Невизначеність особистості

 **«ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ»**

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП | 2 |
| **РОЗДІЛ 1.** **ТЕОЕРТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ** | 3 |
| * 1. 1.1. Психологічні особливості проблеми дистанційного навчання
 | 6 |
| * 1. 1.2 Толерантність до невизначеності як необхідна особистісна характеристика в умовах дистанційного навчання
 | 10 |
| **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ** | 15 |
| 2.1. Методика організації дослідження толерантності до невизначеності  | 15 |
| 2.2. Результати емпіричного дослідження гендерних особливостей толерантності до невизначеності студентів  | 18 |
| 2.3. Програма розвитку толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання  | 25 |
| ВИСНОВКИ | 27 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 29 |
| ДОДАТКИ | 32 |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Сьогодення сучасної молодої людини характеризується невизначеністю, що зустрічається майже у всіх сферах її життя. Особливо гостро проблема невизначеності постала перед учасниками освітнього процесу, які змушені прийняти виклики сучасності та перейти на дистанційний режим роботи.

В таких умовах інформаційно-освітнє середовище заповнює всі сфери життєдіяльності молодої людини. Проте, окрім інформаційно-технічних компонентів, не менш важливим для студента виступає уміння організовувати власне життя в умовах дистанційного навчання.

Перехід на режим дистанційного навчання значно ускладнює процеси адаптації до швидких та постійно змінюваних умов життя. У результаті значна кількість молодих людей переживає почуття розгубленості й невизначеності свого майбутнього.

Відповідно до цього, при проєктуванні, моделюванні та розвитку життєвого простору студента в умовах дистанційного навчання мають ставитися і вирішуватися не лише інформаційно-програмно-технічні, але й соціально-психологічні питання. Зокрема усвідомлення того, що для забезпечення успішної життєдіяльності в умовах дистанційного навчання сучасна молода людина має бути не тільки освіченою, але й життєстійкою до непередбачуваних ситуацій, готовою до життєвих змін та толерантною до невизначеності.

В основі толерантності до невизначеності закладено поняття про уміння людини успішно справлятися з викликами сьогодення, не відмовлятись від нового та незвичного в житті, бути спонтанним та креативним у прийнятті власних рішень. Толерантність до невизначеності передбачає можливість сприйняття невизначеності не як джерела загрози, а як поля для нових можливостей, особливо в умовах дистанційного навчання.

Психологічні аспекти дистанційної освіти і проєктування дистанційних розвивальних середовищ досліджували як зарубіжні (Х. Беккер, В. Хассон та ін.), так і вітчизняні (Ю. Балашова, H. Багдасарова, І. Богданов, І. Васильєва, Ю. Машбиць, М. Смульсон та ін.) вчені.

Вивченням толерантності до невизначеності за кордоном займалися (С. Баднер, В. Зінченко, Т. Корнілова, Д. Леонтьєв, О. Луковицька, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман, та ін.). В Україні проблему толерантності до невизначеності вивчали (Л. Бурлачук, А. Гусєв, С .Кузікова, С. Максименко, П. Лушин, С. Хілько).

Виявлення гендерних особливостей толерантності до невизначеності значно доповнює знання отримані в дослідженні даного феномену та дозволяє визначити шляхи психологічної підтримки студентів, які зіткнулись з невизначеністю в умовах дистанційного навчання.

**Об'єкт дослідження** – толерантність до невизначеності студентів

**Предмет дослідження** – гендерні особливості толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання

**Мета**: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити гендерні особливості толерантності до невизначеності студентів в умовах дистанційного навчання

**Завдання дослідження:**

1. проаналізувати психологічні особливості дистанційної форми навчання;
2. здійснити теоретичний аналіз проблеми толерантності у психологічних дослідженнях;
3. дослідити гендерні відмінності толерантності до невизначеності студентів в умовах дистанційного навчання;
4. розробити програму розвитку толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання.

**Методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз, синтез, теоретичне узагальнення); *емпіричні організаційні методи:* діагностичні: опитувальник «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової); методика «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр); тест «Життєстійкість» (автор С. Мадді; адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказова); *методи статистичної обробки* отриманих експериментальних даних: параметричний критерій перевірки гіпотез Стьюдента, кореляційний (коефіцієнт Пірсона).

**Теоретичне значення** дослідження полягає у встановленні гендерних відмінностей толерантоності до невизначеності в умовах дистанційного начання за рахунок аналізу характеристик життєстійкості та особистісної готовності до змін; визначенні толерантності до невизначеності як особистісної властивості, що допомагає студенту долати невизначеність та зосереджуватись на власних сильних сторонах, забезпечуючи студенту психологічний комфорт в умовах дистанційного навчання.

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що сформульовані в роботі теоретичні положення та отримані результати емпіричного дослідження сприяли розробці програми розвитку толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕРТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

* 1. **Психологічні особливості проблеми дистанційного навчання**

Серед питань, які досліджує психологія, на особливу увагу заслуговує проблема навчальної діяльності людини, суть якої полягає у поступовому становленні особистості, її розвитку та визначенні успішності, у різному віці та різних сферах її діяльності.

Внаслідок карантинних обмежень 2020-2021 року навчальна діяльність сучасного студента здійснюється в умовах дистанційної форми навчання.

Не оволодівши новітніми технологіями, студент будь-якої спеціальності залишається без можливості отримувати якісні освітні послуги, втрачає психологічний спокій та впевненість у собі, що призводить до виникнення депресивних станів та деструктивних форм поведінки з усіма негативними наслідками для суспільства (сім’ї, родини, друзів тощо).

Психологічні аспекти дистанційної освіти і застосування інформаційних технологій вивчали Ю. Балашова, H. Багдасарова, І. Богданов, В. Демкін [1, 2, 5].

Проєктування дистанційних розвивальних середовищ досліджували Ю. Машбиць, М. Смульсон, О. Ставицькийта ін. [6, 18].

Дистанційна форма навчання, за словами О. Ставицького, дозволяє об’єднати дві особливі освітні вимоги: можливість постійного перебування фахівця в освітній системі задля безперервного вдосконалення своїх знань і вмінь, щоб за потреби швидко кардинально змінювати структуру діяльності, та безперервність особистісного зростання, яке пов’язують з активною участю в освітньому процесі [18].

Дистанційне навчання, на думку О. Ставицького, − «це технологія, що ґрунтується на принципах відкритого, доступного навчання, широко використовує комп'ютерні навчальні програми та створює за допомогою сучасних телекомунікацій інформаційне освітнє середовище для доставки навчального матеріалу та спілкування» [18].

Підтвердження знаходимо в працях О. Бондарчук, якастверджує, що «дистанційне навчання– це форма навчання і, водночас, сукупність педагогічних технологій, що забезпечують доставку тим, хто навчається, основного обсягу досліджуваного матеріалу; інтерактивну взаємодію слухачів і [викладачів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87) у процесі [навчання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), надання слухачам можливості самостійної роботи з освоєння досліджуваного матеріалу, а також у процесі навчання»[3].

При проєктуванні і розробці модульного дистанційного курсу М. Смульсон акцентує увагу на відповідних психологічних характеристиках інтелекту успішної людини. Це такі, зокрема, характеристики як функціонально − структурна повнота, баланс плинності і кристалізованості, інтелектуальна децентрація тощо [6].

М. Смульсон зазначає, що «при адекватній організації учіннєвої діяльності у віртуальному освітньому просторі (дистанційне навчання) інтелектуальний і особистісний саморозвиток можна розглядати як її прямий продукт: суб’єкт сам проєктує структуру і характеристики свого інтелекту, ставить перед собою відповідні задачі і рефлексує як можливості середовища, так і власне процес саморозвитку» [17].

В. Демкін виділяє низку психологічних принципів, які впливають на якість дистанційного навчання. Він звертає особливу увагу на необхідність детального планування навчальної діяльності, її організації, чіткої постановки цілей та завдань навчання. Студенти мають розуміти призначення запропонованих курсів. Автор зазначає, що ефективність навчальної діяльності студентів значною мірою залежить від змісту матеріалу, який визначає структуру і рівень їх пізнавальних інтересів – загальних чи спеціальних [6].

Безумовно дотримання усіх методичних вимог із розробки дистанційних курсів значно покращує якість навчання студента, проте окрім інформаційно-технічних компонентів, не менш важливими для студента виступають соціально-психологічні компоненти, які й забезпечують психологічний комфорт особистості.

Основна психологічна особливість дистанційної форми навчання полягає у тому, що класично процес навчання визначався та визнавався як «суб’єкт – суб’єктний» процес, тобто активність у навчальній діяльності обопільна: працює викладач та студент одночасно. За умови дистанційного навчання така «суб’єкт – суб’єктність» порушується, що має свої позитивні та негативні наслідки для учасників навчального процесу.

