявлено.

Таким чином, в результаті цілеспрямованої дослідницької та творчої діяльності у дівчат підвищується рівень самостійності та мотивації досягнення успіху, тоді як рівень толерантності до невизначеності та самоефективності залишається незмінним. У юнаків не відбулося значущих кількісних змін у компонентах особистісних ресурсів, принаймні на психометричному рівні.

### 4.3. Інтерпретація та обговорення результатів

Дослідження виявило зв'язок між толерантністю до невизначеності та віком підлітка – чим старшим він стає, тим спокійніше сприймає ситуації невизначеності.

Підтвердилися позитивні зв'язки між толерантністю до невизначеності та автономією, виявлені в експериментальних дослідженнях на вибірках дорослих і студентів. Встановлено зв'язок між толерантністю до невизначеності та мотивацією досягнення, що підтверджується дослідженнями на вибірці студентів [67]. Однак цей зв'язок не був підтверджений у дослідженнях До Ра [24]. Виявлено позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та самоефективністю у старших підлітків.

З теоретичних та емпіричних джерел відомо, що толерантність до невизначеності пов'язана з мотивацією творчості у підлітків [24], образом майбутнього і не впливає на готовність підлітків до професійного самовизначення [67] та творчості [24].

На даний момент ми не маємо великих даних про характер впливу толерантності до невизначеності на когнітивні процеси, емоційні стани та особистісні властивості старших підлітків. Тому ми можемо лише припустити, що конструктивними для вивчення та інтерпретації особливостей толерантності до невизначеності у старших підлітків є наступні положення:

1. наприкінці виступу Мао Лі про толерантність до невизначеності, яка проявляється, серед іншого, як латентна змінна на рівні інших рис особистості, насамперед пов'язаних з особистісною регуляцією рішень і дій в умовах невизначеності [13, с. 306];
2. припущення про сензитивність юнацького віку до розвитку толерантності до невизначеності, оскільки вона позитивно пов'язана з особистісними якостями, пов'язаними з потребоно-мотиваційною сферою особистості, що формується.

Опосередковано припущення про сензитивність цього періоду підтверджується дослідженнями уявлень старших школярів про особистісні ресурси: «в свої уявлення про ресурси вони найчастіше включають вміння керувати емоціями, вольові, інтелектуальні, комунікативні, фізичні якості (зовнішність, статура, імідж). Фактично не згадуються компетентність, навички та досвід. Відсутнє уявлення про мотиваційні ресурси, які можна пов'язати з активним формуванням потребоно-мотиваційної сфери» [64, с. 255].

Виявлені значущі відмінності між толерантними та інтолерантними підлітками за ступенем самостійності, мотивації досягнення та самоєфективності можуть свідчити про те, що рівень розвитку самовизначення, цілеспрямованості, наполегливості та віри у власну компетентність безпосередньо впливає на готовність старшого підлітка діяти, бути і діяти в ситуаціях невизначеності.

На якісному рівні позитивне ставлення старших підлітків до невизначених ситуацій пов'язане з незалежністю та високою мотивацією досягнення. Надання переваги таким ситуаціям пов'язане з предметною і

комунікативною компетентністю та високим рівнем самостійності і незалежності підлітків. Інтегральний показник толерантності до невизначеності, незалежно від статі підлітків, пов'язаний із загальною самооефективністю та незалежністю, а також з мотивацією досягнення успіху у юнаків.

Гендерні особливості толерантності до невизначеності у старших підлітків полягають у більшій вираженості загального показника толерантності до невизначеності у юнаків, що пояснюється, серед іншого, переважанням раціональних стратегій регуляції поведінки. Ця особливість проявляється через такі параметри, як «ставлення до новизни», «ставлення до невизначених ситуацій» і частково «перевага невизначеності». За параметром «ставлення до складних завдань» відмінності між хлопцями та дівчатами максимально згладилися. Хлопці більш відкриті до нового досвіду, ніж дівчата. У хлопців ставлення до складних завдань пов'язане з мотивацією досягнення, а у дівчат – з незалежністю та предметною компетентністю. У літературі ставлення до складних завдань згадується як стійкий корелят мотивації досягнення [8], незалежно від статі досліджуваних у віці старше 18 років. На думку Ма Ліхау, надання переваги складним завданням є частиною структури диспозиційної мотивації досягнення [8, с. 41].

Наші дані свідчать про те, що дівчата, які мають більшу незалежність у діях і судженнях та високий рівень самооефективності в значущій об'єктивній діяльності, воліють братися за складні завдання. Серед юнаків такого зв'язку не виявлено, але водночас їхня самооефективність (у предметному та комунікативному плані) пов'язана з позитивним ставленням до ситуацій невизначеності. У дівчат самооефективність не пов'язана зі ставленням до невизначеності: вони можуть приймати або не приймати її, маючи абсолютно різні рівні предметної та міжособистісної самооефективності.

Інтегральний показник толерантності до невизначеності, незалежно від статі підлітків, пов'язаний із загальною самооефективністю та незалежністю, а також з мотивацією до успіху у юнаків.

Цілеспрямована творча та дослідницька діяльність сприяє розвитку незалежності та мотивації досягнення у дівчат-підлітків, але рівень толерантності до невизначеності та самоефективності у них залишається незмінним. У хлопців старшого підліткового віку не виявлено значущих змін особистісних ресурсів під впливом творчої та дослідницької діяльності.

При інтерпретації отриманих результатів звернемося до питання про джерела психічних ресурсів, описаних у концепції С.А. Хазової: ресурс мобілізується в ситуативному контексті і в суб'єктивному контексті [64, с. 144]. Тобто, мотивуючі стимули можуть бути у зовнішній ситуації, а суб'єкт має бути готовий до використання ресурсів. З одного боку, в ситуації дослідницької та творчої діяльності була достатня кількість різноманітних ситуацій, які заохочували та спонукали до прояву самостійності та досягнення результатів у значущих видах діяльності. При цьому дівчата були більш сприйнятливі до них, ніж хлопці, що пояснюється суб'єктивною значущістю розвитку цих особистісних якостей.

Ці результати були отримані протягом тритижневого періоду на невеликій вибірці. Їх можна позначити як виявлену тенденцію і продовжити більш поглиблене дослідження, збільшивши обсяг вибірки, розширивши перелік психодіагностичного інструментарію, додавши елементи цілеспрямованого психологічного впливу та збільшивши період спостереження.

