

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри психології,
політології та соціокультурних
технологій

_____ Ніна СВІТАЙЛО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Особливості толерантності до невизначеності у студентів із різною
часовою перспективою»

Здобувачки групи ПЛ-91 Мебонія Саломе
(шифр групи) (прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

_____ Саломе МЕБОНІА
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, кандидат психологічних наук, Сергій
НІКОЛАЄНКО _____

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Консультант _____

(посада, науковий ступінь, вчене звання Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ОСІБ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ.....	8
1.1. Особливості толерантності до невизначеності як фактор психологічного благополуччя студентів	8
1.2. Вивчення особливостей часової перспективи	14
1.3. Гендерна специфіка толерантності до невизначеності та часової перспективи	15
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ.....	18
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей та зв'язку толерантності до невизначеності та часової перспективи студентів	18
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей та зв'язку толерантності до невизначеності та часової перспективи студентів	22
2.3. Аналіз статевих відмінностей толерантності до невизначеності та часової перспективи студентів	27
2.4. Аналіз зв'язку толерантності до невизначеності та часової перспективи студентів	29
Висновки до розділу 2.....	30
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ.....	33

3.1. Підходи до роботи з толерантністю до невизначеності в різних психологічних напрямках	33
3.2. Особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою методами когнітивно-поведінкової та арт-терапії.....	37
3.3. Програма розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою	43
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	58

Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра присвячена вивченню особливостей толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою та розробці і впровадженню методичного забезпечення програми психологічного розвитку цих психологічних властивостей серед студентів. Проаналізовано джерела інтолерантності до невизначеності, адаптивні та дезадаптивні часові перспективи, гендерну специфіку цих показників. Окреслено особливості психологічних станів, які характерні особам із різним розвитком толерантності до невизначеності.

Обрано методи та методики для емпіричного дослідження особливостей толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою. Проведено дослідження серед студентів, яке дало змогу виявити високі показники інтолерантності досліджуваних до неоднозначних ситуацій, а також виявити їх превалюючі часові перспективи. Здійснено аналіз підходів до розвитку толерантності до невизначеності. Було аргументовано використання психологічного тренінгу як базового методу впливу для розвитку цієї властивості серед студентів. Розроблено методичне забезпечення програми розвитку особливостей толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою за допомогою когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії. Проведено апробацію цієї програми розвитку та визначено її критерії ефективності.

Ключові слова: толерантність до невизначеності, часова перспектива, інтолерантність, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, психологічний тренінг.

Abstract

The bachelor's qualification work is devoted to the study of the characteristics of tolerance to uncertainty in students with different time perspectives and the development and implementation of methodological support for the program of psychological development of these psychological properties among students.

Sources of intolerance to uncertainty, adaptive and maladaptive time perspectives, genetic specificity of these indicators are analyzed. Peculiarities of psychological states, which are characteristic of persons with different development of tolerance to uncertainty, are outlined.

Methods and techniques were chosen for the empirical study of the features of uncertainty tolerance among students with different time perspectives. A study was conducted among students of higher education institutions, which made it possible to reveal high rates of intolerance of the subjects to ambiguous situations, as well as to reveal their prevailing time perspectives. An analysis of approaches to the development of tolerance to uncertainty was carried out. The use of psychological training as a basic method of influence for the development of this property among students was argued. Methodical support for the development of the tolerance to uncertainty features of students with different time perspectives was developed using cognitive-behavioral therapy and art therapy. Approbation of this development program was carried out and its efficiency criteria were determined.

Keywords: tolerance to uncertainty, time perspective, intolerance, cognitive-behavioral therapy, art therapy, psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження Особливості толерантності до невизначеності та часової перспективи у студентів є важливим предметом вивчення, оскільки ці характеристики можуть впливати на їхню академічну успішність та загальну життєву задоволеність. Дослідження цього питання може допомогти в розумінні того, як індивідуальні особливості студентів можуть впливати на їхній досвід навчання, а також на їхню майбутню кар'єру та професійне задоволення. Окрім того, дослідження толерантності до невизначеності, проведене під час збройного конфлікту, є особливо актуальним, оскільки воєнний час характеризується великим ступенем невизначеності, нестабільністю та непередбачуваністю. Військовий конфлікт створює різні стресові ситуації, які вимагають від особистості адаптації, прийняття швидких рішень та вміння функціонувати в умовах невизначеності.

Мета дослідження: вивчити особливості толерантності до невизначеності студентів із різною часовою перспективою; розробити програму розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою.

Об'єктом дослідження є толерантність до невизначеності особистості.

Предмет дослідження: толерантність до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою

Для реалізації мети дослідження нами висунуто наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні засади вивчення особливостей толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою.
2. Емпірично дослідити особливості толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою.
3. Виявити гендерну специфіку толерантності до невизначеності та часової перспективи у студентів.
4. Розробити програму розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою.

Гіпотеза дослідження: толерантність до невизначеності має позитивну кореляцію з адаптивними типами часової перспективи; толерантність до невизначеності та часова перспектива у студентів мають певну гендерну специфіку; розвиток толерантності до невизначеності у студентів можливий за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, спрямованих, з одного боку, на оволодіння адаптивними типами часової перспективи, а з іншого боку – на підвищення рівня толерантності до невизначеності студентів в складних життєвих ситуаціях.

Методи дослідження.

1. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація інформації з наукової літератури.
2. Емпіричні методи: Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера (версія Г. У. Солдатової); Методика часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI).
3. Методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

Теоретична значущість дослідження полягає у визначенні чинників, які впливають на рівень толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою, та як це впливає на їхні навчальні та професійні досягнення. Уточнено і поглиблено уявлення про особливості толерантності до невизначеності у студентів.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що воно може мати практичне значення для педагогічної практики та розробки програм навчання, спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності та збільшення загальної ефективності студентів. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для проведення психологічних консультацій та розробки індивідуальних планів підвищення толерантності до невизначеності у студентів.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Було проведено 5 занять відповідно до складу програми розвитку у дистанційному форматі, учасниками якого стали студенти СумДУ та ТНПУ ім. В. Гнатюка.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладений на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕННОСТІ В ОСІБ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ

1.1. Особливості толерантності до невизначеності як фактор психологічного благополуччя студентів

В сучасному світі людина повинна мати велику стійкість і бути готовою до постійних змін у своєму житті. Нерідко вона змушена приймати важливі рішення в обмежені терміни, з недостатньою або занадто великою кількістю інформації про те, що відбувається. Молодь у сучасному трансформаційному суспільстві змушена вибирати свої життєві та професійні шляхи в умовах невпевненості та мінливих соціальних орієнтирів і середовища. Це вимагає від молоді відповідальності та уміння робити важливі життєві вибори у ситуаціях, коли альтернативи відсутні або невідомі, а також у ситуаціях високої невизначеності та новизни, які потребують від особистості високих ресурсів.

Молодь, яка навчається в університетах, також може відчувати невизначеність. З одного боку, навчальний процес має певний регламент, який включає навчальні плани та програми, графік занять і іспитів, внутрішні правила тощо. З іншого боку, студенти можуть мати нечіткі уявлення про своє майбутнє, компетенції, які будуть необхідні для працевлаштування, і не впевнені, чи зможуть працювати за обраною спеціальністю у довгостроковій перспективі. Відсутність конкретного плану кар'єри та багато варіантів

професійного та особистого майбутнього також можуть призводити до невизначеності серед студентів [38].

У сучасній Україні спостерігається тенденція до поєднання студентами навчання та роботи, що забезпечує їм додатковий дохід і гарантує робоче місце у майбутньому. Дослідження показують, що багато студентів мають нахил до кар'єрного розвитку в рамках своєї спеціальності і вважають це важливим фактором для зайнятості та типу роботи, яку вони виконують. Багато студентів-інтернів стежать за станом ринку праці і шукають не лише тимчасову, але й постійну роботу, яку можна виконувати під час навчання [21].

Отже, сучасний студент денної форми навчання часто намагається поєднувати навчання з роботою та шукає оптимальні шляхи пристосування до складних обставин. Так, зауваження науковця Юлії Мельник полягає в тому, що суб'єкт може використовувати ефективні стратегії для пристосування до невизначеності, що поліпшує їхнє життєве середовище, або може використовувати неефективні стратегії, що спричиняє руйнування життєвого простору та може призвести до особистісних деформацій чи деструкцій [17].

Один з найбільш важливих чинників, який визначає ефективність стратегій поведінки суб'єкта у ситуаціях невизначеності і безпорадності, – це рівень толерантності до невизначеності. Цей чинник визначає благополуччя людини, її якість життя та загальну життєздатність. Значна кількість студентів в Україні поєднує навчання з роботою, і з огляду на фінансові чинники та особливості ринку праці, ця кількість лише збільшується. Тому дослідження життєвих умов цих студентів має як теоретичне, так і практичне значення. Отже, актуальним дослідницьким завданням є вивчення толерантності до невизначеності у студентської молоді як позитивного чинника, що сприяє їх особистісному та професійному розвитку.

В цілому, треба розглядати різні підходи до визначення толерантності до невизначеності, засновані на теоретико-методологічних концепціях. Зокрема, як рису особистості, що зберігається з часом, але може змінюватися

під впливом досвіду та активності суб'єкта. Також вона може розглядатися як ситуаційно-специфічна установка, що впливає на оцінювання ситуації та емоційні та поведінкові реакції. Інший підхід полягає у розгляді толерантності до невизначеності як метакогнітивного процесу та специфічної навички, яка задіяна у динамічних процесах пов'язаних з нейтралізацією або актуалізацією невизначеності. Ставлення особистості до невизначеності може бути позитивним або негативним. Позитивна конотація стосується толерантності до невизначеності – позитивного ставлення до неї, здатності приймати неясність і невідомість, вміння приймати рішення та бути активним в діях. Негативна конотація стосується інтолерантності до невизначеності, що проявляється у нестійкості щодо ситуацій невизначеності, яка викликає загрозливий характер та потребує прояснення. Ці підходи визначають актуальні дослідницькі завдання у вивченні толерантності до невизначеності серед студентської молоді як позитивного чинника особистісного та професійного розвитку [19].

Останнім часом, у дослідженнях особистісних адаптаційних ресурсів все більшої уваги приділяється толерантності до невизначеності як особистісній властивості, яка допомагає успішно адаптуватися до нових та неочікуваних подій. Ця властивість проявляється у здатності приймати рішення та розуміти проблеми, особливо коли всі факти не відомі та передбачити наслідки неможливо, а також у здатності зберігати спокій у кризових ситуаціях. Людина, яка має толерантність до невизначеності та позитивну налаштованість до нового, легше переорієнтовує свою свідомість на нові цілі та коригує свою особистісну позицію, що допомагає розвиватися та формувати нові властивості особистості [29].

Уперше поняття «інтолерантність до невизначеності» і «толерантність до невизначеності» були запропоновані науковцем Е. Френкель-Брансвік. У 1948 та 1949 роках Е. Френкель-Брансвік запропонувала поняття «інтолерантність до невизначеності» та «толерантність до невизначеності», які

використовувалися в контексті проблем етнічних стереотипів та антисемітизму. У своїй роботі 1948 року, «Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable», автор зазначає, що забобони проявляються частіше в дихотомічних концепціях статевої поведінки, відносин батьків і дітей, а також в міжособистісних відносинах загалом. Людей, які схильні до забобонів, відрізняє тенденція до однозначної категоризації-поляризації і небажання думати в контексті ймовірностей. Автор визначає толерантність до невизначеності як емоційну і перцептивну особистісну змінну. Це означає, що люди з високою толерантністю до невизначеності здатні краще сприймати та розуміти складні або неоднозначні ситуації, що є важливим у сучасному світі, де багато речей не мають однозначних відповідей. Згідно з Е. Френкель-Брансвік, толерантність до невизначеності є особистісною характеристикою, яка визначає спосіб, яким індивід реагує на невизначені, неоднозначні і тривожні ситуації незалежно від емоційного знаку цієї невизначеності. Особистість, яка є толерантною до невизначеності, розглядає будь-яку невизначену ситуацію як можливість для розвитку, вибору та придбання нового досвіду. Вона не відчуває деструктивної тривоги в невизначених ситуаціях і здатна активно та продуктивно діяти в них. З іншого боку, особистість, яка є інтолерантною до невизначеності, має високий рівень тривожності в невизначених ситуаціях або навіть при загрозі їх виникнення, особливо якщо ця невизначеність означає розвиток та позитивні зміни в майбутньому [34].