Перевагами дистанційного навчанняв системі післядипломної педагогічної освіти (далі – ППО) О Бондарчук визначає [3]:

1) ефективне використання часу, зручний темп і час роботи як для слухачів, так і для викладачів;

2) швидкий зворотній зв’язок завдяки різним можливостям мережі Інтернет;

3) можливість контактів між слухачами й викладачами, які перебувають на відстані один від одного, що дає змогу об’єднувати зусилля різних фахівців при розв’язанні різноманітних проблем, забезпечити для сором’язливих слухачів можливість ставити запитання в письмовій формі й конфіденційно;

4) можливість розвитку здатності до співпраці слухачів через спільне навчання, проєктну діяльність у віртуальних командах;

5) забезпечення індивідуалізації навчання на основі врахування та розвитку здібностей слухачів, в майбутньому – побудова персонального навчального середовища для кожного слухача системи післядипломної педагогічної освіти завдяки технологічним ресурсам дистанційного навчання  [3].

До переваг дистанційного навчання варто також віднести виокремлені О. Савицьким показники:

* розірваність у часі подання матеріалу та його «обробка» студентом, що дозволяє більш гнучко використовувати особистісний час та простір викладача та студента;
* ступінь самостійності студента, яка зростає за дистанційної форми навчання [18].

Попри значну кількість переваг, за результатами дослідження О. Бондарчук, виділяє ряд психологічних проблем дистанційного навчання в системі післядипломної педагогічної освіти [3]**:**

1) необхідність розвитку мотивації дистанційного навчання для значної частини слухачів системи ППО, особливо, старших за віком;

2) недостатній рівень інформаційної готовності (готовності до пошуку, сприйняття, засвоєння, опрацювання інформації за допомогою різноманітних ресурсів);

3) організації моніторингу ефективності та якості навчання з урахуванням психологічних особливостей слухачів та ін [3].

Крім цього варто зауважити, що за дистанційної форми навчання втрачається емоційний зв’язок з студентом. Втрата «живої» емоції не компенсується ні чим, особливо якщо це стосується соціально-гуманітарних наук. Без емоції викладання «сухе», автоматизоване, яке має наслідки для процесів розуміння, пам’яті, мислення та особливо – уяви.

Міжооосбистнісне спілкування у юнацькому віці є основною формою взаємодії, психологічної підтримки один одного та психологічного комфорту студента. Дистанційний режим передбачає лише опосередковане спілкування. Особисте, живе спілкування стає короткочасним, поверховим, збіднюється його емоційний компонент; накопичення інформації починає займати більше часу, ніж її обговорення; скорочується час, коли людина в спілкуванні може проявити себе як індивідуальність; збільшується час рольового, офіційного спілкування; зростає конфліктність [7].

Крім того, орієнтованість на технічні засоби, на віртуальне середовище, постійна концентрація на екрані монітора, тривале включення у віртуальний світ не може не відобразитися на внутрішньому стані студента. Існування й успішне функціонування його в новому психологічному середовищі висуває низку специфічних вимог: уміння виділити й відфільтрувати інформацію з великого інформаційного потоку, здатність коротко, точно і грамотно формулювати повідомлення або запити, уміння правильно розподіляти навантаження і швидко обробляти одержувану інформацію. Так, фрагментарність і роздрібненість інформації призводить до збільшення когнітивного навантаження на її сприйняття, використання гіпертекстового режиму, підтримуваного всіма веб-серверами, потребує вміння орієнтуватися у складній і часто заплутаній системі посилань, під час тривалої роботи на людину починає впливати «інформаційний шум» [2].

Отже, все очевиднішим стає той факт, що процес взаємодії особистості з глобальними інформаційними мережами впливає на її психіку. Тому таким важливим в період дистанційного навчання є розвиток особистісних властивостей, які допоможуть студенту подолати невизначеність та зосередитись на власних сильних сторонах, забезпечуючи студенту психологічний комфорт. Суть такого процесу полягає в розвитку толерантного ставлення до невизначених ситуацій.

**1.2. Толерантність до невизначеності як необхідна особистісна характеристика в умовах дистанційного навчання**

Професійна підготовка майбутніх фахівців упродовж навчання у вищому навчальному закладі є досить актуальною проблемою вищої школи, оскільки пов’язана з вирішенням не тільки професійних, а й особистісних проблем. Важливим напрямом забезпечення ефективності цієї підготовки є толерантність до невизначеності студентів в контексті її здатності зберігати рівновагу і стабільність психічних станів в постійно змінюваних життєвих обставинах та ситуаціях соціальної невизначеності.

Питанням толерантності до невизначеності присвячено чимало наукових праць як зарубіжних (Е. Френкель-Брунсвік [21], Р. Халлман [27] та ін.), так і російських (В. Зінченко [7], Т. Корнілова [8], Д. Леонтьєв [11], О. Луковицька [12] та ін.) та українських вчених (Л. Бурлачук [4], А. Гусєв [4], С .Кузіков [9], С. Максименко [13], П. Лушин [14], С. Хілько [19]).

Вперше термін «толерантність до невизначеності» («tolerance for ambiguity») з’явився у працях Е. Френкель-Брусвік, яка досліджувала проблеми етнічних стереотипів та антисемітизм. Дослідниця визначала ТН (тут і далі – толерантність до невизначеності) як ставлення до ситуації, яка є неоднозначною, динамічною, невідомою тощо. Протилежним поняттям ТН є інтолерантність до невизначеності (ІТН – інтолерантність до невизначеності), яка проявляється у тенденції приймати рішення за принципом «чорне-біле», поспішати на шляху до розуміння, не приймати до уваги складні реалії життя, відкидати в цьому прагненні до розуміння потреби інших людей [21].

Так Р. Халлман пропонує ТН розглядати як «здатність розуміти конфлікт та напруження, котрі виникають в ситуації подвійності, невизначеності та проявляються у прийнятті невідомого, здатності протистояти у суперечливій ситуації…» [22].

С. Баднер з позицій психології сформулював ідею загрози, що сприймається людиною як основа ідентифікації тенденцій по відношенню до невизначених стимулів. На його думку, ТН – це тенденція сприймати невизначені ситуації як бажані. В свою чергу, ІТН – сприйняття неоднозначних, суперечливих ситуацій як джерела загрози [цит. за 9].

Цікавою є думка Д. МакЛейна, який розглядає ТН як рису, «…спектром реакцій від відторгнення до привабливості, при сприйнятті невідомих, складних, динамічно невизначених або таких, що мають інтерпретацію суперечливих стимулів…» [цит. за 10].

В основі толерантності до невизначеності закладено поняття про уміння людини успішно справлятися з викликами сьогодення, не відмовлятись від нового та незвичного в житті, бути спонтанним та креативним у прийнятті власних рішень. Толерантність до невизначеності передбачає можливість сприйняття невизначеності не як джерела загрози, а як поля для нових можливостей. Вивчення гендерних особливостей толерантності до невизначеності значно доповнює знання отримані в дослідженні даного феномену та дозволяє визначити шляхи психологічної підтримки студентів, які зіткнулись з невизначеністю в умовах дистанційного навчання.

Толерантність до невизначеності – психологічний конструкт, який базується на основі декількох наукових підходів та налічує безліч трактувань. С. Кузікова спробувала виділити основні з них: толерантність до невизначеності, як риса особистості; толерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічна настанова; толерантність до невизначеності як когнітивний процес і навик [9].

Проблема толерантності до невизначеності привертала увагу українських учених.

А. Гусєв досліджував толерантність до невизначеності як фактор розвитку ідентичності особистості [4].

П. Лушин у своїх методичних матеріалах до авторського курсу «Психологічна допомога особистості в перехідний період» пропонує також універсальну стратегію вирішення проблемних ситуацій, розкриває особливості «примирення» з викликами складних, хаотичних процесів життя. Таке примирення вчений називає розвитком толерантності до невизначеності в епоху нестабільності [13].

Вчений розглядає типи ставлень до невизначеності: «активний», «пасивний», «утилітарний» та особливий «недифіцитарний» тип, сутність якого полягає у ставленні до хаосу і невизначеності як до джерела зростання і розвитку особистості [13].

В цьому контексті, Ю. Мельник розглядає шляхи адаптивного і дезадаптивного варіантів взаємодії особистості із наявною життєвою ситуацією. Тобто, взаємодія з невизначеністю може бути як успішною, призводити до покращення життєвого простору, і, як результат, до відновлення суб’єктності, а може бути неуспішною, або такою, що руйнує життєвий простір, призводячи до різних особистісних деформацій чи деструкцій [15].

В цілому ряді досліджень переконливо показано, що відношення до невизначеності дуже важливо для характеристики особистості в цілому.