## Висновки за результатами емпіричної частини

В результаті емпіричного дослідження толерантності до невизначеності у старших підлітків у зв'язку з мотивацією досягнення та самоефективністю було зроблено наступні висновки:

1. Толерантність до невизначеності пов'язана з віком – чим старший підліток, тим спокійніше він ставиться до ситуацій невизначеності і навіть надає їм перевагу.
2. Виявлено значущу різницю між толерантними та інтолерантними підлітками за ступенем автономії, мотивації досягнення та самоефективності. Інтегральний показник толерантності до невизначеності у підлітків пов'язаний із загальною самоефективністю та автономією, а у юнаків – з мотивацією досягнення успіху. Позитивне ставлення старших підлітків до невизначених ситуацій пов'язане з незалежністю та високою мотивацією досягнення. Надання переваги таким ситуаціям пов'язане з предметною комунікативною компетентністю та високим рівнем самостійності підлітків.
3. Встановлено гендерні особливості толерантності до невизначеності у старших підлітків: у юнаків більш виражений загальний показник толерантності до невизначеності. Ця особливість проявляється через такі параметри, як «ставлення до новизни», «ставлення до невизначених ситуацій» і частково «перевага невизначеності». Хлопці більш відкриті до нового досвіду, ніж дівчата. Максимально згладжуються відмінності за параметром «ставлення до складних завдань»: у хлопців ставлення до складних завдань пов'язане з мотивацією досягнення, а у дівчат – із самостійністю та предметною компетентністю. У юнаків самоефективність (у предметному та комунікативному плані) пов'язана з позитивним ставленням до ситуацій невизначеності. У дівчат самоефективність не пов'язана зі ставленням до невизначеності.

У ситуації невизначеності психологічних ресурсів індивіда може бути недостатньо, і тоді виникає потреба в додаткових «точках опори», якими виступають релігія, філософія або ментальні конструкти, що входять в індивідуальну міфологію людини. Індивідуальна міфологія в суб'єктивній реальності клієнта, як правило, містить ідеологічні міфи, що характеризують певну культуру конкретної країни в конкретний історичний період, а також сімейні міфи та індивідуальні психологічні ілюзії, що передаються з покоління в покоління, такі як ілюзія власного безсмертя, ілюзія надійності і стабільності навколишнього світу або ілюзія справедливої відплати [20].

При зіткненні з об'єктивною реальністю індивідуальна міфологія може бути зруйнована, і тоді людина звертається за допомогою до психотерапії, яку Стоквіс визначає як «реконструкцію зруйнованих ілюзій».

Під впливом невизначеності актуалізуються неопрацьовані травматичні спогади і переживання, вносячи в поточний емоційний стан фрагменти депресивної безнадії або гніву. У структурі індивідуальної міфології руйнуються ідеологічні ілюзії, ілюзія власного безсмертя, ілюзія надійності та стабільності світу як довірливого партнера, з яким можна укласти довгострокові контракти і будувати довгострокові плани, втрачається довіра до соціальних структур та агентів соціалізації. На перший план виходять сімейні та індивідуальні психологічні міфи, які, як правило, мають найбільшу мотиваційну силу, визначаючи поведінку людей у ситуаціях, не регламентованих соціальними нормами.

Необхідність психологічного втручання в умовах невизначеності визначається насамперед втратою базової ілюзії надійності та стабільності світу [5], що провокує розгубленість, безпорадність і страх; очікувані труднощі несвідомо формують у людини негативну життєву перспективу.

Відповідні установки детермінують поведінку, що провокує передбачувані події («феномен самоздійснюваного пророцтва»), закладаючи підґрунтя для самостигматизації: власні емоції суб'єкт сприймає як прояви хвороби або дефекту, що провокує замикання в собі. Людина інтерпретує свій

страх як сигнал особистої та професійної невдачі, яка, як їй здається, є неминучою в умовах потенційної загрози. Страх перед реальністю, на навички взаємодії з якою впливає невизначеність, часто змушує клієнта шукати захисту у психотерапевта.

Оскільки в ситуації невизначеності, в умовах, коли немає можливості адекватно оцінювати, прогнозувати і контролювати події, що відбуваються, людина не може направити свою перетворюючу активність назовні, вона робить єдине, що може зробити в цих умовах – спрямовує свої дії всередину, у власну суб'єктивну психічну реальність, маніпулюючи параметрами внутрішньої картини світу: її масштабом, розмірністю, критеріями порівняння і оцінки. Психічна саморегуляція стає ключовим способом виживання [17].

Водночас, оскільки в ситуації невизначеності зовнішні норми розмиваються, відбувається переорієнтація на внутрішні цінності та норми, пов'язані з унікальним життєвим досвідом індивіда. Реалізація власних норм і цінностей, на яких базується індивідуальний життєвий сценарій, дозволяє відновити втрачену ілюзію сенсу.

Проте соціальна адаптація передбачає збереження ментального зв'язку з реальністю навіть тоді, коли її неможливо передбачити. Соціальна дезадаптація внаслідок пережитої психічної травми проявляється змінами в психічній діяльності суб'єкта – тривожністю і депресією, посиленням ворожості, появою емоційної нестійкості, імпульсивності – що в поєднанні зі своєрідними порушеннями пам'яті, уваги, мислення (афективна дезорганізація інтелектуальної діяльності) створює стан розгубленості і невпевненості, зниженням контролю і продуктивності діяльності в цілому [1; 3; 6].

Непродуктивний психічний стан включає механізми психічної саморегуляції, серед яких найчастіше обираються методи психічної релаксації, засновані на контролі дихання та м'язовому розслабленні. «При роботі з депресивними емоціями важливу роль відіграє вміння розслабитися. Здатність розслабитися, суб'єктивно і психологічно впливати на м'язовий

тонус є найважливішою умовою зняття збудження, викликаного страхом і гнівом» [18].

Мао Лінхуа включає такі методи, як: аутогенне тренування, біологічний зворотний зв'язок, активна регуляція тонузу за Б. Стоквісом, автогіпноз, управління диханням, медитація, нервово-м'язова релаксація, прогресивна м'язова релаксація за Е. Якобсоном, трансові методи. Функцію регуляції емоційного гомеостазу в стресовій ситуації також може виконувати звернення травмованого суб'єкта до алкоголю, наркотиків, психотропних засобів та нехімічних залежностей [23].

Психічна та м'язова релаксація більш успішно реалізується в комфортних умовах: у зв'язку з цим можна виділити так звану групу «технічних методів психотерапії»: біологічний зворотний зв'язок, стимуляція на основі електроенцефалографічних показників, використання звукових подразників певної частоти, лікування світловим та кольоровим опроміненням [18].

Створення приємного, комфортного середовища супроводжується зміною позиції людини в цьому середовищі. Перше, що можна зробити при виникненні невизначеності, – повернутися до «тут і тепер», що саме по собі є психотерапевтичним за своїм впливом на психологічний стан [Там само]. Відновлення контакту з власним психофізіологічним станом у цьому випадку буде одним з інструментів підтвердження психічного існування суб'єкта та його вибору в ситуації невизначеності. Створення комфортного зовнішнього середовища та відновлення внутрішнього психічного гомеостазу особистості є першим, початковим завданням саморегуляції під впливом травматичного стресу.

На другому етапі відбувається вербалізація компонентів актуального психічного стану, яка полягає у «вербальному (словесному) описі переживань, почуттів, думок, поведінки». Там само, що описує «емоційні аспекти конкретного актуального переживання з точки зору внутрішнього світу пацієнта». Вербалізація виступає відправною точкою, яка запускає нові



можливості конструювання власної психічної реальності, що стає можливим завдяки «визнанню гнучкості, рухливості та фантомності кордонів суб'єкта» [21].