У 1962 році С. Баднер досліджував, як люди реагують на ситуації невизначеності, і припустив, що такі ситуації впливають на два рівні: феноменологічний та операційний. Феноменологічний рівень включає сприйняття, оцінку та почуття, і може бути описаний як «феноменологічне заперечення» або «феноменологічне придушення». Перший тип реакцій проявляється у механізмах витіснення та заперечення, а другий веде до підвищення тривоги та почуття дискомфорту. Операційний рівень включає

поведінку та діяльність, спрямовану на зовнішню реальність, яка може бути представлена як «операційне заперечення» (реконструктивна або деконструктивна поведінка) або «операційне придушення» (поведінка уникання) [40].

М. Freeston є одним з перших дослідників, який займався вивченням занепокоєння та низької толерантності до невизначеності. Він виділив п'ять компонентів, що складають структуру толерантності до невизначеності. Серед них: переконання в неприйнятності невизначеності та її уникання; впевненість у негативних наслідках стану невизначеності; переживання дистресу перед ним; прагнення до контролю майбутнього; нездатність діяти у ситуаціях невизначеності [43].

В подальших дослідженнях науковці К. Buhr і М. Dugas визначили толерантність до невизначеності як конструкт, що складається з чотирьох компонентів: сприймання невизначеності як стресового фактору, схильність співвідносити її з нестерпними ситуаціями та прагненням їх уникнути, ставлення до невизначеності як до чогось «нечесного» та відчуття нездатності діяти у невизначених ситуаціях [31].

Український дослідник Г. В. Павленко розглядає толерантність до невизначеності як стійку характеристику людини, що визначає її ставлення до невизначених обставин життя і на основі якої вона вибирає, як реагувати на них. Людина, яка є толерантною до невизначеності, може приймати рішення, адаптуватися до нового досвіду, змінюватися і задовольняти свої потреби навіть в умовах швидкої зміни. Згідно з автором, це може значно впливати на ефективність функціонування людини та на її сприйняття власного життя як благополучного [24].

В більш загальному розумінні, термін «толерантність до невизначеності» відноситься до характеристики особистості, що впливає на її ставлення до невизначеності та складнощів у житті, а також вказує на спосіб, яким особистість реагує на невизначеність. Крім того, це поняття пов'язане з

рішучістю, коли особистість відчуває почуття невпевненості щодо ризикованого рішення [44].

Вчені провели дослідження і встановили, що толерантність до невизначеності є важливим аспектом психологічного благополуччя студентів, оскільки дозволяє їм ефективно пристосовуватися до умов невизначеності і ризиків, контролювати своє життя та діяти креативно. Однак, дослідники також з'ясували, що інтолерантність до невизначеності не має значущого впливу на психологічне благополуччя, і що ці дві характеристики не пов'язані між собою як два полюси однієї властивості. Хоча модель регресії не враховувала вплив толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя, дослідження може допомогти краще зрозуміти розвиток та зміну цих характеристик в людей [44].

Більшість вчених, які вивчають толерантність до невизначеності, зосереджуються на способах її визначення та вимірювання. Наприклад, Т. Strout та його колеги визначили 18 показників невизначеності та толерантності до двозначності в їх систематичному огляді. Різні дослідження включають різні визначення неоднозначності та невизначеності, і кілька з них надають концептуальну модель для керівництва розробкою відповідних заходів. Т. Strout та його колеги створили інтегративну модель толерантності до невизначеності, в якій вони вважають, що неоднозначність, складність та ймовірність є властивостями стимулу, які роблять його складним для розуміння, а невизначеність — це свідоме усвідомлення особою свого незнання. Окрім цього, існує інша частина наукової літератури, яка присвячена ролі медичної освіти в підвищенні толерантності до невизначеності та необхідності культурних змін, які визнають і сприймають цей параметр [41], [42].

Автор вважає, що толерантність до невизначеності можна розглядати як показник, який відображає рівень тривоги та стурбованості людей в ситуаціях, які вони сприймають як неструктуровані та неясні. Крім того, толерантність

до невизначеності можна описати як здатність особистості ефективно діяти та приймати рішення в умовах недостатньої або суперечливої інформації.

1.2. Вивчення особливостей часової перспективи

Сприйняття часу є ключовим елементом в людській свідомості, яке впливає на нашу здатність сприймати світ навколо нас, а також на наше відчуття самоті. Індивідуальне сприйняття часу включає в себе спогади про минуле, теперішній момент і очікування майбутнього. Аналіз наукової літератури щодо специфіки часової перспективи показує, що цей феномен розглядається з різних точок зору, що викликає дискусії серед науковців. Роботи дослідника К. Levin про теорію поля можна вважати важливим внеском у дослідження часової перспективи, де було введено поняття часової перспективи вперше.

Згідно з цією теорією, часова перспектива охоплює інтеграцію різних планів життя особистості, таких як майбутнє, минуле, реальність та ідеали, що допомагає в будівництві та здійсненні теперішнього. Однак, К. Levin розглядає всі ці аспекти як частини поля, які можуть переживатися людиною одночасно, що впливає на поведінку особистості в однаковій мірі, незважаючи на їх різний час виникнення [35].

Л. К. Франк пропонує вивчення часової перспективи як окремої теми для психологічних досліджень. Його зауваження полягає в тому, що свідомість людини має взаємозв'язок та взаємозалежність між минулим, сьогоденням та майбутнім [33].

Згідно з поглядами Ф. Зімбардо, часова перспектива є психологічною складовою, яка полягає у гнучкому перемиканні між думками про минуле, сьогодення та майбутнє.

Психолог Ж. Нюттен запропонував розрізняти три складові часової перспективи: часову перспективу, часову установку і часову орієнтацію. Часова перспектива визначається її тривалістю, глибиною, ступенем

структурованості та реалістичності. Дослідження показали, що люди з розвиненою часовою перспективою здатні краще розуміти зв'язки між поведінкою в даний момент і віддаленими цілями в майбутньому. Наприклад, учні, які мають віддалені професійні плани і розглядають навчання як засіб досягнення кар'єрних цілей, мають вищу навчальну мотивацію. Часова установка визначає налаштування людини на минуле, теперішнє або майбутнє. Часова орієнтація характеризує, на що спрямована поведінка людини: на об'єкти або події минулого, теперішнього або майбутнього. Ж. Нюттен акцентував увагу на когнітивній складовій часової перспективи, тоді як його послідовники зосереджуються на вивченні емоційної складової цього явища [37].

1.3. Гендерна специфіка толерантності до невизначеності та часової перспективи

За дослідженням Г. М. Громової, статевих відмінностей у загальному рівні толерантності до невизначеності не виявлено. Однак, рівень гнітючої тривоги в жінок трохи вищий, що може пояснюватися більш високим рівнем їх особистісної тривожності або більшою відвертістю і кращим усвідомленням власних почуттів. Толерантність до невизначеності є стійкою характеристикою і майже не змінюється протягом життя [6].

Згідно дослідження В. М. Павленко та М. М. Мельничук, загальною тенденцією є те, що у обох статевих груп «комунікативна толерантність» менш тісно пов'язана з іншими досліджуваними змінними, ніж «індекс толерантності». Проте, у дівчат є значно більше значущих зв'язків з комунікативною толерантністю, ніж у хлопців. У дослідженні представлені значущі подібності в системах зв'язків між комунікативною толерантністю та іншими змінними дослідження, як у хлопців, так і у дівчат. Найбільш важливими характеристиками для розвитку комунікативної толерантності є соціальна поведінка, реагування на складні ситуації, ціннісні орієнтації та

розвиненість дивергентного мислення. Ці кореляції можуть бути обумовлені самостійним значенням цих характеристик для розвитку толерантності, або входженням їх у загальну систему зрілості особистості, де толерантність є однією з характеристик, разом з орієнтацією на високі цінності та розвиненим творчим мисленням. Для хлопців інтолерантність та соціальна адаптація не є стільки протилежними, як для дівчат. Це може свідчити про те, що суспільство більш терпиме до проявів інтолерантності серед чоловіків, ніж серед жінок. Крім того, гендерний стереотип про «суворість» чоловіків може виправдовувати або навіть схвалювати певні прояви жорсткості та інтолерантності. Однак низький рівень толерантності не повинен перевищувати певні межі. Комунікативна толерантність важлива для хлопців, і вони зазвичай шукають конструктивні рішення для стресових і фруструючих ситуацій, тоді як у дівчат соціальна адаптація взагалі більш важлива, і вони часто знаходять причини неприємностей та відносять відповідальність за складні ситуації [24].

Висновки до розділу 1

1. Рівень толерантності до невизначеності є ключовим фактором, який визначає ефективність стратегій поведінки людини в ситуаціях, коли вона не знає, як діяти або відчуває безпорадність. Цей чинник може значно впливати на якість життя та загальну життєздатність людини. Наприклад, люди з високим рівнем толерантності до невизначеності можуть легко адаптуватися до змін в житті та знаходити способи вирішення проблем, навіть якщо ситуація є складною або незвичайною. Вони можуть бути більш впевненими в собі та своїх здібностях, що забезпечує їм більшу стійкість до стресу.

2. З іншого боку, люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності можуть відчувати більшу тривогу та безпорадність у таких ситуаціях. Вони можуть мати труднощі з прийняттям рішень та діяти неправильно, що може призвести до негативних наслідків для їхнього життя

та благополуччя. Наприклад, люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності можуть бути більш схильні до депресії та тривожних розладів, що може негативно вплинути на їх здоров'я.

3. Сприйняття часу відіграє важливу роль в людській свідомості, яке впливає на багато аспектів нашого життя, включаючи наше сприйняття довкілля та наше відчуття самоті. Індивідуальне сприйняття часу охоплює спогади про минуле, досвід теперішнього моменту та очікування майбутнього. Хоча цей феномен досліджується науковцями з різних точок зору, проте є загальні припущення щодо того, як люди сприймають час та як це впливає на їхній психологічний стан. Наприклад, деякі люди можуть сприймати час як лінійний та незмінний, тоді як інші можуть бачити його як циклічний і змінний. Також існує дискусія серед науковців щодо того, чи може сприйняття часу бути вивчене як об'єктивний феномен, або воно залежить від індивідуальних особливостей кожної людини.

4. Згідно досліджень, відмінності між статями у відношенні до інтолерантності та соціальної адаптації є більш помітними серед дівчат, ніж серед хлопців. Це може свідчити про те, що в суспільстві прийняті більш лояльні ставлення до чоловіків, які проявляють інтолерантність, ніж до жінок.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ

2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей та зв'язку толерантності до невизначеності та часової перспективи студентів

Збір даних для емпіричного дослідження толерантності до невизначеності студентів із часовою перспективою проводився нами протягом жовтня 2021 року. на базі вищого навчального закладу серед наступних факультетів: Навчально-науковий медичний інститут, Навчально-науковий інститут бізнесу економіки та менеджменту, Навчально-науковий інститут права, факультет іноземної філології та соціальних комунікацій, факультет технічних систем та енергоефективних технологій, факультет електроніки та інформаційних технологій.

Для дослідження особливостей толерантності до невизначеності, часової перспективи та ціннісних орієнтацій студентів нами було використано такі методичні матеріали: шкала толерантності до невизначеності С. Баднера (версія Г. Солдатової) та методика часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI).

Для дослідження толерантності до невизначеності нами були використана Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера у версії Г. Солдатової.

Шкала толерантності-інтолерантності до невизначеності, розроблена С. Баднером у 1962 році, є першою методикою для вимірювання толерантності до невизначеності. Ця методика послужила основою для створення інших шкал у майбутньому.

Толерантність до невизначеності є особистісною рисою. Вона визначає ставлення індивіда до неоднозначних, невизначених, ситуацій у його житті, що не залежать від емоційного знаку цієї невизначеності. Люди, які є толерантними до невизначеності, розглядають невизначені ситуації як

можливість вибору, розвитку та набуття нового досвіду. Крім того, такі особи не відчують деструктивну тривогу у ситуаціях невизначеності і в цей момент здатні діяти ефективно.

Відповідно, людині, яка інтолерантна до невизначеності, у ситуаціях невизначеності або навіть загрози її виникнення властивий високий рівень тривоги. Навіть за умови, коли ця ситуація означає позитивну зміну в майбутньому та певний розвиток, така людина більш схильна до дитячої регламентації всіх сфер життя, у тому числі взаємовідносин та систем набуття досвіду.

Отже, поняття інтолерантності до невизначеності наближене до поняття ригідності, поняття толерантності – до визначення життєстійкості С. Мадді, де останнє розуміється як ресурс, що дозволяє перетворювати життєві події на нові можливості, незалежно від зовнішніх труднощів, здатність людини ефективно долати стресові ситуації та витримувати життєві негаразди [13].