Проведений С. Хілько аналіз підходів до вивчення ТН показав, що дослідження ТН розглядаються з позицій різних теоретичних конструктів: як рису особистості, як соціально-психологічну установку, як когнітивно-перцептивне утворення, як здатність особистості, як культурну складову, як множинність реакцій на невизначені ситуації, як характеристику індивідуальної саморегуляції особистості в невизначених ситуаціях, що і зумовлює підходи до її формування. Отже, це дає можливість визначити головні критерії формування ТН, які необхідно враховувати, а саме: наявність знань із зазначеної проблеми, емоційне ставлення до невизначеності, уміння ухвалювати рішення і діяти в ситуаціях невизначеності [19].

Російська дослідниця Т. Корнілова пропонує розглядати толерантність до невизначеності як екстенсивно досліджуваний психологічний феномен. Найбільш точним визначенням є розуміння толерантності до невизначеності як багатовимірного конструкта, генералізованої особистісної властивості, в основу якої покладено, прагнення до змін, новизни, оригінальності, в перевазі більш складних завдань, в здатності діяти самостійно і виходити за рамки обмежень[8].

Таким чином, в результаті зміни ставлення до невизначеності вона перестає бути, чимось, чого треба боятися і від чого треба бігти, а починає приносити людям задоволення, вони відкриваються новому досліду, стають здатні відчувати від цього позитивні емоції, не обмежують соціальні контакти та успішно адаптуються до нових умов ситуації.**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**2.1. Методика організації дослідження толерантності до невизначеності**

Відповідно до результатів теоретичного аналізу проблеми невизначеності в студентський період часу, нами встановлено, що в картині динаміки дистанційного навчання все більшого значення набувають власне особистісні психологічні характеристики. Серед них особливу увагу привертає така інтегральна характеристика особистості як толерантність до невизначеності, яка має певні гендерні особливості в умовах дистанційного навчання. Таким чином перед нами постали такі завдання:

1. дослідити рівень толерантності/інтолерантності до невизначеності студентів;
2. виявити гендерні особливості ТН студентів в умовах дистанційного навчання;
3. здійснити статистичну перевірку отриманих даних.

До участі в дослідженні було залучено 40 студентів 1-3 курсу, що навчаються спеціальності «Психологія» та «Соціальна робота», у віковому діапазоні від 17 до 20 років, серед них 20 осіб чоловічої та 20 осіб жіночої статі.

Дані збиралися як у вигляді очної взаємодії так і дистанційно. В усіх випадках було застосовано спеціально розроблений інструментарій на основі Google – документів (форми, таблиці, скрипти) і HTML.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою застосунку роботи з електронними таблицями Excel (MS Office 2016) і статистичного пакету SPSS (версії 23). Для візуалізації результатів використовувався Excel (MS Office 2016).

Аналіз доступних діагностичних методів, які б відповідали меті та завданням нашого дослідження, дозволив обрати різні діагностичні ресурси. У процесі дослідження ми скористались такими методиками:

1) опитувальник «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової);

2) методика «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр);

3) тест «Життєстійкість» (автор С. Мадді; адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказова).

Проаналізуємо діагностичний потенціал згаданих методик детальніше.

1. **Опитувальник «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової).**

Дана методика призначена для діагностики толерантності до невизначеності особистості. Вона складається з 16 пунктів, які групуються у 2 шкали таким чином, що шкали не мають спільних пунктів. Відповіді формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта, більшість відповідей враховується у прямому значенні. У результаті можна отримати два фактори: толерантність до невизначеності та інтолерантність до невизначеності.

Підрахунок суми балів по окремим субшкалам дозволяє виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну, складність, нерозв’язність.

Методикою діагностуються рівні сформованості основного джерела інтолерантності до невизначеності: низький, середній та високий.

**2) Тест «Життєстійкість» (автор С. Мадді; адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказова**).

Тест «Життєстійкість» призначений для діагностики міри спроможності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи баланс, не знижуючи успішність діяльності.

Теоретичною основою методики є вчення С. Мадді [24], в яких автор розглядає життєстійкість як систему переконань про себе, про світ, про стосунки з світом. Ця диспозиція включає в себе три відносно автономні компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів і життєстійкості в цілому запобігає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок співладання зі стресом та надання стресовим ситуаціям меншої значимості.

Згідно процедури методики досліджуваним пропонують прочитавши чергове висловлювання опитування, порівняти його із своїми звичками, своїм способом життя і оцінити, якою мірою цей вислів притаманний для них. Для того щоб позначити відповідь в бланку, потрібно обрати один з 4 варіантів відповідей: «ні»; «скоріше ні, ніж так»; «скоріше так, ніж ні»; «так».

За кожну відповідь на прямі пункти, призначаються бали від 0 до 3 («ні» − 0 балів, «скоріше ні, ніж так» − 1 бал, «скоріше так, ніж ні» − 2 бали, «так» − 3 бали), за відповідь на зворотні пункти присуджуються бали від 3 до О («ні» − 3 бали, «так» − 0 балів). Після цього підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал.

**3) Методика «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр).**

Методика розроблена канадськими вченими А. Джерелом, С. Хезер, М. Голдом і К. Халлом (A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull).

Методика PCRS є ефективною при вивченні стресових ситуацій, що виникають у зв'язку зі змінами. Розуміння особливостей протистояння змінам допомагає людям захистити себе від стресу в тих ситуаціях, в яких вони найбільш уразливі.

Методикою вимірюється сім шкал готовності до змін: пристрасність, винахідливість, оптимізм, сміливість, адаптивність, упевненість, толерантність до двосмисленності (толерантність до двозначності).

При опрацюванні результатів підраховується кількість балів по кожній з семи шкал, а також загальний бал по всіх шкалах. Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді привласнюється бал від 1 до 6 (1 бал – «ні», 6 балів – «так»). Для шкал із зворотніми твердженнями бали присвоюються в дзеркальному порядку від 6 до 1 (6 балів – «ні», 1 бал – «так»).

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балу по кожній шкалі свідчить про низький рівень розвитку вимірюваного властивості. Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваної властивості.

**2.2. Результати емпіричного дослідження гендерних особливостей толерантності до невизначеності студентів**

На першому етапі дослідження було здійснене тестування за допомогою опитувальника «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової). Виявлені інтегральні показники шкал представлені у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Результати тестування за опитувальником «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової) (у %)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рівні Шкали | Низький | Середній | Високий |
| дівч. | юн. | дівч. | юн. | дівч. | юн. |
| Новизна | − | − | 100% | 100% | − | − |
| Складність | − | − | 50% | − | 50% | 100% |
| Нерозв’язність | 20% | 20% | 70% | 80% | 10% | − |
| Загальний показник | − | − | 95% | 100% | 5% | − |

Аналіз результатів тестування за опитувальником «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової) продемонстрував, що лише 5% дівчат мають високий рівень інтолерантності до невизначеності та характеризуються тенденцією до винесення полярних суджень по типу «чорне-біле»; намагаються приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ; мають потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення у стосунках з іншими людьми; шукають безпеку та намагаються уникнути невизначеності.

Переважна ж більшість дівчат (95%) та усі досліджувані юнаки (100%) мають середній рівень інтолерантності до невизначеності.

У юнаків основним джерелом інтолерантності до невизначеності виступає складність ситуації, яка була виявлена на високому рівні у 100% респондентів. Серед осіб жіночої статі складність ситуації на високому рівні переживають 50% дівчат, ще 50% переживають ситуацію як середньо складну.

За субшкалою нерозв’язність ситуації прослідковується незначна гендерна відмінність: 10% дівчат переживають її на високому рівні. Це може свідчити про те, що вони є більш інтолерантними до невизначеності, оскільки ситуація невизначеності сприймається студентами як така, на яку неможливо вплинути. Вони не можуть побачити інші шляхи розв’язання проблеми та занурюються у негативні переживання.

Емпіричні дані отримані в процесі діагностики за опитувальником «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової) потребують доповнення щодо особливостей ТН та її взаємозв’язку із іншими особистісними характеристиками.

Тому, наступним нашим завданням стало дослідження особливостей протистояння змінам, яке допомагає людям захистити себе від стресу в тих ситуаціях, в яких вони найбільш уразливі за методикою «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр).

Загальний розподіл опитаних за рівнями прояву та шкалами методикинаведено у табл. 2.2

*Таблиця 2.2*

Гендерний розподіл опитаних за рівнями прояву шкал за методикою «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рівні                           Шкали | Низький | Середній | Високий |
| Ч | Ж | Ч | Ж | Ч | Ж |
| Пристастність | 100% | 85% | − | 10% | − | 5% |
| Винахідливість | 100% | 75% | − | 25% | − | − |
| Оптимізм | 95% | 95% | 5% | 5% | − | − |
| Сміливість | 100% | 95% | − | 5% | − | − |
| Адаптивність | 100% | 100% | − | − | − | − |
| Упевненість | 100% | 100% | − | − | − | − |
| Толерантність до двосмисленності | 100% | 100% | − | − | − | − |

Як видно з таблиці 2.2, відсоткові значення за трьома рівнями особистісної готовності до змін розподілилися досить нерівномірно (показники низького рівня в діапазоні 75%–100%). Це означає, що більшість студентів має низький рівень особистісної готовності до змін, що свідчить про їх неготовність конкурувати зі змінними умовами соціуму, а отже, власна життєва позиція ще не переконлива. Далі проаналізуємо детальніше рівні вираженості в окремих характеристиках.