Проникнення у світ психічних феноменів дозволяє суб'єкту через психотерапевтичну «локалізацію» психотравмуючих подій, їх вербалізацію за допомогою слова досягти «об'єднання і досягнення єдності емоційного ставлення та ментальної інтеграції, «збирання себе» в єдину, осмислену і цілісну самоідентичність...» [19].

Початок продуктивних змін у психічній реальності травмованого клієнта пов'язаний з «утриманням» пережитих ним подій, їх вербалізацією в системі координат трансформованої психічної реальності. При цьому, як пише Ла То, «об'єктивна істинність міфу, покладеного в основу методу лікування, не має принципового значення» [21].

Процес зіставлення пережитих клієнтом подій з їх значеннями в його новій, трансформованій психічній реальності дозволяє травмованому суб'єкту побудувати нову систему координат власної психічної реальності, можливо, більш об'єктивну, але в будь-якому випадку таку, що дозволяє йому прийняти і пережити болісний життєвий досвід [7]. У психотерапії цей процес може називатися «переформулюванням», «набуттям досвіду», «проясненням», «когнітивним навчанням» [18].

У випадку, коли травмований суб'єкт в процесі самоадаптації самостійно справляється зі своїми переживаннями, він вербалізує свої емоції, фокусуючись на якомусь ментальному, міфологічному конструкті, запозиченому ззовні, що дозволяє йому самостійно успішно утримувати травматичні переживання. Самодопомога може полягати у зверненні до філософії, релігії або психології, наприклад, до праць Віктора Франкла: драматична система координат, задана в роботах Франкла, дозволяє знизити афективний заряд і, відповідно, травматичність життєвих невдач [22].

Розуміння – це перший крок до змін; за переформулюванням і вербалізацією слідує «визначення «психотерапевтичних цілей» і

«операційна модифікація поведінки...» або відповідність ментальному конструкту, який використовується при наданні самопомоги. Зміни в клієнті/постраждалому – це, по суті, «відкриті та приховані дії та переживання, до яких вдаються люди, прагнучи модифікувати проблемну поведінку» [18].

Зміни в системі координат психічної реальності травмованого суб'єкта несуть на собі відбитки психічних феноменів тих значущих інших, чію допомогу він погодився прийняти або чію психічну реальність запозичив. Змінена внутрішня картина світу клієнта тягне за собою відповідні зміни в інтерпретації зовнішніх подій навколишнього світу і поведінкових реакціях, що дозволяють продуктивно взаємодіяти з цим світом [21].

Вербалізація з точки зору сучасної вітчизняної психотерапії дозволяє в процесі надання психологічної допомоги клієнту перейти до наступного етапу – «аналізу індивідом власних дій і переживань, або рефлексії» [18].

Подальша концептуалізація пережитої травми дозволяє суб'єкту прийняти її як частину власного життєвого досвіду, інтегрувати у власну психічну реальність, яка стає суб'єктивно менш комфортною і тому вимагає застосування спеціальних психологічних методів для відновлення психічної рівноваги. З цією метою можуть бути використані: аутосугестія, або «навіювання самому собі, що дозволяє суб'єкту викликати певні відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними та соматичними реакціями»; самоконтроль – «процеси, за допомогою яких людина здатна контролювати свою поведінку в умовах суперечливого впливу соціального середовища або власних біологічних механізмів», використання методів трансу, які розширюють доступ до несвідомої інформації [5, с. 87].

Ключовим завданням у трансформації (саморегуляції) поточного емоційного стану є нівелювання переживань тривоги і страху, що дозволяє, по можливості, зберегти продуктивність при взаємодії з вислизаючою реальністю. Рівень актуальної тривоги знижується при переході до існування «тут і зараз». Зосередженість на сьогодні, в якому тільки і можливе

отримання нової інформації, розвиток нових навичок, самореалізація у вигляді конкретних дій, дозволяють знизити яскравість неприємностей, що прогноуються в майбутньому або воскрешаються уявою образів минулого. Для зниження емоційної напруги, нівелювання ворожості, страху і гніву пацієнт, який практикує методи самопомоги, використовує також методи реагування, або катарсису, які можуть бути використані в структурі різних видів діяльності і психофізіологічного функціонування (спорт, секс, живопис, музика, театральні вистави). Емоційна напруга також може бути зменшена суб'єктом у процесі внутрішньої психологічної роботи, шляхом зміни системи координат власної суб'єктивної психічної реальності, в контексті якої травматичні події змінюють своє значення.

Маніпулювання внутрішньою картиною світу є важливим методом подолання невизначеності. Найпопулярнішим як серед психотерапевтів, так і серед травмованих клієнтів є своєрідне розширення масштабу індивідуальної системи координат, в рамках якої клієнт звично оцінює поточні події. Наприклад, клієнта просять оцінити травматичну для нього подію в більшому масштабі страждань народу, що воює, або країни, що голодує: «Наскільки травматичною є ця подія з точки зору тисяч людей, які загинули під час війни?». Перед обличчям загибелі цілого народу власні переживання тьмяніють і втрачають свій афективний заряд, що дозволяє суб'єкту, який страждає, спокійніше ставитися до невдач і втрат, які його спіткали. Зміна перспективи, в якій відбувається вимір психотравми (вимір системи координат суб'єктивної психічної реальності), може полягати і в тому, що пацієнт приймає в своїй уяві точку зору на себе в гіпотетичний момент смерті, завершення свого життєвого шляху: «Озираючись на своє життя, як би Ви оцінили нинішню життєву ситуацію? Наскільки драматичною вона вам здається? Чи витратили б ви стільки фізичних сил і психологічних ресурсів на її переживання?».

Ще одним методом зниження афективної напруги при переживанні травми є зміна моделей, з якими суб'єкт, що страждає, порівнює себе,

оцінюючи ступінь свого дистресу. Наприклад, зниження соціального статусу і відповідне зменшення заробітної плати є більш травматичним для людини, яка переживає травму, якщо порівнювати її зі статусним суб'єктом з високим доходом, і набагато менш болючим, якщо порівнювати з бездомним бродягою, який не має доходу. Зміна стандарту для порівняння при оцінці свого добробуту також може допомогти зменшити афективний заряд події, яка в результаті починає сприйматися як менш травматична.