Ставлення людини до невизначеності розглядається зазвичай у двох напрямках: прийняття умов невизначеності, тобто пошук рішень, вміння діяти ефективно та продуктивно, та уникнення невизначеності або — страх невизначеності, прагнення ясності.

Одним із найбільш часто використовуваних методичних засобів у дослідженнях толерантності до невизначеності є шкала С. Баднера. Цей особистісний опитувальник вирізняє велику варіативність способів виділення його факторної структури і, відповідно, різноманітність інтерпретацій результатів. Дослідження підтверджують високу конструктивну валідність цієї методики, яка була досягнута при його розробці та апробації шляхом ретельного співвіднесення одержуваних тестом результатів з біографічними даними опитуваних, показниками соціальної оцінки, вибором кар'єри, ставленням до релігії та іншими соціальними показниками, а також з багатьма психологічними змінними [10]. Саме тому ми обрали цю методику для дослідження толерантності до невизначеності студентів.

Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера складається із 16 запитань, у відповідь на які досліджуваний має висловити ступінь своєї згоди від 1 до 7 балів, що відповідають наступним твердженням.

1. Абсолютно не згоден.
2. Не згоден.
3. Скоріше не згоден.
4. Не знаю.
5. Скоріше згоден.
6. Згоден.
7. Абсолютно згоден.

При цьому кожній відповіді на непарний пункт надається від 1 до 7 балів («абсолютно не згоден» – 1 бал, «абсолютно згоден» – 7 балів), а кожній відповіді на парний пункт надається реверсивний бал («абсолютно не згоден» – 7 балів, «абсолютно згоден» – 1 бал).

В адаптації Г. Солдатової результати відповідей на опитувальник можуть розподілитися по 3 шкалам: новизна, складність і невирішеність.

Потім підраховується загальна сума балів, набраних у всіх пунктах. Чим вище цей показник, тим вищою є вираженість певної шкали, і тим більшу інтолерантність до невизначеності має досліджуваний.

Для дослідження часової перспективи студентів ми використовували опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо [39]. Ця методика спрямована на діагностику системи відносин особистості до часового континууму.

Часова перспектива є фундаментальною характеристикою людського досвіду як об'єктивного, так і суб'єктивного. Розуміння психологічного часу особистості є сполучною ланкою між усіма структурами реальності, пронизуючи всі сфери життєдіяльності людини, і зовнішні, і внутрішні.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо розроблено у співавторстві з А. Гонзалесом у 1997 році. При обстеженні 12000

респондентів, авторами було виділено 7 часових факторів, кількість яких за подальшого статистичного аналізу було скорочено до 5.

Оригінальна версія опитувальника складається з 56 пунктів, відповіді за якою розподіляються за 5-бальною шкалою Р. Ліккерта. Респонденту пропонується відповісти, наскільки характерним для нього є те чи інше твердження, у яких відповіді розподіляються наступним чином:

- 1 – Зовсім не характерно/ зовсім не правдиво.
- 2 – Не характерно/ не правдиво.
- 3 – Нейтрально.
- 4 – Характерно/ правдиво.
- 5 – Дуже характерно/ дуже правдиво.

Бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів. З отриманих при обрахунку даних відповідей формується 5 показників часової перспективи.

1. Чинник сприйняття негативного минулого. Виражає ступінь неприйняття власного минулого, що викликає огиду, повного болю та розчарувань.

2. Чинник сприйняття позитивного минулого. Виражає ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку та спричинив сьогоdnішній стан.

3. Чинник сприйняття гедоністичного сьогоdnення. При цьому сьогоdnення бачиться відірваним від минулого та майбутнього, єдина мета – насолода.

4. Чинник сприйняття фаталістичного реального. При цьому воно бачиться незалежним від волі особистості, спочатку обумовленим, а особистість – підлеглим долі.

5. Ступінь орієнтації на майбутнє. Виражає наявність в особистості цілей та планів на майбутнє [1].

Таким чином, завдяки варіативності результатів та змістовності запропонованих в опитувальнику шкал, для дослідження часової перспективи студентів ми обрали саме методику часової перспективи Ф. Зімбардо.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей та зв'язку толерантності до невизначеності та часової перспективи студентів

Отримані нами дані результатів емпіричного дослідження статистично оброблялися у програмі Microsoft Excel, зокрема із використанням пакет аналізу.

Для оцінки отриманих даних нами було використано методи описової статистики, проілюстровані в таблиці 2.1 на прикладі загального показника толерантності до невизначеності.

Як бачимо з табл. 2.1., середнє значення загального показника толерантності до невизначеності в усіх досліджуваних групах приблизно однакове: 72,68 – в усіх респондентів в цілому та окремо 72,54 – у жінок та 72,85 у чоловіків. Це означає, що середньостатистичне значення толерантності до невизначеності у групах студентів є однаковим.

Таблиця 2.1.

Описова статистика загального показника толерантності до невизначеності у студентів

	Усі респонденти	Жінки	Чоловіки
Середнє	72,68	72,54	72,85
Медіана	73	73	72,5
Мода	69	72	76
Стандартне відхилення	8,14	8,23	8,16
Дисперсія	66,25	67,68	66,55
Коефіцієнт варіації	11,2%	11,34%	11,2%

Показник стандартного відхилення серед жінок становить 8,23, серед чоловіків – 8,16. Це означає те, що більшість значень знаходяться в межах 8 одиниць від середнього, що свідчить про невеликий розкид даних у досліджуваній вибірці.

Коефіцієнт варіації у представлених групах в табл. 2.1. теж знаходиться на одному рівні та становить близько 11% в кожному випадку. Таким чином, це свідчить про середній рівень розсіювання даних та невиражену варіативність вибірки.

Більш детальний аналіз толерантності до невизначеності студентів за допомогою методики «Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера» показав наступні результати.

Як бачимо з табл. 2.2., результати методики представлені у відсотковій формі для трьох, виокремлених нами, рівнів толерантності до невизначеності: низький, середній та високий. Відповідно до ключу методики, чим вище цей показник, тим більше респондент інтолерантний до невизначеності. Шкали демонструють джерела рівнів сформованості інтолерантності. Крім того, отримані результати розбиті за статтю респондентів.

Таким чином, бачимо, що усі респонденти не мають низького рівня толерантності до невизначеності. Переважна більшість має високий рівень (64,38%), що свідчить про їх високу інтолерантність до невизначеності, і лише 35,62% мають середній рівень. Головним джерелами цієї інтолерантності є складність, оскільки за цією шкалою для більшості студентів притаманний високий рівень (78,08%), а середній властивий лише 21,92%. Це означає, що більшість досліджуваних студентів інтолерантні до ситуацій невизначеності, які потребують ефективного вирішення складних задач та проблем.

Інші джерела інтолерантності – це новизна, де переважна більшість опитаних має середній рівень (82,19%) та невирішеність, яка теж у більшості студентів має середній рівень (79,45%). Крім того, ми виявили, що за шкалою «Невирішеність» 17,81% – мають високий рівень, а 2,74% осіб – низький. А за

шкалою «Новизна» високий рівень властивий також 17,81% респондентів. Отже, загалом студенти мають середній рівень інтолерантності до ситуацій, коли їй необхідно приймати рішення в умовах невизначеності та невпевненості.

Таблиця 2.2.

Рівневий розподіл показників за шкалами методики «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера у чоловіків та жінок (%)

	Рівень	Назва шкали			Загальний показник
		Новизна	Складність	Невирішеність	
Усі респонденти,	Низький	0	0	2,74	0
	Середній	82,19	21,92	79,45	35,62
	Високий	17,81	78,08	17,81	64,38
Чоловіки,	Низький	0	0	5,88	0
	Середній	85,29	26,47	73,53	38,24
	Високий	14,71	73,53	20,59	61,76
Жінки,	Низький	0	0	0	0
	Середній	79,49	17,95	84,62	33,33
	Високий	20,51	82,05	15,38	66,67

Аналізуючи гендерні відмінності у досліджуваних групах, ми виявили, що переважна більшість чоловіків і жінок мають високий рівень загального показника (61,76% та 66,67% відповідно), що означає їхню інтолерантність до невизначеності.

Детальний аналіз джерел сформованості інтолерантності до невизначеності показав, що основним фактором у цьому випадку для обох досліджуваних груп є складність ситуації невизначеності. Ця шкала описує інтолерантність людини до складних задач в ситуації невизначеності, які потребують прийняття важкого рішення та характеризуються складністю поставленого завдання. Середній рівень складності властивий 26,47% чоловіків та 17,95% жінок, проте високий рівень характерний для 73,53% чоловіків та 82,05% жінок. Отже, жінки дещо більше, ніж чоловіки, мають

високу інтолерантність до складності, що свідчить про їх схильність сприймати складні ситуації як загрозливі.

Для більшості опитаних жінок та чоловіків властивий середній рівень по шкалі «Новизна», яка низький рівень якою характеризує здатність людини ефективно переживати нові, незвичайні та нетипові для себе ситуації. При цьому 85,29% чоловіків та 79,49% жінок мають середній рівень за цією шкалою, а високий рівень властивий лише 14,71% чоловіків і 20,51% жінок. Отже, жінки мають дещо вищу інтолерантність до невизначеності в нових, незвичайних ситуаціях.

За шкалою «Невирішеність», яка низький рівень якої описує джерело інтолерантності як переживання людиною незрозумілих, невирішених, не чітко визначених ситуацій, бачимо, що середній рівень властивий 73,53% чоловіків та 84,62% жінок, проте високий рівень характерний для 20,59% чоловіків та 15,38% жінок. Отже, дещо більше чоловіків, аніж жінок, мають високий рівень інтолерантності до ситуацій невирішеності, а жінкам більш притаманний середній рівень.

За методикою «Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо» ми виявили, як люди сприймають інших людей, світ навколо себе та майбутнє. Результати, наведені у табл. 2.3. показують, який тип сприйняття світу переважає у респондентів.

Загалом, у респондентів найбільш переважає фактор майбутнього, який характерний 30,14% осіб. Він виражає наявність в особистості цілей та планів на майбутнє.

Розподіл показників за шкалами методики «Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо» (%)

	Фактор				
	Негативне Минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Усі респонденти,	23,29	24,66	30,14	15,07	6,85
Чоловіки,	26,47	17,65	23,53	20,59	11,76
Жінки,	20,51	30,77	35,90	10,26	2,56

Дещо меншій кількості студентів властивий фактор гедоністичного теперішнього (24,66%), негативного минулого (23,29%) та позитивного минулого (15,07%). Фактор фаталістичного теперішнього, який описує суб'єктивне ставлення незалежності теперішнього часу від волі особистості, властивий найменшій кількості респондентів (6,85%).

Якщо порівняти результати для чоловіків та жінок, можна помітити, що жінки частіше спрямовані на майбутнє (35,90%), в той час як чоловіки більш схильні до негативного сприйняття минулого (26,47%). Також для помірної кількості жінок властиве гедоністичне сприйняття теперішнього часу (30,77%), у той час як для чоловіків – 17,65%. Варто відмітити, що для меншості опитаних жінок властивий фактор фаталістичного теперішнього (2,56%), хоча серед чоловіків маємо кількісно вищий показник (11,76%).

Отже, результати показують, що сприйняття світу індивідами може відрізнятися залежно від статі, та переважна більшість опитаних студентів має часову перспективу, спрямовану на майбутнє.

2.3. Аналіз статевих відмінностей толерантності до невизначеності та часової перспективи студентів

Аналізуючи гендерні відмінності отриманих нами даних, ми вважаємо за потрібне порівняти результати за досліджуваними шкалами між чоловічої та жіночою вибірками за допомогою методу t-критерія Стьюдента. Отримані результати, представлені в табл. Б.1. (Додаток Б).

Результати Стьюдент-тесту вказують на наявність статистично значущих різниць між показниками, що характеризують жінок та чоловіків в досліджуваних аспектах. Крім того, за даними опитувальники часової перспективи Ф. Зімбардо, можемо сказати, що показники шкал «Негативне минуле» ($t = 0,59$) та «Фаталістичне теперішнє» ($t = 0,13$) не відображають статистично значущих різниць між чоловіками та жінками, тоді як фактор «Майбутнє» ($t = 0,01$) та «Позитивне минуле» ($t = 0,14$) демонструють статистично значущі різниці.

Отже, на підставі результатів Стьюдент-тесту можна зробити висновок про наявність статистично значущих різниць між показниками, які характеризують чоловіків та жінок в досліджуваних аспектах.

Переходячи до більш детального аналізу гендерних відмінностей, ми вважаємо необхідним представити аналіз динаміки відповідей між різними за статтю групами студентів.