Пристрасність (енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус) знаходиться на низькому рівні у юнаків – 100% , та у дівчат – 85%, ще 10 % дівчат мають середній рівень. І тільки у 5%. дівчат пристрастність на високому рівні, що характеризує їх як активних, енергійних, таких, що мають підвищений тонус та жагу до досягнень.

Винахідливість як уміння знаходити вихід зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем, самостійно приймати рішення виражена результатами низького – (100% юнаків та 75% дівчат) та середнього рівнів – 25% у дівчат. Така тенденція свідчить про пасивність студентів, щодо пошуку нових способів і засобів як у комунікації, так і в навчально-професійній діяльності.

Шкала оптимізму однаковою мірою як для юнаків так і дівчат виражена результатами низького та середнього рівнів – 95% і 5%, відповідно Це свідчить про те, що цей показник потребує більш детального дослідження в студентів, оскільки низький рівень за цією шкалою означає високий рівень песимізму, а отже, гальмування особистісного розвитку.

Характеристика особистісної готовності до змін у студентів – сміливість, трактується як тяга до нового, невідомого. У респондентів ця характеристика виражена найбільшою мірою на низькому рівні – 100% у юнаків та 95% у дівчат, ще 5% знаходяться на середньому рівні. Такі результати свідчать про те, що респонденти в основному діють відповідно до норм і правил без зайвих спроб до нового та незвіданого, тобто уникають непередбачуваних подій і стресів.

Наступні три характеристики адаптивність, упевненісь, толерантність до двосмисленості у досліджуваних виражені рівнозначними показниками низького рівня (відповідно, 100% юнаків і 100% дівчат). Тобто, респонденти не здатні підлаштовувати свої дії та рішення під вимоги події чи оточення, гнучко змінюючи при цьому свої плани. Вони є неспокійними, коли не визначені цілі та очікування, коли розпочата справа залишається незавершеною. Оскільки ці характеристики одні з найголовніших у становленні власного Я та самоідентифікації в юнацькому віці, можна вважати критично високим відсоток студентів із низьким рівнем упевненості, адаптивності та толерантності до двозначності. Дана проблема потребує неодмінної уваги та психолого-педагогічної допомоги з розвитку даних характеристик.

Емпіричне дослідження засвідчило, що студентська молодь не готова до тих змін, які спостерігаються останніми роками в нашій країні, і потребує нагальної допомоги в розвитку особистісної готовності до змін.

Останньою використаною методикою в нашому емпіричному дослідженні був тест «Життєстійкість» (автор С. Мадді; адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказова). Отримані за методикою результати висвітлені на рис 2.1.



**Рис 2.1. Середньогрупові показники шкал за тестом «Життєстійкість» (С. Мадді; адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказова)**

Аналізуючи результати представлені на рис 2.1., можна зауважити, що по всіх шкалах середньо групові результати переважають у дівчат. Показники «залученості» вищі у дівчат, 32,8 проти 24,1 у юнаків, варто відзначити, що показники норми за даною шкалою, відповідно до запропонованої в методиці інтерпретації, знаходять в межах від 29,6 до 45,72. Показники юнаків знаходяться нижче норми, це пояснюється тим, що сучасні юнаки є незацікавленими та не отримують задоволення від власної діяльності. Відсутність такого переконання може породжувати почуття відчуженості, відчуття себе «поза» життям.

За шкалою «контроль» показник дівчат (31,0) є вищим за показник хлопців (22,9), показники норми, відповідно до інтерпретації методики, знаходять в межах від 20,74 до 37,6. За даною шкалою показники як дівчат так і хлопців знаходяться в межах норми.

Показники шкали «ризик» у дівчат та хлопців складають 19,0 та 15,2 відповідно. Нормативні значення за шкалою «ризик» знаходяться в межах від 9,52 до 18,3. З отриманих даних можна зробити висновки, що схильність до ризику у дівчат є вищою норми. Що підтверджує отримані раніше результати за методикою «Толерантність до невизначеності», які демонструють у дівчат тенденції приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ.

Порівнюючи загальний показник життєстійкості можна відмітити, що у дівчат він складає 84,6 проти 65,0 у хлопців, що відповідає нормі відповідно до інтерпретації запропонованої авторами, адже нормативні показники за даною шкалою знаходяться в межах від 62,19 до 99,25.

З метою верифікації отриманих результатів експериментального дослідження, у роботі були використані методи статистичної обробки результатів експерименту. Статистичні методи обробки й аналізу даних включали використання параметричного критерію перевірки гіпотез (t-критерій Стьюдента), та кореляційного (коефіцієнт кореляції Пірсона). Обчислення коефіцієнтів кореляції здійснювалося за допомогою комп’ютерної обробки, що забезпечувалася пакетом сучасних електронних програм (SPSS/версія 23).

Статистично значимі, гендерні особливості толерантності до невизначеноості в умовах дистанційного навчання були визначені за допомогою t-критерію Стьюдента (додаток А).

Було виявлено, що існує статистично значима відмінність (t=-2,739, при р≤0,01) у переживанні складності ситуації, як причини, що впливає на толерантність до невизначеності, даний показник вищий у юнаків ніж у дівчат. Отримані результати відповідають описаній теоретичній концепції, згідно з якою хлопці оцінюють свою життєву ситуацію як більш складну ніж дівчата.

Також були виявлені статистично значимі відмінності за шкалами:

«Включеність у ситуацію» (t=4,126, при р≤0,01); «Невирішеність» (t=2,378, при р≤0,05); «Контроль» (t=2,467, при р≤0,05); «Життєстійкість» (t=2,587, при р≤0,0); «Пристрасть» (t=2,271, при р≤0,01); «Адаптивність» (t=-2,198, при р≤0,05); «Впевненість» (t=1,502, при р≤0,05); «Толерантність» (t=-2,573, при р≤0,01). Отримані результати дозволяють стверджувати, що дівчата на відміну від юнаків переживають більшу невирішеність ситуації, більше контролюють ситуацію, мають вищу життєстійкість, пристрасть та впевненість, проте є менш адаптивними та толерантними до невизначеності ніж юнаки.

Тобто для дівчат є характерним більша включеність і занурення в переживання ситуації. Тому в ситуації невизначеності вони можуть дезадаптуватися і втрачати здатність толерантного ставлення до ситуації.

Останнім етапом нашого емпіричного дослідження було проведення кореляційного аналізу отриманих результатів з метою виявлення особливостей толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання (додаток Б).

У загальній характеристиці особливостей ТН студентів були виявлені наступні статистично значимі зв’язки:

1.«Загальний показник ІТН – ризик» (rxy = 0,346, при р≤0,05).

2.«Загальний показник ІТН – сміливість» (rxy = 0,450, при р≤0,01).

3.«Життєстійкість – пристрасть» (rxy = 0,450, при р≤0,01).

4.« Життєстійкість – винахідливість» (rxy = 0,385, при р≤0,05).

5.« Життєстійкість – сміливість» (rxy = 0,442, при р≤0,01).

6.« Життєстійкість – новизна» (rxy = -0,543, при р≤0,01).

5.« Життєстійкість – невирішеність» (rxy = 0,525, при р≤0,01).

6.« Толерантність – оптимізм» (rxy = 0,416, при р≤0,01).

7.« Толерантність – адаптивність» (rxy = 0,533, при р≤0,01).

В результаті аналізу отриманих результатів можна виділити наступні особливості толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання: інтолерантність до невизначеності пов’язана з ризиком та сміливістю; життєстійкість пов’язана з пристрастю, винахідливістю, сміливістю, новизною ситуації та невирішеністю. Також виявлені позитивні кореляційні зв’язки між толерантністю та оптимізмом (rxy = 0,416, при р≤0,01) і толерантністю та адаптивністю (rxy = 0,533, при р≤0,01), що дозволяє стверджувати, що чим вищою буде толерантність до невизначеності – тим більшим буде оптимізм особистості та адаптивність особистості.

**2.3. Програма розвитку толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання**

Зважаючи на завдання нашого дослідження та враховуючи результати констатувального експерименту, нами було розроблено тренінг розвитку толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання.

Загальною метою нашого соціально-психологічного тренінгу є розширення можливостей учасників в опануванні власною життєвою ситуацією в умовах дистанційного навчання. Відповідно до мети тренінгу виділено 5 етапів (блоків) роботи.