Радикальний метод нівелювання емоційного навантаження життєвих подій – позбутися взагалі будь-яких критеріїв для порівняння, що тягне за собою відмову від самої процедури порівняння з ким-небудь. Для цього використовуються переважно східні практики з їх специфічним смисловим наповненням, такі як йога або дзен-буддизм. Відмова від традиційного європейського менталітету, заснованого на оцінках і порівняннях, і перехід до споглядальних і констатуючих східних практик, дозволяє навчитися приймати різні аспекти своєї особистості, різні події свого життя, не оцінюючи їх в категоріях добра і зла, а просто констатуючи їх наявність як рівноправних і рівнозначних. неминучих складових неоднозначної людської природи: «це так». Буддійський принцип «так» означає на практиці підвищення толерантності клієнта, його здатності приймати свої найрізноманітніші риси без почуття провини і жалю з приводу своєї «неправильної» природи і пов'язаних з нею вчинків. Так само людина вчиться приймати зовнішні події та обставини, що не залежать від неї, які вона не може контролювати. На зміну картині світу з жорсткими вимогами обов'язковості приходять більш адаптивна, імовірнісна за своєю природою.

Толерантність до людей і обставин, а також споглядання неупередженої східної культури стають дедалі популярнішими в країнах, які в потенційно травматичних умовах зростаючої невизначеності вичерпали психотерапевтичний потенціал раціональної європейської культури.

Часто в основі багатьох психологічних проблем лежить страх перед невизначеністю. Ми не розуміємо, що нас чекає в майбутньому, не знаємо, як

будуть розвиватися відносини, що станеться в результаті докладених зусиль. Невизначеність і невідомість викликає демотивацію в досягненні цілей, а іноді блокує наші бажання. Логіка дуже проста: навіщо до чогось прагнути, якщо я все одно не впевнений, чи вийде у мене, чи ні, чи досягну я успіху, чи зможу отримати бажаний результат, чи просто даремно витрачу свої зусилля? Такі сумніви та питання до себе заважають особистісному розвитку, знижують мотивацію, а також негативно впливають на самооцінку.

Страх перед невизначеністю – дуже широке поняття. З точки зору клінічної психології це явище називається агнозофобією, на думку біхевіористів (поведінкових психологів) – це просто шкідлива звичка, неправильно закріплений шаблон поведінки. Наприклад, у дитинстві щоразу, коли ви хотіли спробувати щось нове, батьки зупиняли вас, кажучи, що ви ще не готові до змін, що ви не впораєтеся, що у вас все одно нічого не вийде. З часом ви втрачаєте відчуття внутрішньої підтримки, у вас не вистачає внутрішніх орієнтирів, які б допомогли вам почуватися комфортно в ситуації невизначеності.

З точки зору его-психології Е. Еріксона та екзистенціальної психології, страх невизначеності – це відсутність базової довіри до світу. Компенсація цього стану найчастіше проявляється в гіперконтролі та бажанні тримати все в своїх руках, все визначати.

Страх перед невизначеністю викликає катастрофічні настрої. Прикладами таких установок є наступні твердження:

- Буде жахливо, якщо я провалю іспит;
- Буде жахливо, якщо мені відмовлять;
- Буде жахливо, якщо я захворію;
- Буде жахливо, якщо я втрачу роботу;
- Буде жахливо, якщо з мене сміятимуться;
- Буде жахливо, якщо всі дізнаються про мої слабкості тощо.

Іноді замість «було б жахливо, якби...» ми говоримо «а що, якби...».

У будь-якому випадку, формулюючи таким чином, ми, на жаль, заздалегідь програмуємо себе на невдачу. Незважаючи на те, що ця подія ще не відбулася, ми чомусь бачимо найгірший варіант розвитку подій. Іншими словами, ми самі вигадуємо страх, а потім самі його боїмося.

А. Бек – американський психолог, засновник когнітивної психотерапії – називає такі установки когнітивними викривленнями і пропонує наступні техніки для подолання таких установок-викривлень.

**1. Техніка декатастрофізації** – її сенс полягає в наступному: ви дозволяєте собі уявити найгірше, що могло б статися в даному випадку. Ви даєте волю своїй уяві і розвиваєте тему «а що, якби...». Наприклад, ви не склали іспит, що буде далі, як це вплине на ваше життя, як позначиться на стосунках з близькими. Навряд чи вони відмовляться від вас через це... Виходить, що найгірше в цій ситуації те, що вам доведеться перескладати цей іспит, доведеться витратити більше часу на підготовку тощо. Іншими словами, це просто незначний факт вашого життя. Люди з катастрофічним ставленням, як правило, екстраполюють (переносять) свої невдачі в одній сфері на всі сфери свого життя. Один з моїх клієнтів сформулював це так: «Якщо я не склав іспит під час сесії, то я не маю права навчатися в цьому університеті».

Техніка декатастрофізації знімає негативний емоційний фокус, дає можливість подивитися на ту саму ситуацію з іншого боку і по-новому сформулювати своє ставлення: «Моє навчання в університеті залежить від мене. Я хочу і можу вчитися; будь-який іспит можна перескласти, а іспит – це відображення поточного рівня знань, а не моєї особистості в цілому». Ця техніка дає можливість «зустрітися» з тим, що викликає тривогу; ця техніка знижує значущість ситуації, і людина легше сприймає невизначеність майбутньої події.

**2. Техніка децентралізації** – допомагає змістити фокус уваги з себе, власних проблем і переживань на інших людей. Коли ми більше спостерігаємо за поведінкою людей, які нас оточують, проявляємо до них щирий інтерес, готові підтримати у важку хвилину, це додає нам впевненості і відчуття, що ти

не один. Перемикання уваги на інших допомагає зменшити контроль над власними почуттями. Замість того, щоб гіперконтролювати і придушувати свої негативні емоції, ми вчимося легко керувати своїми емоціями.

**3. Техніка переформулювання** – перенесення своїх негативних думок у минулий час. Наприклад, фразу «мені не щастить» можна переформулювати як «мені не щастило раніше». Таке ставлення допомагає вийти із замкнутого кола неприємних переживань, страху перед невизначеністю, і дає можливість почати нову справу з нової, впевненої позиції.

Слова «невизначеність» і «невідомість» зазвичай викликають неприємні асоціації. Уявляючи собі нові події у своєму житті, можна сформулювати це по-іншому, наприклад, «невідомість». Слово «незвідане» дає можливість відчувати себе дослідником нового, бути відкритим до нового досвіду. Адже, як відомо, «не буває невдач, буває лише досвід»!

І, найголовніше, минуле вже пройшло, майбутнє ще не відоме, а теперішнє – це те, на що ти можеш впливати. Кожної миті нашого життя ми робимо вибір, як діяти, як ставитися до тієї чи іншої ситуації.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Ми провели дослідження взаємозв'язку толерантності до невизначеності з мотивацією досягнення та самоефективністю у юнаків та дівчат віком від 14 до 17 років.

Для цього було проаналізовано літературні джерела з проблеми толерантності до невизначеності та її особливостей у старших підлітків 14-17 років. Аналіз показав низьку обізнаність з цієї проблематики та еkleктичність наявних даних.

За допомогою методів статистичної обробки даних було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності, мотивацією досягнення та самоефективністю старших підлітків. В результаті було виявлено зв'язок толерантності до невизначеності з віком, наявність гендерних особливостей толерантності до невизначеності та її зв'язок з особистісними ресурсами старших підлітків.