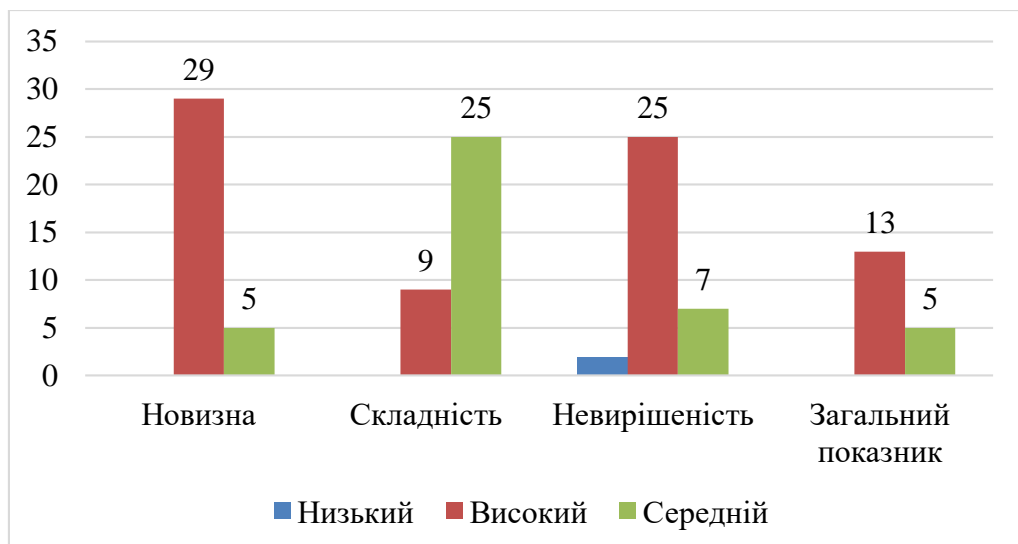


Рис. 2.1. Показники толерантності до невизначеності серед чоловіків

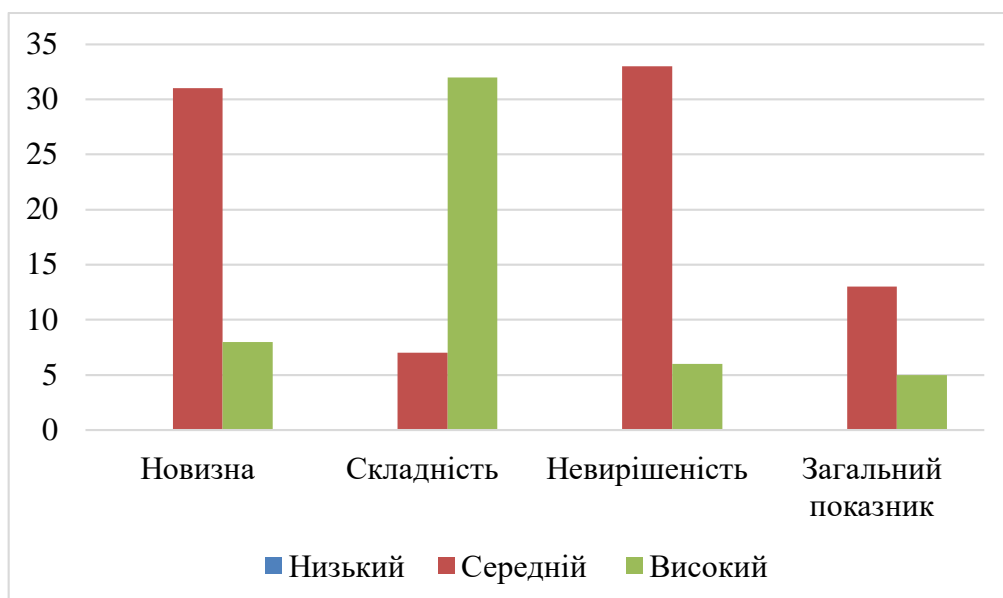


Рис. 2.2. Показники толерантності до невизначеності серед жінок

Як бачимо, результати у жіночій групі є більш розсіяними та сягають більш крайніх значень, ніж у чоловічій групі. Це може означати превалювання у чоловіків середніх значень вибірки та перевагу серед жінок крайніх значень у вибірці. Проте необхідно відмітити, що загалом тенденції розвитку інтолерантності у групах однакові, для обох груп головним джерелом інтолерантності є складність ситуації невизначеності.

В результаті аналізу та обробки даних щодо часової перспективи досліджуваних студентів ми можемо спостерігати динаміку вираженості факторів в числовому значенні, проілюстровану на рис. 2.3.

В результаті аналізу та обробки даних щодо часової перспективи досліджуваних студентів ми можемо спостерігати динаміку вираженості факторів в числовому значенні, проілюстровану на рис. 2.3.

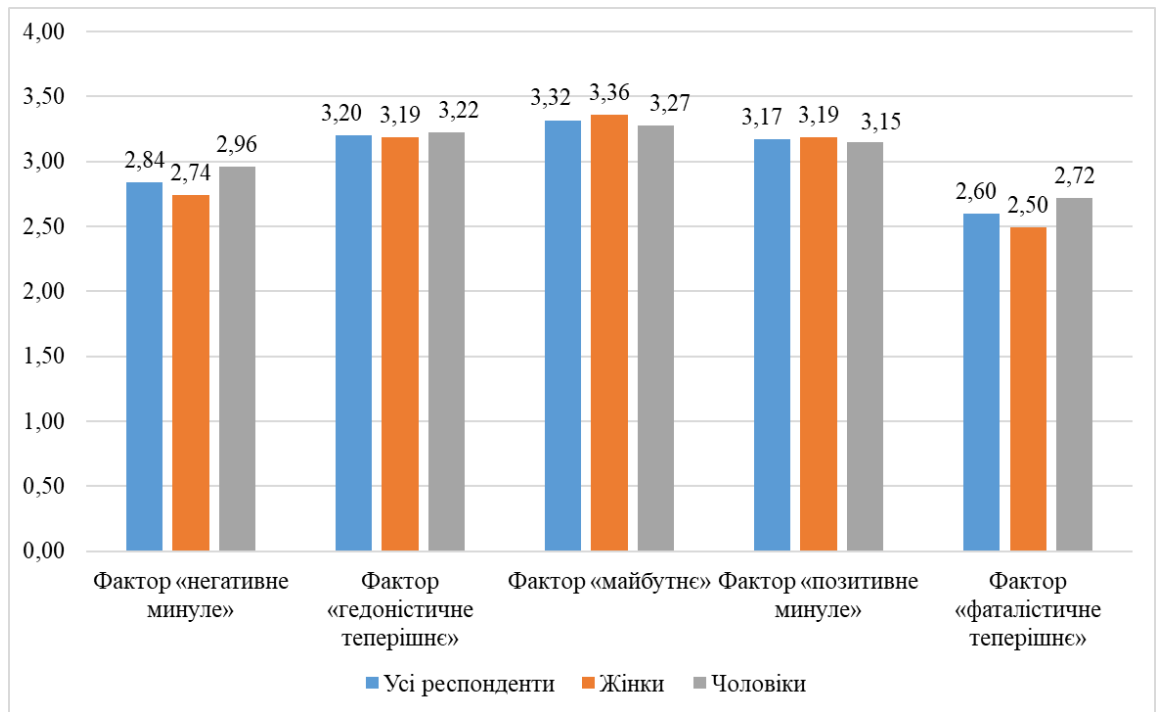


Рис. 2.3. Середні значення показників за методикою «Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо»

Із рис. 2.3. можна спостерігати, що фактор «майбутнього» в усіх респондентів, чоловіків та жінок знаходиться на найвищому рівні, а фактор фаталістичного теперішнього – на найнижчому. Тому можемо говорити про спрямованість досліджуваних студентів на майбутній час, а саме наявність цілей та запланованих рішень. Щодо фактору негативного минулого, бачимо, що серед жінок та чоловіків показники знаходяться приблизно на одному рівні.

2.4. Аналіз зв'язку толерантності до невизначеності та часової перспективи студентів

Для подальшого дослідження залежності толерантності до невизначеності від інших показників, було виконано кореляційний аналіз. Для цього був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який є непараметричним і може бути універсальним для даних, виміряних в будь-яких шкалах. За результатами кореляційного аналізу опитування студентів

було виявлено кореляційні зв'язки, де є статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$) та відмінності на високому рівні статистичної значимості ($p \leq 0,01$), які були описані в табличному вигляді (таблиця Б.2 та Б.3).

Було виявлено кореляційний зв'язок між показником «толерантності до невизначеності» та часових перспектив за фактором «гедоністичне теперішнє» (0,27 – у всіх респондентів, та 0,34 у жінок), та за фактором «майбутнє» (0,29 – у всіх респондентів, та 0,37 у чоловіків).

Існує кореляційний зв'язок між ціннісною орієнтацією «підприємництво» за методикою «толерантність до невизначеності» та ціннісними орієнтаціями «невирішеність» (0,93), «гедоністичне теперішнє» (0,52), «майбутнє» (0,41) та «фаталістичне теперішнє» (-0,26).

Існує кореляційний зв'язок між ціннісною орієнтацією «складність» за методикою «толерантність до невизначеності» та ціннісними орієнтаціями «майбутнє» (0,51) та «позитивне минуле» (0,43).

Існує кореляційний зв'язок між ціннісною орієнтацією «невирішеність» за методикою «толерантність до невизначеності» та ціннісними орієнтаціями «негативне минуле» (0,25) та «гедоністичне теперішнє» (0,25), «майбутнє» (0,50).

Існує кореляційний зв'язок між загальним показником «толерантності до невизначеності» за методикою «толерантність до невизначеності» та ціннісними орієнтаціями «негативне минуле» (0,38) та «позитивне минуле» (0,58).

Висновки до розділу 2

1. Для дослідження особливостей толерантності до невизначеності використано методику «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера (версія Г. Солдатової), для дослідження часової перспективи – «Методику часової перспективи» Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI).

2. У досліджуваній групі студентів превалює високий рівень загального показника толерантності до невизначеності. Це означає, що більшість опитаних є інтолерантними до ситуацій невизначеності. Згідно з отриманими даними, основним джерелом сформованості цієї інтолерантності є складність, що свідчить про сприймання студентами складних ситуацій як загрозливих. Досліджувані надають перевагу ясним цілям і простим завданням.

3. Часові перспективи досліджуваних характеризуються превалюванням фактору майбутнього в усіх респондентів. У чоловіків та жінок цей фактор знаходиться на найвищому рівні, а фактор фаталістичного теперішнього – на найнижчому. Отже, більшість студентів мають часову перспективу майбутнього. Це характеризується мотивацією на досягнення майбутніх цілей та винагород, орієнтованістю на досягнення поставленої мети. Порівнюючи результати чоловіків та жінок, ми виявили, що жінки частіше спрямовані на майбутнє, в той час як чоловіки більш схильні до негативного сприйняття минулого.

4. Згідно з отриманими даними, можна стверджувати про наявність слабкої позитивної кореляції між показником «толерантності до невизначеності» та часових перспектив за фактором «гедоністичне теперішнє» та за фактором «майбутнє» у всіх респондентів. Крім того, у жінок було виявлено слабку позитивну кореляцію між показником «толерантності до невизначеності» та часових перспектив за фактором «гедоністичне теперішнє», а у чоловіків – слабку позитивну кореляцію між показником «толерантності до невизначеності» та часових перспектив за фактором «майбутнє». Зв'язки можна вважати слабкими, але статистично значущими.

5. Гіпотеза емпіричного дослідження підтверджена частково. Джерела толерантності до невизначеності у жінок та чоловіків мають спільне походження; проте нами було виявлено стійкий позитивний кореляційний зв'язок між показником «толерантності до невизначеності» та часових

перспектив за фактором «гедоністичне теперішнє» та за фактором «майбутнє» у залежності від статі респондентів, що свідчить про наявність статистично значущих відмінностей.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ

3.1. Підходи до роботи з толерантністю до невизначеності в різних психологічних напрямках

Толерантність до невизначеності є предиктором психологічного благополуччя студентів. У тому випадку, коли ця психологічна особливість є достатньо розвиненою, особистість здатна адекватно приймати умови невизначеності та ефективно функціонувати в них. На нашу думку, саме тому психологічний розвиток толерантності до невизначеності є актуальним та потребує додаткового методичного забезпечення.

Толерантність до невизначеності є індивідуальною психологічною рисою людини. При цьому вона виступає певною динамічною характеристикою особистості, яка може бути розвинена [28]. Ми вважаємо, що розвиток толерантності до невизначеності має бути спрямований на підвищення рівня сформованості цієї якості та на оволодіння людиною адаптивними типами часової перспективи. Це дозволить особистості сформувати у себе розвинену здатність змінюватися, пристосовуватися та адаптуватися, адекватно задовольняючи свої потреби та реалізуючи власні бажання у швидкоплинних умовах навколишнього світу.