На першому етапі ми пропонуємо спрямовували зусилля на розширення можливостей учасників тренінгу з усвідомлення поточної проблемної ситуації та того, чого саме вони хочуть із неї отримати. Ідеться про розуміння того, що таке невизначеність, ситуація невизначеності та її місце в житті й діяльності сучасної людини.

На другому етапі відбувалася робота з набуття вмінь і навичок встановлення й формулювання конкретних цілей в умовах дистанційного навчання.

На третьому етапі основним завданням є вихід у рефлексію власного життя та проблематизація вписування конкретних цілей і бажань, пов’язаних із поточною ситуацією невизначеності, у смисложиттєві цілі й цінності.

На четвертому етапі на основі отриманих уявлень про особливості толерантності до невизначеності відбувається розширення можливостей усвідомлення та вироблення вмінь і навичок роботи з власними переживаннями щодо ризиків і небезпек, стресів, деструктивних і конструктивних способів і стратегій поведінки в умовах дистанційного навчання.

На п’ятому етапі основною метою стало закріплення й фіксація отриманих уявлень про ТН у вигляді ментальних моделей, їх обґрунтування та захист перед іншими учасниками тренінгу.

Реалізація основних складових вищезазначених блоків тренінгу здійснюється за допомогою таких інтерактивних технік*:* мультимедійні презентації (презентація загального дизайну тренінгу, основних етапів тренінгу); заповнення робочих аркушів; метод незавершених речень; метод «мозкового штурму»; підготовка малюнків; виконання творчих завдань; міжгрупові дискусії; діагностичні методики; ділові ігри; домашні завдання; вправи; рефлексія заняття тощо.

Обов’язковою умовою забезпечення результативності роботи тренінгових занять є виконання учасниками «домашніх завдань»,що забезпечує практичну спрямованість тренінгу.Виконання «домашніх завдань» сприяє розвитку вмінь та навичок учасників щодо уміння аналізувати особистий стан й осмислювати власний досвід.

Тренінг заплановано на 4 заняття, тривалістю 180 хвилин (додаток В).

**ВИСНОВКИ**

1. Дистанційне навчання– це форма навчання і, водночас, сукупність педагогічних технологій, що забезпечують доставку тим, хто навчається, основного обсягу досліджуваного матеріалу; інтерактивну взаємодію слухачів і [викладачів](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87) у процесі [навчання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), надання слухачам можливості самостійної роботи з освоєння досліджуваного матеріалу, а також у процесі навчання. Важливим напрямом забезпечення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців упродовж дистанційного навчання у вищому навчальному закладі є толерантність до невизначеності в контексті її здатності зберігати рівновагу і стабільність психічних станів в постійно змінюваних життєвих обставинах та ситуаціях соціальної невизначеності.
2. Толерантність до невизначеності, як інтегральна особистісна характеристика суттєво підвищує відкритість досвіду в контактах із новими людьми, ситуаціями й проблемами, завдяки чому суб'єкт може адекватно й неупереджено усвідомлювати нові реалії, не намагаючись втиснути їх у старі когнітивні сфери, тобто проявляє нормальне ставлення до суперечностей, щирий інтерес до відмінностей і готовність змінюватись. Толерантність до невизначеності сприяє успішному пристосуванню людини до різноманітних ситуацій, їх зміни, а також емоційно вираженому прийняттю останніх.
3. За результатами емпіричного дослідженнягендерних особливостей толерантності до невизначеності студентів в умовах дистанційного навчання, виявлено, що дівчата на відміну від юнаків переживають більшу невирішеність ситуації, більше контролюють ситуацію, мають вищу життєстійкість, пристрасть та впевненість, проте є менш адаптивними та толерантними до невизначеності ніж юнаки. Отримані емпіричні дані підтверджено за допогою методів статистичної обробки. Встановлено, що існує статистично значима відмінність особливостей толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання за шкалами: «Включеність у ситуацію»; «Невирішеність»; «Контроль»; «Життєстійкість»; «Пристрасть»; «Адаптивність»; «Впевненість»; «Толерантність».
4. Програма розвитку толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання передбачає розвиток ТН через формування оптимістичного стилю мислення, стабілізації психоемоційного стану, розширення уявлень про ситуацію, миследіяльність та формування умінь і навичок опанування невизначеною ситуацією, зокрема, у вигляді постановки власних життєвих цілей, роботи з переживаннями й стресами.

Перспективу подальших досліджень становить більш детальне вивчення феномену толерантності до невизначеності в умовах дистанційного навчання на різних вікових етапах з урахуванням як особистісних і так ситуаційних характеристик; розробку та апробацію засобів психокорекційного впливу на розвиток толерантності до невизначеності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Багдасарова H. A., Чмыхова Е.В., Богданов И.В. Психологические аспекты дистанционного образования. *Инновации в образовании*. 2003. № 5. С. 78–90.
2. Балашова Ю. В. Когнитивные и личностные особенности студентов очного и дистанционного обучения: дис. … кандидата психол. наук : 19.00.01. М., 2001. 180 с.
3. Бондарчук О. І.; Нежинська О. О. Психологічні особливості дистанційного навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. *Режим доступу:http://psyscience. com.ua/Konferenciya\_2012\_05\_28/Bondarchuk\_Olena\_2*, 2012, 12.
4. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
5. Демкин В.П., Можаева Г.В. Организационно-методическая работа при дистанционном обучении. Открытое и дистанционное оборазование. Томск, 2002. №2 (6). С. 15 – 23.
6. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та [та ін.]; за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
7. Зинченко В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция. *Человек в ситуации неопределенности.* Москва : ТЕИС, 2007. С. 9–33.
8. Корнилова Т. В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска. *Психологические исследования*. 2015. 8(40). URL: <http://psystudy.ru>.
9. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий Вісник Херсонського університету*. Вип. 3, Том 1, 2018. С. 67-72.
10. Леонов И. Н. Влияние толерантности к неопределенности на профессионально важные качества руководителя : дисс. … канд. психол. наук : 19.00.03. Удмуртск. гос. ун-т. Удмуртия. 2015. 256 с.
11. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. М.: Смысл, 2006. 63 с.
12. Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05: «Социальная психология». СанктПетербург, 1998. 34 с.
13. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т. 1, № 5. С. 33–40.
14. Максименко С. Д. Теория неопределенности. URL: http:// professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya.
15. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності: дис. …канд.психол.наук.: 19.00.01. Київ, 2020. 325 с.
16. Мельник Ю.В. «Тренінг Організація життєвого простору в умовах невизначеності» як інструмент корекції неоптимальних стратегій організації способу життя особистості в умовах невизначеності». *Актуальні проблеми психології :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том. VII. Вип. 44. С. 136 – 146.
17. Смульсон М. Л. Інтелект і ментальні моделі світу. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Сучасні дослідження когнітивної психології». Острог: Вид-во Національного університету «Острог», 2009. Вип. 12. С. 38-49.
18. Ставицький О.О. Психологічні особливості дистанційного навчання Суспільні дисципліни як засіб формування цивілізаційної компетентності здобувачів освіти : матеріали ІI Всеукраїнської заочної науковопрактичної конференції. м. Рівне, 26-27 квітня 2019 р. Рівне. 2019. С. 120 –126
19. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
20. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития. М.: Тривола, 1994. 168 с.
21. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. The American Psychologist. 1948. № 3. P. 268.
22. Hallman, RJ (1963) The Necessary and Sufficient Conditions of Creativityy. [The Necessary and Sufficient Conditions of Creativityy]. Journal of Humanistic Psychology. Vol.3, №1. P. 14-27
23. Haba І. N. As for the problem of educational environment developing potential in Hight School. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences, «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH*. Vienna, 2016. № 1. P. 14–17.
24. Maddi S. R. Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Т. 44. № 3. P. 279–298.
25. Shvalb Yu., Melnyk Yu. The features of strategies for behavior of personality, that are in a situation of uncertainty. *The Scientific Heritage*. Budapest, 2019. №. 42–4. P. 61–66.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