Проведено аналіз даних, в результаті якого встановлено тенденції, що підтвердилися у вибірках дорослих та студентів: зв'язок толерантності до невизначеності з мотивацією досягнення та незалежністю. Визначено якісні відмінності толерантності до невизначеності у юнаків та дівчат. Виділено теоретичні моделі, які сприяють більш системному розумінню взаємовпливу толерантності до невизначеності та особистісних ресурсів старших підлітків (Ко Ве, С.А. Хазова).

Гіпотеза дослідження про зв'язок толерантності до невизначеності старших підлітків з мотивацією досягнення та самоефективністю підтвердилася.

Підтверджено окремі гіпотези про позитивний характер зв'язку між толерантністю до невизначеності та самоефективністю, а також про особливості цих зв'язків у хлопців і дівчат.

Мета дослідження досягнута.



Результати дослідження можуть бути застосовані при розробці додаткових освітніх програм різного спрямування, моніторингу ефективності освітніх програм для старших підлітків.

Розвиток дослідження може бути пов'язаний з вивченням динаміки особистісних ресурсів підлітків за допомогою широкого спектру діагностичного інструментарію: інтерв'ю, проєктивних методик, спостереження, оцінки результатів продуктивної діяльності.

Подальша концептуалізація пережитої травми дозволяє суб'єкту прийняти її як частину власного життєвого досвіду, інтегрувати у власну психічну реальність, яка стає суб'єктивно менш комфортною і тому вимагає застосування спеціальних психологічних методів для відновлення психічної рівноваги. З цією метою можуть бути використані: аутосугестія, або «навіювання самому собі, що дозволяє суб'єкту викликати певні відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними та соматичними реакціями»; самоконтроль – «процеси, за допомогою яких людина здатна контролювати свою поведінку в умовах суперечливого впливу соціального середовища або власних біологічних механізмів», використання методів трансу, які збільшують доступ до несвідомої інформації [5, с. 87].

Ключовим завданням у трансформації (саморегуляції) поточного емоційного стану є нівелювання переживань тривоги і страху, що дозволяє, по можливості, зберегти продуктивність при взаємодії з вислизаючою реальністю. Рівень актуальної тривоги знижується при переході до існування «тут і зараз». Зосередженість на сьогодні, в якому тільки і можливе отримання нової інформації, розвиток нових навичок, самореалізація у вигляді конкретних дій, дозволяють знизити яскравість неприємностей, що прогнозуються в майбутньому або воскрешаються уявою образів минулого. Для зниження емоційної напруги, нівелювання ворожості, страху і гніву пацієнт, який практикує методи самопомоги, використовує також методи реагування, або

катарсису, які можуть бути використані в структурі різних видів діяльності і психофізіологічного функціонування (спорт, секс, живопис, музика, театральні вистави). Емоційна напруга також може бути зменшена суб'єктом у процесі внутрішньої психологічної роботи, шляхом зміни системи координат власної суб'єктивної психічної реальності, в контексті якої травматичні події змінюють своє значення.

Маніпулювання внутрішньою картиною світу є важливим методом подолання невизначеності. Найпопулярнішим як серед психотерапевтів, так і серед травмованих клієнтів є своєрідне розширення масштабу індивідуальної системи координат, в рамках якої клієнт звично оцінює поточні події. Наприклад, клієнта просять оцінити травматичну для нього подію в більшому масштабі страждань народу, що воює, або країни, що голодує: «Наскільки травматичною є ця подія з точки зору тисяч людей, які загинули під час війни?». Перед обличчям загибелі цілого народу власні переживання тьмяніють і втрачають свій афективний заряд, що дозволяє суб'єкту, який страждає, спокійніше ставитися до невдач і втрат, які його спіткали. Зміна перспективи, в якій відбувається вимір психотравми (вимір системи координат суб'єктивної психічної реальності), може полягати і в тому, що пацієнт приймає в своїй уяві точку зору на себе в гіпотетичний момент смерті, завершення свого життєвого шляху: «Озираючись на своє життя, як би Ви оцінили нинішню життєву ситуацію? Наскільки драматичною вона вам здається? Чи витратили б ви стільки фізичних сил і психологічних ресурсів на її переживання?».

Ще одним методом зниження афективної напруги при переживанні травми є зміна моделей, з якими суб'єкт, що страждає, порівнює себе, оцінюючи ступінь свого дистресу. Наприклад, зниження соціального статусу і відповідне зменшення заробітної плати є більш травматичним для людини, яка переживає травму, якщо порівнювати її зі статусним суб'єктом з високим доходом, і набагато менш болючим, якщо порівнювати з бездомним бродягою, який не має

доходу. Зміна стандарту для порівняння при оцінці свого добробуту також може допомогти зменшити афективний заряд події, яка в результаті починає сприйматися як менш травматична.

Радикальний метод нівелювання емоційного навантаження життєвих подій – позбутися взагалі будь-яких критеріїв для порівняння, що тягне за собою відмову від самої процедури порівняння з ким-небудь. Для цього використовуються переважно східні практики з їх специфічним смисловим наповненням, такі як йога або дзен-буддизм. Відмова від традиційного європейського менталітету, заснованого на оцінках і порівняннях, і перехід до споглядальних і констатуючих східних практик, дозволяє навчитися приймати різні аспекти своєї особистості, різні події свого життя, не оцінюючи їх в категоріях добра і зла, а просто констатуючи їх наявність як рівноправних і рівнозначних. немінучих складових неоднозначної людської природи: «це так». Буддійський принцип «так» означає на практиці підвищення толерантності клієнта, його здатності приймати свої найрізноманітніші риси без почуття провини і жалю з приводу своєї «неправильної» природи і пов'язаних з нею вчинків. Так само людина вчиться приймати зовнішні події та обставини, що не залежать від неї, які вона не може контролювати. На зміну картині світу з жорсткими вимогами обов'язковості приходять більш адаптивна, імовірнісна за своєю природою.

Толерантність до людей і обставин, а також споглядання неупередженої східної культури стають дедалі популярнішими в країнах, які в потенційно травматичних умовах зростаючої невизначеності вичерпали психотерапевтичний потенціал раціональної європейської культури.

Часто в основі багатьох психологічних проблем лежить страх перед невизначеністю. Ми не розуміємо, що нас чекає в майбутньому, не знаємо, як будуть розвиватися відносини, що станеться в результаті докладених зусиль. Невизначеність і невідомість викликає демотивацію в досягненні цілей, а іноді

блокує наші бажання. Логіка дуже проста: навіщо до чогось прагнути, якщо я все одно не впевнений, чи вийде у мене, чи ні, чи досягну я успіху, чи зможу отримати бажаний результат, чи просто даремно витрачу свої зусилля? Такі сумніви та питання до себе заважають особистісному розвитку, знижують мотивацію, а також негативно впливають на самооцінку.