Загалом, підходи до роботи з розвитку толерантності до невизначеності мають різну направленість та описують різні аспекти її розвитку. Наприклад, досліджується соціально-психологічне значення толерантності до невизначеності. У цьому випадку психологічний розвиток спрямований на збільшення рівня толерантності саме в контексті її соціально-психологічних особливостей.

Інший підхід до розвитку толерантності до невизначеності робить акцент на творчій обдарованості людини, яка в цьому випадку розглядається як потужний ресурс щодо подолання інтолерантності. Крім того, існує підхід,

у якому мета психологічного розвитку спрямована на формування дивергентного мислення в контексті толерантності до невизначеності, що підвищує здатність особистості розглядати різні альтернативи та перспективи, можливості розв'язання проблеми [36].

Методи розвитку толерантності до невизначеності мають різноманітне вираження. Зокрема застосовуються такі методи впливу як переконання, самопереконання, навчання, стимулювання, методи корекції інтолерантної поведінки тощо. Вони мають різні форми реалізації серед яких поширеними є психологічне консультування, бесіда, дискусія, творча діяльність, обговорення в групах тощо. Варто сказати, що ефективними для розвитку толерантності до невизначеності є групові заняття, а саме психологічний тренінг [20].

Цікавим методом формування та розвитку толерантності до невизначеності є діалогова рефлексія. Це особлива форма взаємодії, безпосередній діалог між психологом і клієнтом, у процесі якої людина рефлексує щодо власних психологічних складностей. Мета діалогової рефлексії полягає у тому, щоб сформувані й укріпити раціональне, адаптивне ставлення клієнта до будь-якої значимої проблеми, яка обговорюється. Крім того, обговорювана проблема має неодмінно мати відношення до суб'єкта і проявлятися у неадаптивній, деструктивній або дискомфортній поведінці клієнта, що і є актуальною проблемою клієнта, запитом. Із метою розвитку толерантності до невизначеності процес діалогової рефлексії буде полягати в зміні інтолерантного ставлення людини до ситуацій невизначеності та укріпленні адаптивних часових перспектив [20].

Поширеним методом розвитку толерантності до невизначеності є психодрама. Автором цього методу є Я. Морено. Головною метою психодрами є розвиток самопізнання особистості та корекція певних психологічних проблем за допомогою імпровізацій та рольових ігор у процесі заняття. Одним із широко використовуваних методів для розвитку

толерантності до невизначеності є психодрама. Цей метод був розроблений Я. Морено й передбачає проведення імпровізацій та рольових ігор у процесі занять. Відтворюючи особливості своєї поведінки та взаємодії з іншими, людина розвиває власну здатність до самопізнання та вирішує психологічні проблем. Основною метою психодрами є виявлення та корекція цих проблем шляхом експериментування клієнта з різними ролями та сценаріями, які відображають його життя. Використання цього методу може допомогти зрозуміти свої емоції та переживання, а також здійснити певні зміни у своєму житті, у тому числі розвивати толерантність до невизначеності [14].

Відомо, що метод психодрами позитивно впливає на розвиток толерантності до будь-яких відмінностей між індивідами, включаючи розвиток міжрасової та міжнаціональної толерантності. Таким чином, психодраматичні методики дають клієнту можливість удосконалювати та розвивати особисті психологічні риси під час процесу заняття і наближати їх до ймовірної реалізації в особистому житті.

Розвиток толерантності до невизначеності за допомогою психодрами передбачає участь людини в рольових іграх, учасники яких можуть приміряти на себе різні ролі, імпровізувати в нестандартних ситуаціях та відігравати певні сценарії з реального життя, зокрема ті, що стосуються поведінки в ситуації невизначеності. Програючи власну поведінку в умовах невизначеності на сцені, людина поступово вчиться адаптивним часовим стратегіям та врешті-решт оволодіває ними. [23]. Велика кількість методик розвитку толерантності до невизначеності описані в методі когнітивно-поведінкової терапії.

Г. Громова вказує, що моделі толерантності/інтолерантності до невизначеності переважно створювались з погляду когнітивно-поведінкового підходу. У рамках цього підходу структура толерантності до невизначеності містить два компоненти: емоційно-поведінковий та когнітивний. Відповідно, розвиток цієї властивості відбувається на двох рівнях.

На емоційно-поведінковому рівні психологічне втручання в когнітивно-поведінковому методі спрямоване на розвиток проактивної реакції на невизначеність, умінні діяти ефективно в несподіваних обставинах, а також корекцію станів тривоги, страху в умовах невизначеності. На когнітивному рівні відбувається розвиток особистого переконання людини в своїй здатності оволодівати неочікуваними або складними ситуаціями, прийняття або відкидання факту існування невизначеності в цілому [6]. Ми вважаємо, що саме когнітивно-поведінковий метод доцільно застосовувати для розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою, оскільки він є інтегрованим та всеохопним, спрямованим як і на розвиток когнітивних та емоційних особливостей індивіда, так і на роботу з його поведінкою й особливостями взаємодії з іншими. Когнітивно-поведінковий метод містить велику кількість практичних методик, які можуть застосовуватися у різноманітних формах роботи та ефективність яких неодноразово була практично підтверджена.

Особлива увага серед способів подолання інтолерантності, упередженості та схематичності надається методам, що направлені на розвиток творчого мислення людини. Актуалізація творчих здібностей особистості має на меті не тільки вироблення компетенцій креативності, але й розширення пізнавальних можливостей, збільшення емпатії та здатності до аналізу ситуацій із різних точок зору. Аналіз продуктів творчої діяльності дозволяє клієнту подивитися на свої проблеми з нових, неупереджених позицій. Зокрема, варто виділити метод арт-терапії, реалізація якого передбачає використання творчості з терапевтичною метою [20].

Шляхом використання символів, образів та метафор, які кодують інформацію на несвідомому рівні психіки, можна пропрацювати певну психологічну проблему, яка прихована за ними, та проектувати її на свідомий рівень для подальшої роботи з пов'язаними з нею емоціями та переживаннями. Це допомагає звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій, установок

тощо. Крім того, арт-терапія дозволяє дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям.

Ефективність арт-терапевтичних методик доведена у розвитку толерантності людини. Застосування арт-терапії при роботі з толерантністю до невизначеності може допомогти людині розвинути почуття внутрішнього контролю, особисту спроможність розуміти та приймати різноманітні точки зору та ситуації, збагачувати свої знання та відносини з іншими людьми [8].

Ми вважаємо, що метод арт-терапії може бути застосований для розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою. Метод арт-терапії дозволить визначити особливості сприймання часу людиною, розвинути почуття внутрішнього контролю, зняти відчуття напруги та гармонізувати внутрішній стан. Використання мистецтва як терапевтичного чинника є ефективним методом, оскільки творчий процес направлений на саморозкриття і пізнання себе, усвідомлення особистого ставлення до реальності та забезпечує активний пошук нових форм взаємодії особи з навколишнім світом.

Отже, розвиток толерантності до невизначеності реалізується в багатьох психологічних напрямках. Проте для подолання інтолерантності до невизначеності та оволодіння адаптивними часовими перспективами ми вважаємо найбільш ефективними когнітивно-поведінковий метод та метод арт-терапії.

3.2. Особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою методами когнітивно-поведінкової та арт-терапії

Інтолерантна до невизначеності людина схильна сприймати ситуації неоднозначності як загрозливі, переживаючи у цей момент негативні емоції, а саме тривожність та страх. Це впливає на ефективність вирішення нею різноманітних завдань, адже невизначеність не тільки змушує особу

нервувати, а й демотивує її, змушуючи уникати таких ситуацій в майбутньому. Саме тому розвиток толерантності до невизначеності є актуальним. Він потребує комплексного підходу, який, на нашу думку, можна реалізувати за допомогою когнітивно-поведінкового методу та арт-терапії.

Ми вважаємо, що якісна реалізація програми психологічного розвитку толерантності до невизначеності можлива за допомогою групової форми роботи, а саме шляхом застосування методу активного впливу на особистість – психологічного тренінгу.

Психологічний тренінг – це сукупність активних методів, які використовуються для роботи з психічно здоровими людьми з метою надання їм допомоги в саморозвитку, самопізнанні та саморегуляції, спілкуванні та міжособистісній взаємодії, комунікативних та/або професійних уміннях.

Завдання психологічного тренінгу полягає у перепрограмуванні наявної у особистості моделі поведінки, установки переконання або ставлення, а також у виробленні нових адаптивних та ефективних стратегій життя в соціумі [9].

Для психологічного тренінгу характерні певні особливості, завдяки яким його застосування є більш ефективним та виділяє його особливий статус серед інших методів впливу, а саме:

- можливість високої активності учасників тренінгу;
- ігровий характер навчання, застосування вправ та ігор в процесі тренінгової роботи;
- навчальна або розвивальна спрямованість;
- систематична рефлексія;
- групова форма роботи;
- практична направленість та зв'язок із реальним життям учасників.

Активне залучення учасників тренінгу до роботи є ключовим фактором успішної психотренінгової програми, оскільки саморозвиток та самовдосконалення можуть бути досягнені тільки через особисту активність

людини та залучення до процесу. Цьому сприяє обов'язковий елемент систематичної рефлексії та зворотнього зв'язку під час тренінгу [12]

На думку К. Левіна, групова форма взаємодії учасників психотренінгу дає можливість ефективно розвивати особисті компетенції. Вона надає багато можливостей для усвідомлення особистісних якостей і психологічних рис, працюючи у групі, яка представляє собою соціум в мініатюрі, при взаємодії з яким людина виявляє типові для себе патерни поведінки та ставлення. Це сприяє більш результативній роботі над собою, самопізнанню та саморозвитку людини в процесі тренінгового заняття [9].

Отже, основні стратегії роботи під час реалізації психологічного тренінгу направлені на особистісне зростання, розвиток та покращення стратегій життя та взаємодії з іншими людьми, рефлексивних умінь та емпатії. Крім того, цей метод дозволяє виявляти особисті стереотипи, світоглядні, емоційні, когнітивні та поведінкові патерни. Подальша робота на тренінгу спрямована на корекцію неадаптивних компетенцій та розвиток соціально-корисних умінь які сприяють ефективному функціонуванню особистості в суспільстві. Ми вважаємо, що розвиток толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою може бути реалізований саме за допомогою методу психологічного тренінгу.

Програма психологічного розвитку має містити комплекс вправ із поетапною їх реалізацією. Для досягнення цієї мети ми пропонуємо використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, що мають бути спрямовані на розвиток толерантності до невизначеності та оволодіння адаптивними типами часової перспективи.

Метод когнітивно-поведінкової терапії – це форма психотерапії, головним завданням якої є зміна дисфункційних, викривлених способів мислення людини, які можуть бути джерелами неадаптивної або хворобливої поведінки [27].

Згідно з загальною моделлю розвитку проблеми у когнітивно-поведінковому методі, особистість формує певні глибинні переконання та уявлення на основі набутого досвіду протягом життя, у процесі соціалізації. Ці переконання допомагають інтерпретувати та швидко оцінювати навколишній світ та людей. Вони можуть бути функціональними або дисфункційними, і якщо в певній ситуації дисфункційне переконання стає домінуючим, то це призводить до виникнення негативних думок та емоцій, зокрема формування станів тривоги, напруги, депресії. Зокрема дисфункційні переконання характеризують людину, інтолерантну до невизначеності, оскільки у ситуаціях неоднозначності в неї виникає сильна тривога або тривалий страх перед невизначеним майбутнім, що, відповідно, впливає певним чином на поведінку – особа не здатна вирішувати завдання та ефективно долати труднощі [3].

Розвиток толерантності до невизначеності в когнітивно-поведінковій терапії відбувається наступним чином: головна робота направлена на розвиток самоусвідомлення своєї проблемної поведінки – уникнення невизначеності; це реалізується за допомогою експозиції до ситуацій невизначеності, які призводять до виникнення сильної тривоги. Важливо допомогти клієнту усвідомити його низьку толерантність до невизначеності та дати зрозуміти, як це може впливати на дискомфортні емоції та почуття.

Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності передбачає процес виявлення проблемних ситуацій, які зумовлюють дискомфортний стан через невизначеність, після чого відбувається занурення в ці ситуації на основі методу експозиції. Для цього часто застосовується метод систематичної десенсибілізації у поєднанні з техніками релаксації: людина перераховує ситуації невизначеності, що викликають тривогу, здійснює їх ранжування у порядку зростання, після чого відбувається покрокова експозиція та релаксація [11], [32].