|  |
| --- |
| **Критерий для независимых выборок** |
|   | Критерий равенства дисперсий Ливиня | t-критерий равенства средних |
| F | Знч. | t | ст.св. | Значимость (2-сторонняя) | Разность средних | Стд. ошибка разности | 95% доверительный интервал разности средних |
| Нижняя граница | Верхняя граница |
| новизна | Предполагается равенство дисперсий | 7,449 | ,010 | -,629 | 38 | ,533 | -,350 | ,557 | -1,477 | ,777 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | -,629 | 26,794 | ,535 | -,350 | ,557 | -1,493 | ,793 |
| сложность | Предполагается равенство дисперсий | 6,461 | ,015 | -2,739 | 38 | ,009 | -2,800 | 1,022 | -4,870 | -,730 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | -2,739 | 29,005 | ,010 | -2,800 | 1,022 | -4,891 | -,709 |
| неразр | Предполагается равенство дисперсий | 5,020 | ,031 | 2,378 | 38 | ,023 | 1,700 | ,715 | ,253 | 3,147 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | 2,378 | 28,236 | ,024 | 1,700 | ,715 | ,236 | 3,164 |
| общ.пок | Предполагается равенство дисперсий | 7,449 | ,010 | -1,494 | 38 | ,143 | -1,750 | 1,171 | -4,121 | ,621 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | -1,494 | 31,367 | ,145 | -1,750 | 1,171 | -4,138 | ,638 |
| вовлеченность | Предполагается равенство дисперсий | 27,396 | ,000 | 4,126 | 38 | ,000 | 8,500 | 2,060 | 4,329 | 12,671 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | 4,126 | 20,772 | ,000 | 8,500 | 2,060 | 4,213 | 12,787 |
| контроль | Предполагается равенство дисперсий | 30,764 | ,000 | 2,467 | 38 | ,018 | 6,700 | 2,716 | 1,202 | 12,198 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | 2,467 | 21,486 | ,022 | 6,700 | 2,716 | 1,060 | 12,340 |
| риск | Предполагается равенство дисперсий | ,225 | ,638 | 1,426 | 38 | ,162 | 2,800 | 1,964 | -1,176 | 6,776 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | 1,426 | 37,995 | ,162 | 2,800 | 1,964 | -1,176 | 6,776 |
| життєстійкість | Предполагается равенство дисперсий | 7,013 | ,012 | 2,587 | 38 | ,014 | 16,700 | 6,456 | 3,631 | 29,769 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | 2,587 | 30,354 | ,015 | 16,700 | 6,456 | 3,522 | 29,878 |
| пристрасть | Предполагается равенство дисперсий | ,816 | ,372 | 2,271 | 38 | ,029 | 2,700 | 1,189 | ,293 | 5,107 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | 2,271 | 37,843 | ,029 | 2,700 | 1,189 | ,293 | 5,107 |
| винахідливість | Предполагается равенство дисперсий | 16,924 | ,000 | ,242 | 38 | ,810 | ,200 | ,827 | -1,473 | 1,873 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | ,242 | 25,110 | ,811 | ,200 | ,827 | -1,502 | 1,902 |
| оптимізм | Предполагается равенство дисперсий | ,020 | ,889 | -,157 | 38 | ,876 | -,150 | ,958 | -2,089 | 1,789 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | -,157 | 37,947 | ,876 | -,150 | ,958 | -2,089 | 1,789 |
| сміливість | Предполагается равенство дисперсий | 4,671 | ,037 | ,334 | 38 | ,740 | ,400 | 1,199 | -2,027 | 2,827 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | ,334 | 30,070 | ,741 | ,400 | 1,199 | -2,048 | 2,848 |
| адаптивність | Предполагается равенство дисперсий | 5,055 | ,030 | -2,198 | 38 | ,034 | -2,250 | 1,024 | -4,322 | -,178 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | -2,198 | 28,353 | ,036 | -2,250 | 1,024 | -4,346 | -,154 |
| впевненість | Предполагается равенство дисперсий | 10,229 | ,003 | 1,502 | 38 | ,141 | 1,050 | ,699 | -,365 | 2,465 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | 1,502 | 27,848 | ,144 | 1,050 | ,699 | -,383 | 2,483 |
| толерантність | Предполагается равенство дисперсий | 2,466 | ,125 | -2,573 | 38 | ,014 | -2,800 | 1,088 | -5,003 | -,597 |
| Равенство дисперсий не предполагается |   |   | -2,573 | 36,709 | ,014 | -2,800 | 1,088 | -5,006 | -,594 |

**Додаток Б**

|  |
| --- |
| **Корреляции** |
|   | Новизна | Сложность | неразр | общ.пок | Вовлеч | контр | риск | Життєс | Пристрасть | Винахідливість | оптимізм | смілив | Адаптивність | Впевненість | толер |
| новизна | Корреляция Пирсона | 1 | -,018 | -,250 | ,212 | -,562\*\* | -,665\*\* | -,310 | -,543\*\* | -,085 | -,714\*\* | -,579\*\* | -,542\*\* | -,128 | -,257 | -,188 |
| Знч.(2-сторон) |   | ,910 | ,121 | ,190 | ,000 | ,000 | ,051 | ,000 | ,601 | ,000 | ,000 | ,000 | ,430 | ,109 | ,245 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| сложность | Корреляция Пирсона | -,018 | 1 | -,195 | ,778\*\* | -,345\* | -,094 | ,204 | -,070 | -,180 | ,256 | -,049 | ,473\*\* | ,187 | -,279 | ,239 |
| Знч.(2-сторон) | ,910 |   | ,229 | ,000 | ,029 | ,564 | ,206 | ,668 | ,265 | ,111 | ,766 | ,002 | ,249 | ,082 | ,138 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| неразр | Корреляция Пирсона | -,250 | -,195 | 1 | ,317\* | ,423\*\* | ,567\*\* | ,492\*\* | ,525\*\* | ,410\*\* | ,424\*\* | ,229 | ,311 | -,141 | ,618\*\* | ,011 |
| Знч.(2-сторон) | ,121 | ,229 |   | ,046 | ,007 | ,000 | ,001 | ,000 | ,009 | ,006 | ,155 | ,051 | ,386 | ,000 | ,946 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| общ.пок | Корреляция Пирсона | ,212 | ,778\*\* | ,317\* | 1 | -,303 | -,018 | ,346\* | ,031 | ,085 | ,210 | -,152 | ,450\*\* | ,041 | -,019 | ,171 |
| Знч.(2-сторон) | ,190 | ,000 | ,046 |   | ,057 | ,910 | ,029 | ,848 | ,601 | ,194 | ,348 | ,004 | ,801 | ,905 | ,292 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| вовлеченность | Корреляция Пирсона | -,562\*\* | -,345\* | ,423\*\* | -,303 | 1 | ,861\*\* | ,539\*\* | ,804\*\* | ,437\*\* | ,418\*\* | ,268 | ,304 | -,050 | ,218 | -,191 |
| Знч.(2-сторон) | ,000 | ,029 | ,007 | ,057 |   | ,000 | ,000 | ,000 | ,005 | ,007 | ,095 | ,056 | ,761 | ,177 | ,238 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| контроль | Корреляция Пирсона | -,665\*\* | -,094 | ,567\*\* | -,018 | ,861\*\* | 1 | ,721\*\* | ,906\*\* | ,422\*\* | ,533\*\* | ,304 | ,502\*\* | -,118 | ,363\* | -,166 |
| Знч.(2-сторон) | ,000 | ,564 | ,000 | ,910 | ,000 |   | ,000 | ,000 | ,007 | ,000 | ,057 | ,001 | ,469 | ,021 | ,305 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| риск | Корреляция Пирсона | -,310 | ,204 | ,492\*\* | ,346\* | ,539\*\* | ,721\*\* | 1 | ,893\*\* | ,385\* | ,281 | ,139 | ,445\*\* | ,118 | ,098 | ,085 |
| Знч.(2-сторон) | ,051 | ,206 | ,001 | ,029 | ,000 | ,000 |   | ,000 | ,014 | ,079 | ,392 | ,004 | ,469 | ,548 | ,601 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| життєстійкість | Корреляция Пирсона | -,543\*\* | -,070 | ,525\*\* | ,031 | ,804\*\* | ,906\*\* | ,893\*\* | 1 | ,450\*\* | ,385\* | ,220 | ,442\*\* | -,015 | ,191 | -,058 |
| Знч.(2-сторон) | ,000 | ,668 | ,000 | ,848 | ,000 | ,000 | ,000 |   | ,004 | ,014 | ,173 | ,004 | ,929 | ,239 | ,722 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| пристрасть | Корреляция Пирсона | -,085 | -,180 | ,410\*\* | ,085 | ,437\*\* | ,422\*\* | ,385\* | ,450\*\* | 1 | ,161 | -,124 | ,368\* | -,298 | ,126 | -,242 |
| Знч.(2-сторон) | ,601 | ,265 | ,009 | ,601 | ,005 | ,007 | ,014 | ,004 |   | ,322 | ,446 | ,019 | ,062 | ,439 | ,132 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| винахідливість | Корреляция Пирсона | -,714\*\* | ,256 | ,424\*\* | ,210 | ,418\*\* | ,533\*\* | ,281 | ,385\* | ,161 | 1 | ,699\*\* | ,774\*\* | ,247 | ,307 | ,291 |
| Знч.(2-сторон) | ,000 | ,111 | ,006 | ,194 | ,007 | ,000 | ,079 | ,014 | ,322 |   | ,000 | ,000 | ,124 | ,054 | ,068 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| оптимізм | Корреляция Пирсона | -,579\*\* | -,049 | ,229 | -,152 | ,268 | ,304 | ,139 | ,220 | -,124 | ,699\*\* | 1 | ,451\*\* | ,437\*\* | ,237 | ,416\*\* |
| Знч.(2-сторон) | ,000 | ,766 | ,155 | ,348 | ,095 | ,057 | ,392 | ,173 | ,446 | ,000 |   | ,003 | ,005 | ,142 | ,008 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| сміливість | Корреляция Пирсона | -,542\*\* | ,473\*\* | ,311 | ,450\*\* | ,304 | ,502\*\* | ,445\*\* | ,442\*\* | ,368\* | ,774\*\* | ,451\*\* | 1 | ,210 | ,173 | ,226 |
| Знч.(2-сторон) | ,000 | ,002 | ,051 | ,004 | ,056 | ,001 | ,004 | ,004 | ,019 | ,000 | ,003 |   | ,193 | ,286 | ,160 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| адаптивність | Корреляция Пирсона | -,128 | ,187 | -,141 | ,041 | -,050 | -,118 | ,118 | -,015 | -,298 | ,247 | ,437\*\* | ,210 | 1 | -,211 | ,533\*\* |
| Знч.(2-сторон) | ,430 | ,249 | ,386 | ,801 | ,761 | ,469 | ,469 | ,929 | ,062 | ,124 | ,005 | ,193 |   | ,191 | ,000 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| впевненість | Корреляция Пирсона | -,257 | -,279 | ,618\*\* | -,019 | ,218 | ,363\* | ,098 | ,191 | ,126 | ,307 | ,237 | ,173 | -,211 | 1 | ,023 |
| Знч.(2-сторон) | ,109 | ,082 | ,000 | ,905 | ,177 | ,021 | ,548 | ,239 | ,439 | ,054 | ,142 | ,286 | ,191 |   | ,888 |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| толерантність | Корреляция Пирсона | -,188 | ,239 | ,011 | ,171 | -,191 | -,166 | ,085 | -,058 | -,242 | ,291 | ,416\*\* | ,226 | ,533\*\* | ,023 | 1 |
| Знч.(2-сторон) | ,245 | ,138 | ,946 | ,292 | ,238 | ,305 | ,601 | ,722 | ,132 | ,068 | ,008 | ,160 | ,000 | ,888 |   |
| N | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| \*\*. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).\*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.). |