Страх перед невизначеністю – дуже широке поняття. З точки зору клінічної психології це явище називається агнозофобією, на думку біхевіористів (поведінкових психологів) – це просто шкідлива звичка, неправильно закріплений шаблон поведінки. Наприклад, у дитинстві щоразу, коли ви хотіли спробувати щось нове, батьки зупиняли вас, кажучи, що ви ще не готові до змін, що ви не впораєтеся, що у вас все одно нічого не вийде. З часом ви втрачаєте відчуття внутрішньої підтримки, у вас не вистачає внутрішніх орієнтирів, які б допомогли вам почуватися комфортно в ситуації невизначеності.

З точки зору его-психології Е. Еріксона та екзистенціальної психології, страх невизначеності – це відсутність базової довіри до світу. Компенсація цього стану найчастіше проявляється в гіперконтролі та бажанні тримати все в своїх руках, все визначати.

**Страх перед невизначеністю викликає катастрофічні настрої.**  
**Прикладами таких установок є наступні твердження:**

- Буде жахливо, якщо я провалю іспит;
- Буде жахливо, якщо мені відмовлять;
- Буде жахливо, якщо я захворію;
- Буде жахливо, якщо я втрачу роботу;
- Буде жахливо, якщо з мене сміятимуться;
- Буде жахливо, якщо всі дізнаються про мої слабкості тощо.

Іноді замість «було б жахливо, якби...» ми говоримо «а що, якби...».

У будь-якому випадку, формулюючи таким чином, ми, на жаль, заздалегідь програмуємо себе на невдачу. Незважаючи на те, що ця подія ще не відбулася,

ми чомусь бачимо найгірший варіант розвитку подій. Іншими словами, ми самі вигадуємо страх, а потім самі його боїмося.

А. Бек – американський психолог, засновник когнітивної психотерапії – називає такі установки когнітивними викривленнями і пропонує наступні техніки для подолання таких установок-викривлень.

1. **Техніка декатастрофізації** – її сенс полягає в наступному: ви дозволяєте собі уявити найгірше, що могло б статися в даному випадку. Ви даєте волю своїй уяві і розвиваєте тему «а що, якби...». Наприклад, ви не склали іспит, що буде далі, як це вплине на ваше життя, як позначиться на стосунках з близькими. Навряд чи вони відмовляться від вас через це... Виходить, що найгірше в цій ситуації те, що вам доведеться перескладати цей іспит, доведеться витратити більше часу на підготовку тощо. Іншими словами, це просто незначний факт вашого життя. Люди з катастрофічним ставленням, як правило, екстраполюють (переносять) свої невдачі в одній сфері на всі сфери свого життя. Один з моїх клієнтів сформулював це так: «Якщо я не склав іспит під час сесії, то я не маю права навчатися в цьому університеті».

Техніка декатастрофізації знімає негативний емоційний фокус, дає можливість подивитися на ту саму ситуацію з іншого боку і по-новому сформулювати своє ставлення: «Моє навчання в університеті залежить від мене. Я хочу і можу вчитися; будь-який іспит можна перескласти, а іспит – це відображення поточного рівня знань, а не моєї особистості в цілому»

Ця техніка дає можливість «зустрітися» з тим, що викликає тривогу; ця техніка знижує значущість ситуації, і людина легше сприймає невизначеність майбутньої події.

2. **Техніка децентралізації** – допомагає змістити фокус уваги з себе, власних проблем і переживань на інших людей. Коли ми більше спостерігаємо за поведінкою людей, які нас оточують, проявляємо до них щирий інтерес і готові підтримати у важку хвилину, це додає нам впевненості і відчуття, що ти

не один. Переключення уваги на інших допомагає зменшити контроль над власними почуттями. Замість того, щоб гіперконтролювати і придушувати свої негативні емоції, ми вчимося легко керувати своїми емоціями.

**3. Техніка переформулювання** – перенесення своїх негативних думок у минулий час. Наприклад, фразу «мені не щастить» можна переформулювати як «мені не щастило раніше». Таке ставлення допомагає вийти із замкненого кола неприємних переживань, пов'язаних зі страхом перед невизначеністю, і дає можливість почати нову справу з нової, впевненої позиції.

Слова «невизначеність» і «невідомість» зазвичай викликають неприємні асоціації. Уявляючи собі нові події у своєму житті, можна сформулювати це по-іншому, наприклад, «невідомість». Слово «незвідане» дає можливість відчувати себе дослідником нового, бути відкритим до нового досвіду. Адже, як відомо, «не буває невдач, буває лише досвід»!

І, найголовніше, минуле вже минуло, а майбутнє ще невідоме, на теперішнє можна впливати. Кожного моменту нашого життя ми робимо вибір, як діяти, як ставитися до тієї чи іншої ситуації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adorno T. Formation of motivation to achieve success in adolescence: monograph / T. Adorno, Mao Lihuas - Beijing. the state architect is building. Univ. – Beijing:, 2010. – 155 p.
2. Adorno T. Motivation and motives [Electronic resource] / T. Adorno 05.3.20
3. Adorno T. Psychological practices of diagnostics and development of self-efficacy of student youth: textbook. manual / T. Adorno - Beijing: Peking University Press. -2015. - 274 s.
4. Bandura A. Self-efficacy: exercising control / A. Bandura. - New York: Freeman, 1997 - P. 604.
5. Bzhovi L. Motivation of educational activities of schoolchildren and students: structure, mechanisms, conditions of development: dis...d. psychiatry. Sciences: 19.00.07 / Lao Xi; Beijing. State Univ. psychology and pedagogy. – Rekin, 2017. – 444 p.
6. Brzhovich L. Studying the motivation of behavior of children and adolescents / L. I. Brzhovich. – Warsaw: Pedagogy, 2001. – 359 p.
7. Bzhovich L. Peculiarities of self-awareness of adolescents /L. Bzhovich // Questions of psychology. - 1995. - No. 1. - P. 98-107.
8. Detsi E.L. Self-determination research: Reflections and future directions. Handbook of Self-Determination Research / E. L. Deci, R. M. Ryan. – New York: University of Rochester, 2002 – pp. 431–441.
9. Dixon D.H. The relationship between the level of tolerance to uncertainty and psychological well-being / Dixon. D. Kh. // Pedagogy and psychology of education. – 2016. – No. 4. – P. 145 – 149.
10. Erickson E. The problem of age. Collected works: in 6 volumes / E. Erickson. - T4. - M.: Pedagogy, 1984. - P. 244-268.
11. Harari Y. Sapiens. A Brief History of Humanity /Yu. Harari. - Beijing: Xinga Publishing House. 2016 – 520 p.
12. Kjell L., Ziegler D. Theories of personality. / L. Kjell, D. Ziegler. - 3rd ed. – Prague: Brno, 2018. – 607 p.