Отже, за допомогою когнітивно-поведінкового методу терапії людину навчають розпізнавати власні дисфункційні судження, переконання та установки й знаходити на них адаптивні та раціональні відповіді, що має реалізовуватися безпосередньо в поведінці [27].

На нашу думку, цей метод доцільно використовувати для розвитку толерантності до невизначеності, оскільки він спрямований на роботу із конкретними установками й поведінкою, у якій вони відображаються, та містить чимало ефективних методик для досягнення мети.

Ще одним методом роботи, який ми пропонуємо застосовувати для розвитку толерантності до невизначеності є арт-терапія.

Арт-терапія — це вид психологічної діагностики, корекції та терапії, заснований на творчості та мистецтві, які використовуються в якості терапевтичних чинників для здійснення впливу на психоемоційний стан людини.

Використання художніх матеріалів та безпосереднього процесу творення має на меті певну лікувальну, корекційну та розвиваючу мету відновлення, збереження та підтримки психічного здоров'я людей, збереження оптимального функціонування та гармонізації внутрішнього стану.

За допомогою арт-терапії людина здатна вирішувати психологічні проблеми шляхом аналізу продуктів своєї творчої діяльності. Це дозволяє клієнту отримати глибше розуміння власних проблем, що, відповідно, сприяє їх продуктивному вирішенню. Саме тому застосування цього методу є ефективним способом самовираження та самопізнання.

Арт-терапія може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формі роботи. При цьому, А. Копитін зазначає, що застосування арт-терапевтичних технік у груповій роботі дає змогу розвивати цінні соціальні вміння; виявляти латентні, приховані особистісні якості й аналізувати, як саме зміни власної поведінки можуть впливати на дії інших [8].

Арт-терапевтичні методики дають можливість індивіду вільно виражати себе. Проте варто зауважити, що досягнення цієї мети у груповій формі роботи є ефективним тоді, коли у групі панує відкрита та підтримуюча атмосфера, котра дозволяє клієнту виявити та усвідомити особисті проблеми через аналіз власних творчих продуктів

Переваги арт-терапії полягають у тому, що обмеження по її застосуванню мінімальні. Вона може застосовуватися незалежно від віку, рівня освіти, соціального статусу, етнічної приналежності тощо, не вимагаючи спеціальних здібностей від людини. Крім того, арт-терапія є засобом невербальної комунікації, що дозволяє полегшити процес комунікації з несвідомою сферою, оскільки саме невербальне спілкування легше уникає цензури свідомості [4]

Арт-терапевтичні методики є досить різноманітними, адже передбачають роботу із різними творчими матеріалами. Серед основних видів варто назвати ізотерапію (спонтанне або тематичне малювання), казкотерапію (створення власних казок), глинотерапію (творча робота з пластичними матеріалами), тістотерапію (робота з тістом), драматерапія (використання драматизації для розігрування сюжетів), пісочна терапія (використання пісочниці та допоміжних фігур), бібліотерапія (використання літературних творів з метою корекції психоемоційного стану) тощо.

Арт-терапевтичні техніки також можуть вирішувати завдання, пов'язані з розвитком в особистості емоційної та когнітивної пластичності, а також дають можливість працювати із часовою перспективою та ретроспективою [8], тому ми вважаємо, що застосування цього методу є доречним у роботі з розвитку толерантності до невизначеності, оскільки цей метод може допомогти виявити особисті часові перспективи клієнта, а аналіз продуктів творчої діяльності дозволить йому вербалізувати почуття та думки, які виникають в процесі розглядання результатів творчості.

Отже, розвиток толерантності до невизначеності за допомогою використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії потребує комплексного підходу, у ході якого мають бути реалізовані низка відповідних методик і технік роботи, що дозволять підвищити рівень толерантності людини до невизначених та складних ситуацій й оволодіти адаптивними часовими перспективами.

3.3. Програма розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою

Для розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою нами було сформовано програму психологічного тренінгу, якісна реалізація якої передбачає підвищення рівня толерантності до невизначеності в складних життєвих ситуаціях та оволодіння адаптивними типами часової перспективи.

Мета програми — розвинути толерантність до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою.

Для реалізації мети програми нами було висунуто наступні **завдання**.

1. Познайомити учасників із поняттям толерантності до невизначеності та часовими перспективами, сприяти усвідомленню їхнього значення у житті.

2. Допомогти учасникам тренінгу проаналізувати особистий рівень толерантності до невизначеності та систематизувати знання щодо розуміння типів часових перспектив.

3. Сформувані знання й уміння в учасників щодо підвищення власного рівня толерантності та оволодіння адаптивними типами часових перспектив.

4. Надати практичні рекомендації стосовно застосування у реальному житті отриманих у ході тренінгу знань та умінь.

Критерії залучення до участі у програмі/добору в групу.

До участі у програмі розвитку можуть бути залучені студенти різних курсів та спеціальностей, які навчаються у закладах вищої освіти на момент реалізації програми.

Етапи програми: 1) діагностичний етап (1-2 заняття); 2) настановчий етап (2 заняття); 3) розвиваючий етап (3-4 заняття); 4) закріплення результатів (5 заняття).

Організація занять: програма розрахована на 5 занять, тривалістю 2 години кожне, з урахуванням одної зустрічі на тиждень.

Структура занять:

Перша зустріч

Присвячена знайомству учасників, установленню рапорту, формуванню правил взаємодії групи та плану роботи, ознайомлення із поняттям толерантності до невизначеності.

Друга зустріч

Присвячена діагностиці особистого рівня толерантності до невизначеності учасників, аналізу їх часових перспектив та мотивації до змін.

Третя зустріч

Присвячена роботі над особливостями власної толерантності до невизначеності та припрацюванню цих особистих рис.

Четверта зустріч

Присвячена визначенню та удосконаленню типів особистих часових перспектив.

П'ята зустріч

Присвячена закріпленню та систематизації знань та набутих умінь, підведення підсумків.

(Повний зміст програми розвитку представлений у додатку А).

3.4. Апробація програми розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою

Нами була проведена апробація програми розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою. Зокрема, було проведено 5 занять тривалістю 2 години кожне у дистанційному форматі. Учасниками стали студенти першого курсу навчання освітньо-професійного напрямку «Психологія» Сумського Державного Університету та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Певні вправи були модифіковані для проведення в дистанційному форматі. Зокрема, робота в міні-групах здійснювалася за допомогою розподілення учасників у віртуальні кімнати, для мозкового штурму та формування очікувань, побажань та висловлення зворотнього зв'язку застосовувалися віртуальні дошки (Jamboard).

Критерії ефективності програми. Контрольний експеримент передбачав проведення тестування учасників тренінгу до та після апробації програми розвитку за допомогою психодіагностичної методики «Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера».

Отримані результати дослідження проілюстровані нижче. У табл. 3.1. показані середні значення компонентів толерантності до невизначеності.

Таблиця 3.1.

Середні значення показників до та після апробації програми

	До апробації	Після апробації
Загальний показник	73,29	72,14
Новизна	18,14	17,29
Складність	39,57	38,86
Невирішеність	13	12,71

Загальний рівень толерантності до невизначеності у групі є високими, що свідчить про інтолерантність досліджуваних. Середні значення до та після апробації програми не мають суттєвих розривів між собою. Проте значення є

дещо нижчими за попередні, що свідчить про позитивну динаміку зменшення інтолерантності до невизначеності.

Для оцінки різниці між двома залежними вибірками ми використали метод Т-критерія Вілкоксона, результати чого проілюстровані в табл. 3.2. Бачимо, що за шкалою «складність» Т-епіричне становить 3. Це означає, що у цьому випадку існують зрушення щодо позитивного розвитку толерантності до невизначеності досліджуваних студентів.

Таблиця 3.2.

Розрахунок Т-критерія Вілкоксона

Т-епіричне	
Загальний показник	7
Новизна	7,5
Складність	3
Невирішеність	7

Примітка:

Т-критерій:

0 при $p > 0,01$

3 при $p > 0,05$

Детальний аналіз зміни значень показників толерантності до невизначеності у студентів відображений у табл. 3.3. Низький рівень на момент апробації програми не був притаманний жодному досліджуваному, проте бачимо, що певні показники змінилися.

Таблиця 3.3.

Зміна значень показників толерантності до невизначеності до та після апробації програми

	Рівень до, %		Рівень після, %	
	Середній	Високий	Середній	Високий
Загальний показник	28,57	71,43	71,43	28,57
Новизна	85,71	14,29	71,43	28,57

Продовження таблиці 3.3

Складність	28,57	71,43	14,29	85,71
Невирішеність	100	0	85,71	14,29

Зокрема, загальний показник інтолерантності до невизначеності у більшості групи знизився до середнього рівня (71,43%), що означає розвиток толерантності до неоднозначних ситуацій.

Проте, ймовірно, такі значні зрушення після апробації програми можуть бути пов'язані із ситуативними факторами, які впливали на стан досліджуваних та якість проведених занять, або мають іншу ймовірність помилки. Зокрема, програма розвитку була реалізована в онлайн-форматі, що може впливати на отримані результати дослідження, зумовлюючи ймовірність помилки або випадковості в наявних результатах експерименту.

Отже, ми провели 5 занять розвитку толерантності до невизначеності студентів із різною часовою перспективою у дистанційному форматі по 120 хв. кожне, на яких учасники змогли теоретично опрацювати поняття толерантності до невизначеності та часові перспективи, проаналізувати власні індивідуальні особливості для визначення необхідності підвищення толерантності до неоднозначних ситуацій та практичного оволодіння адаптивними часовими перспективами.

Загалом, отримані результати після апробації програми свідчать про зрушення інтолерантності до невизначеності за шкалою «Складність». Це дає змогу говорити про позитивну динаміку розвитку цих якостей у студентів в результаті апробації програми. Для збільшення ефективності впливу ми рекомендуємо проводити заняття офлайн, оскільки особливості запропонованих нами вправ та методик передбачають безпосередню взаємодію у групі, що може вплинути на отримані результати.

Висновки до розділу 3

1. Нами були розроблена програма розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою. Реалізація програми передбачається за допомогою групової форми роботи. Базовим методом реалізації програми розвитку є психологічний тренінг.

2. Програма розвитку толерантності до невизначеності передбачає використання напрямів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, ефективне використання яких має підвищити рівень толерантності до невизначеності студентів та сприяти оволодінню ними адаптивними типами часової перспективи.

3. Програма розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою складається із 5 зустрічей, тривалістю 2 години кожна. Успішна реалізація програми передбачає формування в учасників відповідних компетенцій щодо підвищення власного рівня толерантності, оволодіння ними адаптивними часовими перспективами, а також отримання практичних рекомендацій стосовно застосування отриманих знань та умінь.

4. Складена програма розвитку була нами апробована: ми провели 5 занять у дистанційному форматі тривалістю по 120 хв. для розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою. Учасниками стали студенти-першокурсники СумДУ та ТНПУ ім. В. Гнатюка. У ході занять було реалізовано усі зустрічі, що передбачені програмою.

5. Було здійснено тестування серед студентів, що брали участь в апробації програми. Результати оцінки різниці показників толерантності до невизначеності між двома залежними вибірками за допомогою Т-критерія Вілкоксона свідчать про зрушення за шкалою «Складність». Детальний аналіз показників за рівнями також показав, що після апробації програми відбулися зміни: загалом рівень інтолерантності до невизначеності в групі знизився до середнього рівня.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра психології присвячена вивченню особливостей толерантності до невизначеності студентів із різною часовою перспективою. Кваліфікаційною роботою передбачена методична розробка та апробація програми розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

1. Розвинена толерантність до невизначеності впливає на якість життя та життєздатність людини, оскільки ця психологічна властивість визначає ефективність стратегій поведінки людини в ситуаціях, коли вона не знає, як діяти. Особи, інтолерантні до невизначеності, легше адаптуються до змін та знаходять різні способи вирішення проблем, що забезпечує більш розвинену стійкість до стресу.

2. Розуміння ролі толерантності до невизначеності та часової перспективи людини впливає на її загальний психологічний стан. Оскільки часова перспектива має вплив на цілісність бачення індивідом свого психологічного майбутнього і минулого в актуальний момент, то розвиток цих показників мають важливе значення для запобігання або виправлення дезадаптивних реакцій на складні життєві ситуації.

3. У рамках реалізації другого завдання емпіричного дослідження особливостей толерантності до невизначеності студентів із різною часовою перспективою, нами були використано наступні методики: «Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера» (версія Г. Солдатової), та опиутвальни часової перспективи Ф. Зімбардо.