**ДОДАТОК В**

**ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНІКИ РОЗІГРІВУ ГРУПИ**

**Вправа «Мої сусіди»**

Ціль вправи – допомогти учасникам краще познайомитись один з одним.

Інструкція: Той, хто стоїть в центрі кола (спочатку ним може бути тренер) пропонує помінятись місцями (пересісти) всім тим, кому притаманна певна ознака. Наприклад, він каже: «Пересядьте всі ті, хто народились весною» – і всі ті, хто народились весною, повинні помінятись місцями. При цьому той, хто стоїть в центрі кола, змушений постаратись встигнути зайняти одне із вільних місць, а той хто залишиться в центрі без місця, продовжить гру.

Після виконання вправи доречно запитати учасників:

Як ви себе почуваєте?

Як ваш настрій?

Чи погоджуєтесь, що спільного у нас, все ж більше, ніж відмінного?

**Вправа «Повторюй за мною»**

Ціль вправи – допомогти учасникам налаштуватись на роботу.

Інструкція: Кожен з учасників по черзі має показати / розказати про свій сьогоднішній день. Всі інші учасники повторють рухи і фрази. Вправа закінчується тоді, коли всі учасники продемонстрували свій день.

**Вправа «Приміряй ролі»**

Ціль вправи – створення позитивного психологічного клімату в групі.

Інструкція: Учасникам групи пропонується встати і рухатись по колу, приміряючи на себе ролі, які озвучує тренер. Тренер пропонує побути учасникам в самих різноманітних ролях, досить незвичних та смішних, тим самим намагаючись довести групу до емоційного контакту. Після чого учасникам потрібно привітатися один з одним самими різноманітними способами.

**Міні-лекція «Невизначеність у житті сучасної людини»**

Сучасна соціокультурна ситуація у світі пов’язана з прискоренням трансформаційних процесів в усіх сферах життя людини – економічній, соціальній, технічній, гуманітарній, інформаційній й ін., що передбачає збільшення змін у способах життєдіяльності окремого індивіда протягом його життя. Зміни у способі життя, в свою чергу, обумовлюють ситуації невизначеності або складні життєві ситуації у відповідних сферах, в яких необхідно бути готовим діяти адекватно. Неготовність до них чи невдалі стратегії поведінки сприяють погіршенню соціального, психологічного і психічного здоров’я особистості, що, у свою чергу, негативно впливає на групи, спільноти, суспільство в цілому.

Реальною психологічною проблемою, що виникає в життєвому просторі, виступає ситуація невизначеності, яка однозначно вимагає від особистості прийняття рішення стосовно актуальної ситуації, загалом життя та власного майбутнього.

У психологічних дослідженнях останніх двох-трьох десятиліть проблема невизначеності обговорюється досить регулярно і в різних контекстах, поділяючись на кілька схожих, але при цьому різних між собою термінів, пов'язаних з неоднозначністю, складністю, власне невизначеністю, непередбачуваністю і так далі.

Зокрема, в психології мислення, невизначеність розглядається стосовно суб’єкта, вирішуючого пізнавальну задачу, де підкреслюються насамперед такі її аспекти, як неповнота знання про реальність і непередбачуваність розвитку подій.

У психології прийняття рішень невизначеність описується через розбіжність і протиріччя ряду актуальних психологічних утворень на рівні суб’єкта; невизначеність розглядається щодо шляхів і результатів рішення, складності виділення варіантів і вибору між ними; невизначеність розуміється як дефіцит інформації про тимчасові, просторові і смислові характеристики оперативної події; виділяється невизначеність як самих альтернатив (необхідність їх створення суб’єктом), так і наслідків вибору.

В концепції життєвого шляху соціально-орієнтованого психоаналітика Е. Еріксона невизначенність постає як наслідок переживання особистістю певних вікових стадій та життєвих криз.

Життєвою кризою Т. Титаренко називає період, більш-менш тривалий, протягом якого модифікується особистість, змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху, тобто сценарій життя.

Дослідниця уточнює, що причинами кризи можуть бути як зовнішні (війна, репресії, аварії, стихійні лиха, соціальні катаклізми, насилля, смерть близької людини або розлука), так і внутрішні події, які відбуваються у вигляді «раптової» переоцінки цінностей, настання неможливості жити за старим сценарієм або керуватись старим життєвим задумом. Дія зовнішніх причин може бути дуже сильною і негативною, не залишаючи людині багато можливостей для зміни ситуацій, у які вона потрапляє. Незважаючи на це, внутрішні причини є важливішими, оскільки за одних і тих же несприятливих зовнішніх умов люди з різним досвідом і загартованістю, з різним загальним настроєм здатні до різного переживання кризового стану.

Ситуаційними компонентами умови невизначеності виступають: відсутність життєвого досвіду стосовно актуальної ситуації; завершення певного життєвого етапу і виникнення нового; потреба в прийнятті рішення; ситуація вимушеності, коли потрібно робити вибір; недовіра до інформації або її відсутність.

До особистісних компонентів ситуації невизначеності відносяться: ціннісно-смисловий (протиріччя в системі цінностей, зміна цінностей, втрата сенсу життя, тощо); мотиваційний (внутрішньоособистісний конфлікт, невизначеність цілей, боротьба інтересів, установок, потреб); когнітивний (когнітивний диссонанс, проблема ідентичності, дисфункціональне мислення).

При цьому, як в одному так і в іншому випадку переживання ситуації невизначеності може супроводжуватися негативними емоційними станами: тривожністю, втомлюваністю, подавленістю, безпорадністю, агресивністю та ін. А також значно зменшується продуктивність праці, уважність та відчуття власної гідності. Тривале перебування в умовах невизначеності може викликати психосоматичні захворювання, що супроводжуються змінами та порушеннями в організмі людини, пониженням внутрішнього тонусу організму, неефективністю імунної системи та зниженням опиратися хворобам.

Перебуваючи в умовах невизначеності, людина як суб'єкт життєдіяльності постійно вирішує задачу на встановлення пріоритету між власними протиріччями, потребами і інтересами, між зовнішньою заданістю і прагненням свободи, між цінностями та вимогами. Сукупність таких виборів і рішень організовують життєвий простір особистості, а переважні способи прийняття рішень утворюють життєві стратегії особистості.