13. Lao Di. Structure and psychological correlates of achievement motivation: PhD thesis in psychology: 19.00.01 / Lao Di; Beijing University of Psychology and Education 2020. – 203 p.
14. Lao Di. Psychometric facets of antifragility: tolerance of uncertainty, resilience and growth / Lao Di, J. Robert // Beijing Journal of Psychology. -T.13. -No. 8:14.04.2021).
15. Lao Di. Study of the structure of achievement motivation in connection with the attitude to uncertainty and stress (using the example of a student sample) / Lao Di, // - 2019. - pp. 40 – 43.
16. Lao Xi. Psychology of achievement motivation / Lao Xi. - ed. 2nd, rev. and additional – M.: Smysl, 2015. – 334 p.
17. Lao Xi. Self-efficacy as a component of personal potential. Personal potential: structure and diagnostics / Lao Xi; edited by Lu Xia. – M.: Smysl, 2011. – P. 241 – 266.
18. Lao Xi. Theory of Self-Determination: Present and Future. Part 1: Problems of theory development // Psychological research. 2010. No. 4 (12).
19. Lu Xi. The problem of uncertainty as a central problem of personality psychology / Lu Xi // Psychological research. 2015. T. 8, No. 40. P. 2.
20. Lu Xi. Personal autonomy as a component of personal potential. Personal potential: structure and diagnostics / Lu Xi; edited by Lu Xia; - Beijing: Yes personality, 2011. - P. 210 - 240.
21. Mao Lihua. Decision making and risk: the psychology of uncertainty / Mao Lihua // Beijing.
22. Mao Lihua. Features of the psychological well-being of older adolescents with signs of giftedness / Mao Lihua // Bulletin of Science and Education Beijing, 05.15.2020).
23. Mao Lihua. New Questionnaire of Tolerance of Uncertainty / Mao Lihua // Psychol. magazine - T. 31. - No. 1. - P. 74-86. 2018
24. Mao Lihua. Rigidity, tolerance to uncertainty and creativity in the system of intellectual and personal potential of a person / Mao Lihua // Vestn. Beijing. Univ. - Ser. 14. - Psychology. -2020. -No. 4. - pp. 36 - 47.
25. Mao Lihua. Study of subjective factors of uncertainty of gifted adolescents (psychodiagnostic complex) / Mao Lihua // Bulletin of Peking University. 2020. Vol. 7,



- No. 3 (28).
26. Mao Lihua. The principle of uncertainty in the psychology of choice and risk / Mao Lihua // Psychological research. 2015. T.8. No. 40. S.
  27. Mao Lihua. Tolerance of uncertainty as a psychological phenomenon: the history of the formation of the construct / Mao Lihua // Bulletin of Peking University. - 2020. -No. 4. - pp. 43 - 52.
  28. McLane D. "Psychological intelligence" in the structure of intellectual and personal potential (questionnaire adaptation) / McLane D. // Psychological Journal. 2017. T.34. No. 6. P. 63.
  29. Piaget F. Pedology of adolescents / F. Piaget ; Beijing: "University Agency", 2007 – p. 237-239.
  30. Robert J. Age dynamics of multi-level properties of individuality and personal tolerance to uncertainty and ambiguity / J. Robert // Beijing. University. Developmental psychology. 2021. No. 2.
  31. Ryan R.M. Self-determination theory. Basic psychological needs for motivation, development and well-being / E. L. Deci, R. M. Ryan. – New York: The Guilford Press , 2017. – P. 769.
  32. Sandford R. Psychophysiology of a child: Psychophysiological foundations of children's psychology: Textbook. A manual for students. textbooks for higher educational institutions / R. Sandford - M.: Humanit. ed. Downtown Shanghai. – 2020. – 144 p.
  33. Scheer M. Diagnosis of tolerance to uncertainty: correlation of the results of psychodiagnostic measurements // Perspectives of science and education. 2015. No. 5 (17) pp. 83-87.
  34. Ti Yua. Tolerance to uncertainty as a component of personal potential. Personal potential: structure and diagnostics / Ti Yua; edited by Lu Xia; – M.: Smysl, 2011. – P. 300 – 329.
  35. Ti Yua. Tolerance to uncertainty as a regulator of subjective activity of the individual / Ti Yua // Society: sociology, psychology, pedagogy. 2018.
  36. Ting Yuan. Psychology of choice / Ting Yuan. – Beijing: Yes personality, 2015. – 64 p.
  37. Wa Guo. Fundamentals of developmental psychology and acmeology: Textbook / Wa Guo - Beijing: Publishing House "Os-89", 2013. - 416 p.

38. Zi Na. Tolerance of uncertainty: news or psychological tradition? / Zi Na // Questions of psychology. – 2017. – No. 6. – P.3-20.
39. Zi Na. Modern studies of tolerance to uncertainty in foreign psychology / Zi Na // Bulletin of Peking University. -Volume. 3. - Release. 1. -2019. -WITH. 147-155.

## ДОДАТКИ

**"Шкала загальної толерантності до невизначеності" (D. McLane, 1993;  
W. Hong, 1998), адаптована Мао Ліхуа (2020)**

**Інструкція. Оцініть, наскільки правдивими, на Вашу думку, є ці  
твердження про себе. Оцінюючи, використовуйте наступну шкалу:**

1.	Я погано справляюся з невизначеними ситуаціями	1 2 3 4 5 6 7
2.	Мені важко реагувати на невизначені події	1 2 3 4 5 6 7
3.	Мене приваблюють ситуації, які можна інтерпретувати по-різному.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Я вважаю за краще уникати вирішення проблем, на які потрібно дивитися з різних точок зору.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Я намагаюся уникати невизначених подій	1 2 3 4 5 6 7
6.	Я добре справляюся з невизначеними ситуаціями	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я надаю перевагу знайомим ситуаціям (а не новим)	1 2 3 4 5 6 7
8.	Мене дещо лякають питання, на які не можна дивитися тільки з однієї точки зору.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Я уникаю ситуацій, які занадто складні для мого розуміння	1 2 3 4 5 6 7
10.	Я толерантно ставлюся до невизначених ситуацій	1 2 3 4 5 6 7
11.	Мені подобається вирішувати проблеми, які є досить складними та невизначеними.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного "найкращого" рішення.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я часто шукаю щось нове і не намагаюся тримати все в житті однаковим.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Зазвичай я віддаю перевагу новизні, а не знайомству.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Я не люблю невизначених ситуацій	1 2 3 4 5 6 7
16.	Деякі проблеми настільки складні, що намагатися розібратися в них приносить задоволення.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я зовсім не хвилююся, коли доводиться шукати вихід з несподіваної ситуації.	1 2 3 4 5 6 7

18.	Мені подобається мати справу з проблемними ситуаціями, які ставлять деяких людей у глухий кут	1 2 3 4 5 6 7
19.	Я надаю перевагу ситуації, в якій є певна невизначеність	1 2 3 4 5 6 7

**Ключ:**

Прямі значення: 3, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19. Зворотні значення: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15. Підраховується сума балів за шкалами : Ставлення до новизни: 7, 13, 14 Ставлення до складних завдань: 4, 8, 9, 11, 12, 16, 18

Ставлення до невизначених ситуацій: 1, 2, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 19.