4. У рамках третього завдання ми виявили слабку позитивну кореляцію у жінок між толерантністю до невизначеності та часовими перспективами за фактором «гедоністичне теперішнє», а у чоловіків – слабку позитивну кореляцію між толерантністю до невизначеності та часовими перспективами за фактором «майбутнє». Часові перспективи досліджуваних

характеризуються превалюванням фактору майбутнього в усіх респондентів. Детальний аналіз превалювання у студентів типів часових перспектив показав, що жінки частіше спрямовані на майбутнє, в той час як чоловіки більш схильні до негативного сприйняття минулого.

5. Ми дослідили, що більшість опитаних є інтолерантними до ситуацій невизначеності, маючи високий рівень вираженості цього показника. Основним джерелом сформованості цієї інтолерантності є складність життєвих ситуацій. Крім того, виявлено статистично значущі зв'язки між толерантністю до невизначеності та часовими перспективами у жінок та чоловіків. Результати демонструють наявність статевої специфіки особливостей толерантності до невизначеності у студентів, що частково підтверджує висунуту гіпотезу емпіричного дослідження.

6. У рамках четвертого завдання дослідження нами було розроблено методичне забезпечення програми розвитку толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою. Програма розрахована на 5 занять, тривалість кожного становить 2 години. Базовим методом програми реалізації програми є психологічний тренінг; передбачається використання напрямів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

7. Була проведена апробація програми розвитку серед студентів. Реалізовано 5 запланованих програмою зустрічей у дистанційному форматі. Результати контрольного тестування показали ефективність впливу розробленою програми: інтолерантність до невизначеності знизилася у більшості досліджуваних до середнього рівня; було виявлено зрушення толерантності до невизначеності за джерелом «Складність».

На нашу думку, перспективи подальших досліджень цієї проблеми полягають у вивченні толерантності до невизначеності у різних вікових категоріях, а також у визначенні ціннісних орієнтацій осіб, що можуть впливати на їх сприйняття часу та ставлення до ситуацій неоднозначності. Це сприяє більш детальному аналізу відмінностей толерантності до

невизначеності в різних групах досліджуваних, що допоможе розробити ефективне методичне забезпечення щодо розвитку цих психологічних властивостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва: Аспект Пресс, 2001. 290 с. URL: http://elibrary.bsu.az/books_163/N_5.pdf (дата звернення: 30.04.2023).
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2015. 251 с.
3. Вестбурк Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / пер. с англ. Кременська Я. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
4. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
5. Вправи по підвищенню відповідальності. Stud. URL: https://stud.com.ua/153297/psihologiya/vpravi_pidvischennyu_vidpovidalnosti (дата звернення: 30.04.2023).
6. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. ... д-ра філософ. наук : Київ, 2022. 208 с. URL: <http://surl.li/huagu> (дата звернення: 30.04.2023).
7. Дзюбас Н., Заболотня О., Чеботенко В. Просвітницькі програми (з досвіду роботи): збірник матеріалів. Кропивницький : «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2022. 60 с.
8. Калька Н. М., Ковальчук З. М. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
9. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич, 2015. 78 с.
10. Карпов А. В. Психология менеджмента: учеб. Пособие. Москва: Гардарики, 2005. 584 с. URL: <http://spbk100.narod.ru/new/psihologiya/karpov.pdf> (дата звернення: 30.04.2023).

11. Когнітивно-поведінкова терапія при генералізованому тривожному розладі. Психосоматична медицина та загальна практика. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/17/34> (дата звернення: 30.04.2023).

12. Колесніченко О. Психологічна реабілітація військовослужбовців – учасників бойових дій національної гвардії України. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12, № 1. С. 159–175. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.144> (дата звернення: 30.04.2023).

13. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности. *Психологический журнал*. Москва: РАН. 2010. Т.31, №1. С. 74 – 86. URL: <http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2016/02/Blank-Oprosnika.pdf> (дата звернення: 30.04.2023).

14. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і, допов. Суми, 2020. 304 с.

15. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник ХДУ*. Серія: Психологічні науки. 2018. №3. С. 67-72. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326> (дата звернення: 30.10.2022).

16. Купрєєва О. Особливості часової перспективи в просторі самореалізації студентів. *Актуальні проблеми психології* : Зб. наук. пр. 16-те вид. Київ-Житомир, 2019. Т. 7: Психологія обдарованості. С. 144–153. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/app_v6_i16.pdf#page=144 (дата звернення: 28.10.2022).

17. Мельник Ю. В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 24 с.

18. Методика рисуночних метафор «Мой жизненный путь» И. Л. Соломина. *Психологический журнал* : веб-сайт. URL:

<https://psychojournal.ru/tests/1315-metodika-risunochnyh-metafor-moy-zhiznennyu-put-i-l-solomina.html> (дата звернення: 30.10.2022).

19. Милославська О. В., Гуляєва О. В., Сапьян Є. О. Особливості толерантності до невизначеності працюючих студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2020. Серія Психологія, № 69. С. 16–22. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-02> (дата звернення: 26.03.2023).

20. Моран І. В. Розвиток толерантності студентської молодості. Психологія і особистість. *Акмеол. культура особистості як суб'єкта пр. та спілкування*. 2014. № 2. С. 151–162. URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/149290/148437> (дата звернення: 30.04.2023).

21. Олійник О., Сидоров М. Працюючі студенти: характер трудової зайнятості та його чинники. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. 2015. № 21. С. 267–273. URL: https://www.academia.edu/17909439/Working_students_the_nature_of_work_and_its_factors (дата звернення: 25.03.2023).

22. Осин Е. Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна. *Психологическая диагностика*. 2010. № 2. С. 65–86. URL: <https://cutt.ly/DNmXvlW> (дата звернення: 30.10.2022).

23. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості : Монографія. Полтава : ПОЛТ. НАЦ. ПЕД. УН-Т ім. В. Г. КОРОЛЕНКА Каф. психології, 2014. 243 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6564/1/Melnichuk.pdf> (дата звернення: 30.04.2023).

24. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*.

Екологічна психологія. 2019. Т. 7, вип. 47. С. 208–219. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf> (дата звернення: 30.10.2022).

25. Решетило В. П., Федотова Ю. В. Невизначеність та ризик: співвідношення понять та специфіка прийняття рішень. *Проблеми системного підходу в економіці*. 2020. №3. С. 149-154. URL: http://psae-jrn1.nau.in.ua/journal/3_77_2_2020_ukr/23.pdf (дата звернення: 30.10.2022).

26. Розвиток критичного мислення. Метод 6 капелюхів. Всеосвіта : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/rozvitok-kriticnogo-mislenna-metod-6-kapeluhiv-336844.html> (дата звернення: 30.10.2022).

27. Склярєнко О. М. Впровадження когнітивно поведінкового підходу у психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. № 37. С. 161-163. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4832/Skliarenko.pdf?sequence=1> (дата звернення: 30.10.2022).

28. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Прокоф'єва Т. Ю., Кравцова О. А. Психодіагностика толерантності личности. Москва: Смысл, 2008. 172 с.

29. Томаржевська І. Теоретичний аналіз психологічного феномену «толерантність до невизначеності». *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 3 (40). С. 43–46. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> (дата звернення: 30.10.2022).

30. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

31. Buhr K., Dugas M. J. The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*. 2002. Т. 40, № 8. С. 931–945. URL: [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4) (Last accessed: 28.03.2023).

32. Burda H. Cognitive-behavioral therapy in generalized anxiety disorder. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2017. Т. 2, № 1. С. 020117. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v2i1.17> (Last accessed: 30.04.2023).
33. Frank L. K. Time perspectives. *Journal of social philosophy*. 1939. № 4. С. 293–312.
34. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of personality*. 1949. Т. 18, № 1. С. 108–143. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x> (Last accessed: 26.03.2023).
35. Kurt L. Field theory in social science: selected theoretical papers. New York : Harper, 1951. 346 с.
36. Lytvyn S. Tolerance to uncertainty as a psychological construct. *Psychological journal*. 2019. Т. 21, № 1. С. 90–107. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6> (Last accessed: 30.04.2023).
37. Nuttin J. Future time perspective and motivation. Psychology Press, 2014. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315802244> (Last accessed: 28.03.2023).
38. Protas O. Tolerance to uncertainty in the context of professional self-development of teacher students. Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. статей. Minsk, 2016. С. 163–176. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/251068> (Last accessed: 24.03.2023).
39. Senyk O. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). *Соціальна психологія*. 2012. С. 153–168. URL: https://www.researchgate.net/publication/280938555_Adaptacia_opituvalnika_casovoi_perspektivi_osobistosti_F_Zimbardo_ZTPI (Last accessed: 30.04.2023).
40. Stanley Budner N. Y. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of personality*. 1962. Т. 30, № 1. С. 29–50. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x> (Last accessed: 28.03.2023).
41. Tolerance of uncertainty: a systematic review of health and healthcare-related outcomes / T. D. Strout та ін. *Patient education and counseling*. 2018. Т.

101, № 9. С. 1518–1537. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2018.03.030> (Last accessed: 28.03.2022).

42. Tolerance of uncertainty: conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare / M. A. Hillen та ін. *Social science & medicine*. 2017. Т. 180. С. 62–75. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024> (Last accessed: 28.03.2022).

43. Why do people worry? / M. H. Freeston та ін. *Personality and individual differences*. 1994. Т. 17, № 6. С. 791–802. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5) (Last accessed: 28.03.2023).

44. Zimbardo P., Boyd J. Time paradox. Penguin Random House, 1998.

ДОДАТОК А

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ

Заняття 1

Мета: знайомство учасників, установлення рапорту, формуванню правил взаємодії групи та плану роботи, ознайомлення із поняттям толерантності до невизначеності.

Тривалість: 120 хв.

Необхідні матеріали та обладнання: ручки, олівці, фліп-чарт, папір, планшети.

Вправа «Привітання з учасниками»

Мета: представлення тренера учасникам, ознайомлення із предметом тренінгу, вирішення організаційних питань.

Тривалість: 5 хв.

Вправа «Знайомство»

Мета: встановлення рапорту, знайомство учасників.

Тривалість: 10 хв.

Учасникам пропонується назвати себе, свій вид діяльності та сферу інтересів, актуальний настрій та очікування від занять.

Вправа «Правила роботи групи» [30]

Мета: формування уявлень про правила роботи у групі та акцент на їх значимості для взаємодії.

Тривалість: 10 хв.

Завдання тренера донести важливість правил роботи в групі та озвучити необхідні правила й аксіоми, пояснити їх значення. Учасники мають доповнювати, змінювати та корегувати правила.

Вправа «Самопрезентація» [30]

Мета: створення умов для кращого знайомства, виявлення уявлень про себе в учасників тренінгу.

Тривалість: 20 хв.

Учасники групи утворюють пари та мають взяти один в одного інтерв'ю (основні захоплення, позитивні риси характеру, значущий або цікавий епізод з життя), а потім представляють один одного.

Вправа «Ритуал» [30]

Мета: визначення меж тренінгового процесу, формування традицій.

Тривалість: 10 хв.

Учасникам необхідно виробити єдині ритуали вітання і прощання. Працюють у мікрогрупах. Команди пропонують придумані ритуали і після обговорення група затверджує єдиний ритуал.

Мозковий штурм «Толерантність до невизначеності»

Мета: з'ясувати уявлення учасників про толерантність до невизначеності, стимулювання до набуття знань.

Тривалість: 10 хв.

Учасникам необхідно запропонувати свої асоціації та розуміння поняття толерантності до невизначеності, записавши їх на інтерактивній дошці або фліп-чарті. Обговорення.

Інформаційний блок «Що таке толерантність до невизначеності?» [15]

Мета: набути та систематизувати знання учасників тренінгу щодо феномену толерантності до невизначеності.

Тривалість: 15 хв.

Вправа «Портрет толерантної людини»

Мета: закріплення і систематизація отриманих знань, згуртування.

Тривалість: 15 хв.

Учасники розподіляються на дві групи. Завдання першої групи — намалювати портрет толерантної до невизначеності людини, завдання другої групи — портрет інтолерантної. Після презентації малюнків передбачається обговорення.

Вправа «Мій досвід невизначеності» [7]

Мета: актуалізація особистого досвіду переживання невизначеності, усвідомлення власної реакції та поведінки в подібній ситуації.

Тривалість: 25 хв.

Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони переживали почуття невизначеності та письмово описати власні емоції, поведінку, реакцію загалом, оцінити їх адаптивність; написати, щоб допомогло б пережити цей досвід, переваги і недоліки цього рішення. Далі по черзі учасники презентують відповіді. Обговорення.