В ситуації невизначеності життєва стратегія залежить від ставлення особистості до невизначеності. Саме тому особливої уваги заслуговують дослідження в сфері психологічного консультування П. Лушина, який виявив декілька типів ставлення до невизначеності: пасивно-інтолерантний, коли суб'єкт відчуває вкрай негативні переживання стосовно ситуації невизначеності; активно інтолерантний або регламентуючий, коли суб'єкт робить активні зусилля для подолання невизначеності шляхом виділення аналізу його змісту і структури в рамках існуючих схем і способів подолання; толерантний або утилітарний, що проявляється в умінні суб'єкта часто інстинктивно проживати ситуації невизначеності отримуючи з них переваги. До особливої групи автор відносить недефіцітарний тип, який полягає в стимуляції виникнення і прояву невизначеності як джерела принципово нових суб'єктивних рішень і способів поведінки. Люди даного типу не стільки толерують невизначеність чи змушені користуватись її особливостями, скільки беруть участь в її створенні.

В даному підході толерантність до невизначеності трактується як інтегральна особистісна характеристика. Проте, ми пропонуємо розглядати «толерантність до невизначеності», як життєву стратегію особистості завдяки якій вона робить різні життєві вибори, самовизначається, переживає та структурує власне життя.

В ситуації невизначеності толерантна стратегія проявляється в позитивному сприйнятті невизначених ситуацій; готовності діяти; здатності розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та можливі наслідки прийняття рішення; здатності приймати невідоме; можливості сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі. Варто зауважити, що з самого початку досліджень у науковому обігу паралельно співіснують два поняття: «толерантність до невизначеності» та «інтолерантність до невизначеності».

А. Гусєв, описав «інтолерантність до невизначеності» через такі характеристики: сприйняття невизначеної ситуацій як джерела загрози; тенденція до винесення полярних суджень по типу «чорнебіле»; намагання приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ; потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення у відносинах з іншими людьми; нездатність до мислення у категоріях ймовірностей та намагання уникати непрозорого та неконкретного; схильність реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації; потреба у категоризації; неможливість припустити наявність позитивних та негативних характеристик всередині одного об’єкту; дихотомічність сприймання; нездатність сприймати суперечливі, та такі, що швидко змінюються стимули; пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності; надання переваги знайомому, відторгнення усього незвичного .

Невизначеність - це стан (процес), який пов'язаний із мінливістю ознак двох або більше психічних явищ. При цьому сприйняття ситуації невизначеності особистістю може бути зумовлено системою етнокультурних, соціальних, індивідуально-психологічних, статтево-вікових та інших чинників, залежно від яких і обирається та чи інша стратегія поведінки суб’єкта щодо подолання ситуації невизначеності.

Для того щоб подолати ситуацію невизначеності особистість має прийняти рішення. У кожної людини протягом життя формуються типові форми реагування на конкретні життєві ситуації. В ситуації особистісної невизначеності вони проявляються як способи: рефлексивного обмірковування (раціонального) та емоційного переживання (фіксація на емоції).

В першому випадку відбувається чіткий прорахунок ситуації. Людина все ретельно продумує і зважує. У нього є своя логіка, яка неодмінно призводить його до поставленої мети.

Канадські дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер такий стиль поведінки називають проблемно-орієнтованим копінгом (спрямованим на вирішення завдань). І виділяють такі його складові: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

Але також рішення можуть прийматися на основі емоцій. До них також відносяться почуття, імпульси та інтуїція. Приймаючи рішення на основі емоцій, людина керується власними відчуттями, за велінням почуттів (емоційно-відчуває) що саме таким є правильне рішення. При прийнятті рішень вони спираються на внутрішній голос, власну інтуїцію незалежно від того, як поводять себе у подібних ситуаціях оточуючі люди.

Отже, перед тим як прийняти будь яке рішення, в особистості спрацьовує внутрішній пошук інформації, аби віднайти правильне рішення та зробити вибір. Шлях від пошуку інформації до прийняття рішення проявляється в відповідній життєвій стратегії особистості. Таким чином, життєва стратегія – це спосіб прийняття рішення, співставлення власних особистісних характеристик із зовнішніми обставинами, можливість репрезинтації власних переживань, ідей, принципів з урахуванням особливостей актуальної життєвої ситуації, її вимог та обмежень.

**Техніка «Очищення від тривог»**

Ми іноді дуже втомлюємося, і тоді хочеться відпочити ...

Лягайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі незвичайну подорож. Все про що скажу ...

Давайте збирати мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування ... Зав'яжемо його і вирушимо в дорогу... Ми вийшли з будинку, де ви живете, на широку дорогу ...
Шлях наш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко зітхнемо: вдих (затримати 3сек), видих (затримати 3 сек) - повторити 3 рази. Дихається легко, рівно глибоко ... Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює подих. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю ... Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте - він став легше ... Ви йдете по полю серед квітів, стрекочуть коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтеся до цих звуків ... Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоньки в воду і п'єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі ... Добре! Увійдіть в воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінчика на камінчик, вам легко і радісно, ​​мішок зовсім не заважає, він став ще легше ... Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-о!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! ...
На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошує вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, ... Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втома, смуток ... Подивіться, ваш мішок спорожнів ... Ви виходите з дому. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов'ю ...

Все це багатство ви віднесете в свій будинок і поділіться зі своїми дітьми, рідними, друзями. (Пауза не менше 30 сек)

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися - ви вдома і вас люблять.

**Техніка «Щоденник енергії»**

 Щоденник ділиться на два розділи: «Е +» і «Е-». У перший розділ вносяться події, люди, ситуації, які радують, допомагають досягати результатів, одним словом - дають енергію. У другій - ті, що наганяють тугу, дратують і дратують, тобто енергію забирають. Досить часто негативні події опиняються в центрі уваги і обдумування таких ситуацій займає багато сил та енергії. Як не дивно, перерахування негативних подій на папері може зробити їх менш значимими. До того ж, при письмовому перерахуванні можна побачити, що насправді негативні події не такі численні. Переваги у тому фіксування інформації дає можливість предметно подумати над питаннями – як збільшити кількість подій і взаємодій з людьми, які посилюють продуктивність, що можна поміняти в зв'язку з подіями, які енергію забирають. Тобто з’являється думка, що все можна змінити, знайти вихід із ситуації, що виникає.

**Техніка «Мої страхи»**



**Ритуал «прощання» – «Вправа вікінги»**

Слово ведучого: Вікінги скандинавомовні племена, що в Середньовіччі заселяли прибережну, а також континентальну частину [Скандинавії](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%96%D1%8F) та Балтійського моря. Згодом поширили свою експансію на всю Європу, Північну  Атлантику та Близький Схід.  Часто на завойованих землях засновували власні поселення. В Англії, Нормандії, Ісландії, на Сицилії та у межиріччі  Дніпра та Волхви утворили власні держави. Зрештою змішалися з місцевими племенами. Проте де б вони не були, залишалися безстрашними воїнами. Вони вірили, що тільки загиблі в бою потраплять в Вальхаллу — золочені палати давньоскандинавского бога воїнів Одіна, разом з яким будуть битися до останньої битви богів з силами зла. Тому вікінги майже ніколи не здавалися в полон і не відступали навіть у безнадійній ситуації, прагнучи лише знищити якомога більше ворогів в бою.

Одним з «великих» мистецтв у часи вікінгів було вміння пити. У часи вікінгів рогу й чаші, як мечі, списи, щити та інші предмети, що мали своє власне ім'я — по імені свого власника або виробника, а частіше оригінальне прізвисько, пов'язане з особливими властивостями, якими володіли. По верху рогу часто йшла напис із рун. Ці магічні знаки мали охоронну силу і повинні були захищати від псування і отрути.

Але більше всього під час частувань вікінги полюбляли вихвалятися власними досягненнями в бою, щоб всі знали про славного воїна. А також ніколи не забували подякувати своєму товаришеві та добре вихвалити його перед іншими. Щоб всі знали про силу та славу в бою. А також обов’язковою процедурою застілля було дати обіцянку всім присутнім про славні перемоги в майбутньому. Обіцянка могла вартувати життя вікінгу, адже сказане перед усіма – виконувалось без обговорень з наведеними доказами.

Сьогодні вам, подібно до племен вікінгів, довелося мужньо боротися з власними переживаннями, емоціями, страхами. Тому вам точно є за що сьогодні себе похвалити. А також подякувати вашому близькому товаришеві.

Як кубок перемоги по черзі передавайте м’ячик по колу, чітко дотримуючись правил гри:

1. Продовжити фразу, я хвалю себе за те, що я сьогодні …..(відкритий, готовий до змін, був включений, дозволив собі задуматись, приділив увагу проблемі і т.д).

2. Товаришу по ліву руку подякувати, продовживши фразу: Дякую тобі за те, що ти сьогодні …(був доброзичливим, вмів вислухати, поділився, підтримав мене, посміхався).

3. Пообіцяти зробити щось дуже важливе особисто для себе. Наприклад: обіцяю, що буду більше часу приділяти собі, спробую завтра ефективно попрацювати, завершити почату справу, поспілкуватись з друзями, будь що)