Перевага невизначеності: всі прямі речення

Толерантність до невизначеності: всі пункти повернення

Загальний бал: сума балів за "перевагу невизначеності" та "толерантність до невизначеності".

Опитувальник **"Мотивація до успіху та страх невдачі"**

(Лі Су, 2006)

№.	Твердження
1.	Коли я починаю роботу, то зазвичай налаштована на успіх.
2.	Активний у діяльності.
3.	Схильний проявляти ініціативу.
4.	При виконанні важливих завдань намагаюся, по можливості, знайти причини для відмови від них.
5.	Часто обираю крайнощі: або легкі завдання недооцінюю, або складність нереально завищую.
6.	При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю шляхи їх подолання.
7.	Чергуючи успіхи і невдачі, схильний переоцінювати свої успіхи.
8.	Продуктивність залежить переважно від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9.	При виконанні досить складних завдань, в умовах обмеженого часу мої показники погіршуються.

10.	Схильний бути наполегливим у досягненні цілей.
11.	Схильний планувати своє майбутнє досить далеко в майбутнє.
12.	Якщо я ризикую, то роблю це з розумом, а не нерозважливо.
13.	Зазвичай я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо немає зовнішнього контролю.
14.	Я вважаю за краще ставити перед собою помірно складні або трохи перебільшені, але досяжні цілі, ніж нереально високі.
15.	Якщо завдання не виконане, його привабливість зазвичай знижується.
16.	Чергуючи успіхи і невдачі, схильний переоцінювати свої невдачі.
17.	Я вважаю за краще планувати своє майбутнє тільки на найближчий час.
18.	Коли я працюю в умовах дефіциту часу, моя продуктивність зазвичай підвищується, навіть якщо завдання досить складне.
19.	Якщо мені щось не вдається, я зазвичай не відмовляюся від своєї мети.
20.	Якщо ви самі обираєте для себе завдання, то в разі невдачі його цікавість ще більше зростає.

**Ключ.**

За кожен збіг з ключем нараховується 1 бал.

Відповіді "ні": 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Відповідь "так": 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Шкала **"Автономія"** з опитувальника "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф" (адаптована Сяо Ле, Ті Юа, 2005)

**Інструкція** Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних відповідей.

№. п./н		Твердження	Я зовсім не згоден	Я не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1	12	Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися.	1	2	3	4	5	6
2	8	Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.	1	2	3	4	5	6
3	14	На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.	1	2	3	4	5	6
4	20	Мене хвилює те, що про мене думають інші.	1	2	3	4	5	6
5	26	Для мене важливіше бути згодним із самим собою, ніж отримувати схвалення інших.	1	2	3	4	5	6
6	32	Сильні люди впливають на мене.	1	2	3	4	5	6
7	38	Людам рідко вдається переконати мене робити те, чого я не хочу робити.	1	2	3	4	5	6
8	44	Мені важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж відстоювати свої	1	2	3	4	5	6
9	50	Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони суперечать загальноприйнятій думці.	1	2	3	4	5	6
10	56	Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
11	62	Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи родина з нею не погоджуються.	1	2	3	4	5	6

13		Мене хвилює те, як інші оцінюють вибір, який я роблю в житті.	1	2	3	4	5	6
14		Я оцінюю себе на основі того, що я вважаю важливим, а не того, що інші вважають важливим.	1	2	3	4	5	6
12	68	Я не з тих, хто піддається соціальному тиску щодо того, як і як себе поводити	1	2	3	4	5	6

\*Примітка: номери тверджень вказані в повному тексті методології.

### Ключі:

- 1) Пункти 2, 20, 32, 44, 62, 74 при обробці переводяться в низхідну шкалу. (6, 5, 4, 3, 2, 1).
- 2) Пункти 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80 при обробці переводяться на зростаючу шкалу (1, 2, 3, 4, 5, 6).

### "Тест самоефективності"

(J. Maddux, M. Scheer, модифікація Wa Guo під керівництвом Ма Лао, 2011)

**Інструкція:** Чи згодні Ви із запропонованими твердженнями? Якщо Ви абсолютно згодні, позначте значення "+5"; якщо Ви абсолютно не згодні, позначте значення "-5". Залежно від ступеня Вашої згоди чи незгоди з твердженнями, використовуйте для відповіді проміжні оцінки шкали в області позитивних і негативних значень відповідно.

	Твердження	Шкала відповіді
1.	Коли я щось планую, я завжди впевнений, що зможу завершити роботу.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
2.	Одна з моїх проблем полягає в тому, що я не можу відразу взятися до роботи, яку мені потрібно зробити, відкладаючи її на останній момент.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

3.	Якщо мені не вдається виконати роботу з першого разу, я продовжую намагатися, доки не виконаю її.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
4.	Коли я ставлю важливі для мене цілі, мені рідко вдається їх досягти.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
5.	Я часто залишаю речі, не закінчивши їх.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
6.	Намагаюся уникати труднощів.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
7.	Якщо щось здається мені надто складним, я ніколи навіть не намагатимусь це зробити.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
8.	Якщо я роблю щось вкрай необхідне, але не дуже приємне для мене, я все одно буду наполягати, поки не зроблю це.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
9.	Якщо я вирішу щось зробити, я буду йти вперед до кінця.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
10.	Якщо я не можу швидко навчитися чогось нового, я відразу звільняюся.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
11.	Коли проблеми виникають несподівано, я не можу з ними впоратися.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
12.	Я не намагаюся навчитися чогось нового, якщо це здається мені занадто складним.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
13.	Невдачі не збентежують мене, а лише змушують робити ще більш наполегливі спроби впоратися з ситуацією.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
14.	Я впевнений у своїй здатності вирішувати складні проблеми	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
15.	Я цілком впевнений у собі.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
16.	Я легко кидаю справи.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
17.	Я не схожий на ту людину, яка може легко впоратися з будь-якою життєвою проблемою.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
18.	Мені важко заводити нових друзів.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
19.	Якщо я зустрічаю людину, з якою хочу поговорити, я йду до нього сам, не чекаючи, поки він підійде до мене.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
20.	Якщо я не можу подружитися з людиною, яка мені цікава, я, ймовірно, перестану з нею спілкуватися.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
21.	Якщо я зустрічаю людину, яка на перший погляд здається мені не дуже цікавою, я все одно не відразу припиняю з нею спілкування.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
22.	Я не дуже комфортно почуваюся на зустрічах, у групах чи у великих групах людей.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5



23.	Я знайшов усіх своїх друзів завдяки своїй здатності спілкуватися.	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
-----	---	---------------------------------

**Ключі.**

Реверсні точки: 2,4,5,6,7,10,11,12,16,17,18,20,21,22 (знак змінено)

Сума балів підраховується за такими шкалами:

- 1) володіння предметною діяльністю: від пункту № 1 до пункту № 17 включно;
- 2) комунікативні навички: пункти № 18 - пункт 23 (сума балів).