Рефлексивне коло

Мета: підведення підсумків, зворотній зв'язок.

Тривалість: 5 хв.

Після загальної рефлексії кожного заняття здійснюється обраний ритуал прощання.

Заняття 2

Мета: актуалізація попереднього досвіду, діагностика особистого рівня толерантності до невизначеності учасників, аналізу їх часових перспектив та мотивації до змін.

Тривалість: 120 хв.

Необхідні матеріали та обладнання: папір, ручки, фарби, олівці або фломастери.

Рефлексивне коло

Мета: виявлення очікувань від заняття, налаштування на роботу.

На початку кожного заняття здійснюється обраний на попередній зустрічі ритуал привітання.

Тривалість: 5 хв.

Вправа «Покажи» [25]

Мета: зняти напруження, допомога активно включитися в продуктивну тренінгову роботу, навчання швидко діяти у несподіваних ситуаціях.

Тривалість: 10 хв.

Ведучий говорить будь-які фрази, в яких фігурують назви кольорів. Як тільки прозвучала назва кольору, учасники повинні швидко показувати предмети такого кольору. Це можуть бути деталі одягу, що знаходиться в аудиторії тощо. Хто заметушився — сам стає ведучим.

Тест на діагностику толерантності до невизначеності [22]

Мета: діагностика особистого рівня толерантності до невизначеності кожного учасника, усвідомлення власних особливостей.

Тривалість: 15 хв.

Вправа «Мій життєвий шлях» [18]

Мета: аналіз емоційного стану, виявлення специфіки уявлень про своє життя та відношення до нього, формулювання цілей та шляхів їх досягнення, аналіз часових перспектив учасників.

Тривалість: 30 хв.

Учасникам пропонується відповідно до інструкції намалювати свій життєвий шлях. При аналізі малюнку, варто відповісти на питання: що зображено, чого прагнете у майбутньому, настрої у майбутньому, дорога та її специфіка, перепони на шляху і засоби їхнього подолання тощо. Після презентації малюнки обговорюють у групі.

Бесіда-дискусія на тему «Часові перспективи у моєму житті» [16]

Мета: набуття знань про часові перспективи, усвідомлення власних часових перспектив, їх переваг і недоліків та актуалізація особистого досвіду.

Тривалість: 20 хв.

Тест «Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо» [39]

Мета: діагностика особистих типів часової перспективи учасників тренінгу.

Тривалість: 10 хв.

Вправа «Малюнок життя» [25]

Мета: рефлексія особистого досвіду, аналіз основних сфер життя, усвідомлення ставлення до життєвого шляху.

Тривалість: 25 хв.

Учасникам пропонують намалювати портрет свого зовнішнього світу, спираючись на їх суб'єктивні відчуття. Треба зобразити всі загрози, тривоги та небезпеки. Малюнок повинен максимально бути близьким до реальної життєвої ситуації. На другому аркуші треба намалювати умовно символічний портрет смерті, якою учасник уявляє її собі. Тренер допомагає із інтерпретацією.

Рефлексивне коло

Мета: підведення підсумків, зворотній зв'язок.

Тривалість: 5 хв.

Ритуал прощання.

Заняття 3

Мета: розвиток власної толерантності до невизначеності та припрацювання особистих рис, розвиток умінь ефективно приймати рішень у складних ситуаціях.

Тривалість: 120 хв.

Необхідні матеріали та обладнання: папір, фарби, пензлі, олівці, фломастери, ручки.

Рефлексивне коло

Ритуал привітання.

Мета: виявлення очікувань від заняття, налаштування на роботу.

Тривалість: 5 хв.

Інтерактивна міні-лекція «Прийняття рішень» [25]

Мета: усвідомлення важливості прийняття раціональних рішень в ситуації невизначеності, ознайомлення із адаптивними стратегіями.

Тривалість: 15 хв.

Вправа «Шість капелюхів» [26]

Мета: опанувати ефективний метод прийняття рішень, сформувати вміння когнітивно переосмислювати складну ситуацію.

Тривалість: 15 хв.

Учасники у групі обирають спільну складну ситуацію та діляться на 6 міні-груп. Кожна група розглядає проблему відповідно до свого капелюха, а потім презентує рішення. Обговорення методу.

Вправа «Контраргументи» [30]

Мета: виявити внутрішні проблеми із ставленням до невизначеності, переосмислити та змінити власні недоліки.

Тривалість: 25 хв.

Учасники мають записати на папері риси «невдоволення собою» та «прийняття себе» щодо поведінки ситуацій невизначеності. Далі учасники об'єднуються у групи і приступають до обговорення записів. Після відбуваються загальне обговорення з ведучим.

Мозковий штурм «Не ефективне рішення»

Мета: зняття напруги, генерування ідей.

Тривалість: 10 хв.

Учасники обирають декілька складних ситуацій невизначеності. Їх завдання придумати не ефективні та не адаптивні варіанти рішень. Після цього настає обговорення щодо усвідомлення важливості толерантності до невизначеності.

Вправа «Беру відповідальність на себе» [5]

Мета: сприяти усвідомленню відповідальності за прийнятті рішень у ситуаціях невизначеності.

Тривалість: 20 хв.

Учасникам необхідно подумати і записати на прикладах реальних ситуацій невизначеності, за що вони «відповідають повною достатньою

мірою» і «відповідають недостатньою мірою», «за що не беру відповідальність» і «за що усвідомлюю необхідність відповідальності».

Вправа «Ріка життя»

Мета: метафоризація погляду на життя на складні ситуації, усвідомлення власних установок та стереотипів.

Тривалість: 25 хв.

Учасникам пропонують на папері відкласти значимі періоди, починаючи від народження до теперішнього. Далі треба уяви собі рух цієї ріки життя та намалювати усе, що виникало в уяві.

Рефлексивне коло

Мета: підведення підсумків, зворотній зв'язок.

Тривалість: 5 хв.

Ритуал прощання.

Заняття 4

Мета: визначення, удосконалення та розвиток типів особистих часових перспектив.

Тривалість: 120 хв.

Необхідні матеріали та обладнання: папір та ручки, картки з кольорами.

Рефлексивне коло

Ритуал привітання.

Мета: виявлення очікувань від заняття, налаштування на роботу.

Тривалість: 5 хв.

Вправа «Аналіз життя» [2]

Мета: аналіз минулого та ретроспективного досвіду, формування та усвідомлення нових цілей.

Тривалість: 30 хв.

Учасникам треба скласти список того, що відмирає у їх житті, втрачає значущість. Далі необхідно обрати коректний пункт і відповісти на питання: передісторія його появи? Що допомагає і заважає становленню? Чи може це стати метою у майбутньому? Яким буде життя за цих умов?

Вправа «Сила моїх бажань» [2]

Мета: мотивація до усвідомлення життєвих цілей та розвиток адаптивних часових перспектив.

Тривалість: 30 хв.

Учасники — покупці, тренер — продавець. Їм можна купити все, що завгодно, проте необхідно віддати щось взамін. Завдання учасників вирішитися з обміном та власними життєвими цілями.

Вправа «Психогімнастика» [2]

Мета: зняти емоційне напруження.

Тривалість: 15 хв.

Учасники сидять у колі. Ведучий роздає картки з кольорами, які повторюються двічі. Ведучий називає овочі і фрукти, ті учасники, що мають такі картки, мають встати. Іноді ведучий називає предмети, і тоді треба сидіти. Завдання учасників бути пильними і здогадатися, у кого, які кольори.

Вправа «Біографічна розминка» [2]

Мета: аналіз та усвідомлення власних часових перспектив, визначення ресурсів у минулому, теперішньому і майбутньому.

Тривалість: 30 хв.

Учасникам необхідно уявити свій життєвий шлях від народження і до смерті. За допомогою трьох кіл (минуле, теперішнє і майбутнє) треба зобразити свої уявлення про час, розмістивши їх відповідно до власних уявлень. Обговорення.

Рефлексивне коло

Мета: підведення підсумків, зворотній зв'язок.

Тривалість: 10 хв.

Продовжити речення: «На цьому занятті я зрозумів... мені вдалося... мені не вдалося... було цікавим... не вистачило...»

Ритуал прощання.

Заняття 5

Мета: закріплення та систематизація знань та набутих умінь, підведення підсумків.

Тривалість: 120 хв.

Необхідні матеріали та обладнання: папір, фарби, пензлі, олівці, фломастери, ручки.

Рефлексивне коло

Ритуал привітання.

Мета: виявлення очікувань від заняття, налаштування на роботу.

Тривалість: 5 хв.

Вправа «Якір ресурсу» [30]

Мета: релаксація, сприяння позитивному ставленню до невизначеності, пошук внутрішнього ресурсу, оволодіння технікою «якоря»

Тривалість: 30 хв.

Учасникам необхідно згадати ситуацію невизначеності, у якій вони відчували негативні емоції, але хотіли б відчувати та вести себе інакше. Потім подумати про ресурсний стан у цій ситуації (наприклад, впевненість). Далі згадати, коли цей стан вже був випробовуваний у житті (був впевнений в собі на 100%). Перенестись туди подумки і постаратися наново пережити емоційно цю ситуацію. На піку відчуття встановити кінестетичний якір тощо. Ведучий пояснює техніку, допомагає опанувати її в парах.

Вправа «Привіт, індивідуальності!» [30]

Мета: зняти емоційну напругу, налаштування на подальшу роботу, розвиток вміння входження в контакт.

Тривалість: 10 хв.

Учасники у колі по черзі мають привітати один одного, підкреслюючи індивідуальність партнерів. При виконанні вправи треба пильнувати манеру встановлювати контакт.

Вправа «Велика картина мого життя» [8]

Мета: усвідомлення основних життєвих стратегій та потенціалу життєтворчості, усвідомлення власних часових перспектив.

Тривалість: 30 хв.

Учасникам треба намалювати картину власного життя, обравши сюжет з таких тем: природа, портрет, абстракції, сцени з життя. Після презентацій малюнків ведучий бере участь в обговоренні та надає коментарі з інтерпретації малюнку.

Вправа «Мої досягнення»

Мета: спільна рефлексія, осмислення набутих умінь та власних змін.

Тривалість: 15 хв.

Учасникам пропонується письмово продовжити такі речення:

- Коли я був у ситуації невизначеності, я...
- Мені вдалося/не вдалося у складній ситуації...
- Коли я приймаю рішення у складній ситуації невизначеності...
- Завдяки тренінговим заняттям я зумів...
- Я пишаюся, що у мене змінилося...
- Моя толерантність до невизначеності стала...
- Корисними знаннями були для мене...

Заключний шерінг

Мета: рефлексія та отримання зворотного зв'язку від учасників про досвід участі у програмі розвитку, підведення підсумків роботи.

Тривалість: 30 хвилин.

Обговорення. Учасники висловлюються щодо власних очікувань та отриманого досвіду участі у тренінгу, надають рекомендації та висловлюють особисту думку стосовно програми розвитку.

Питання для обговорення:

- Чи відчуваєте ви особисті зміни після досвіду участі в тренінгу?
- Як саме змінилося ваше ставлення до обговорюваних нами тем?
- Якими стали ваші відносини з оточуючими? Із собою?
- Що нового ви дізналися? Які знання були корисними?
- Які вправи запам'яталися найбільше?
- Чи хотіли б застосовувати отримані знання в подальшому житті?

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1.

Різниця між показниками чоловіків та жінок за t-критерієм Стьюдента

Назва методики	Назви шкал	t-критерій Стьюдента
«Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера»	Новизна	0,42
	Складність	0,78
	Невирішеність	0,87
Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо	Загальний показник	0,87
	Фактор «Негативне минуле»	0,59
	Фактор «Гедоністичне теперішнє»	0
	Фактор «Майбутнє»	0,01
	Фактор «Позитивне минуле»	0,14
	Фактор «Фаталістичне теперішнє»	0,13

Таблиця Б.2.

Кореляція толерантності до невизначеності та часових перспектив

Показник толерантності	"Гедоністичне теперішнє"	Фактор «Майбутнє»
Загальний показник	0,27	0,29
У жінок	0,34	
У чоловіків		0,37

Таблиця Б.3.

Зв'язок толерантності до невизначеності, часових перспектив та

ціннісних орієнтацій студентів

	Жінки	Чоловіки	Складність	Невирішеність	Загальний показник ТН
Стабільність місця проживання	-	0,38			

Продовження таблиці Б.3.

Підприємництво	0,24	-0,24		
Негативне минуле			0,25	0,38
Гедоністичне теперішнє			0,25	
Майбутнє		0,51	0,50	
Позитивне минуле		0,43		0,58