

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Новіков Олександр Юрійович

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота
«Психологічний аналіз копінгової поведінки в ситуації невизначеності»**

053 «Психологія»
«Організаційна психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ О. Ю. Новіков

Науковий керівник (консультант) Живоглядюв Юрій Олексійович
кандидат психологічних наук

Київ – 2023

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	6
1.1 Визначення копінгової поведінки та її роль у психології	6
1.2 Психологічна характеристика ситуації невизначеності	12
1.3 Теоретичний аналіз копінгової поведінки в ситуації невизначеності	16
Висновки до 1 розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	22
2.1 Методи та організація дослідження.....	22
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження копінгової поведінки в ситуації невизначеності.....	28
Висновки до 2 розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	44
3.1 Рекомендації для практичних застосувань копінгової поведінки в ситуації невизначеності.....	44
3.2 Тренінг застосування копінгової поведінки в ситуації невизначеності	49
Висновки до 3 розділу.....	62
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження копінгової поведінки в ситуації невизначеності полягає в тому, що невизначеність є невід'ємною частиною нашого життя, і знання того, як люди пристосовуються до цього стану, може бути корисним для підвищення психологічної стійкості та зниження стресу. Дослідження копінгової поведінки в ситуації невизначеності може допомогти розробити ефективні методики для зменшення стресу та підвищення психологічної стійкості в цих ситуаціях.

Вчені, які досліджували копінгову поведінку в ситуації невизначеності, включають таких психологів, як Річард Лазарус, Сьюзен Фолкменс та Карл Юнг.

Річард Лазарус та Сьюзен Фолкменс розробили теорію копінгу, яка зосереджена на тому, як люди використовують різні стратегії для того, щоб зменшити стрес та підтримати свою психологічну стійкість в ситуації невизначеності.

Карл Юнг розробив теорію архетипів, яка стверджує, що люди використовують різні архетипи, щоб допомогти їм пристосуватись до невизначеності.

Останнім часом дослідження копінгової поведінки в ситуації невизначеності займаються також такі вчені, як Річард Тедескі, Лоренцо Казаріні та Крістіане Шпе. Річард Тедескі та Лоренцо Казаріні досліджують копінгову поведінку в контексті кризових ситуацій, таких як епідемії та терористичні акти. Вони вивчають, які стратегії копінгу використовують люди в таких ситуаціях та як це впливає на їх психологічне благополуччя.

Крістіане Шпе досліджує копінгову поведінку в контексті робочого середовища. Вона досліджує, які стратегії копінгу використовують працівники, щоб зменшити стрес та підтримати свою психологічну стійкість в робочому середовищі. Вона також досліджує, які впливають фактори на ефективність стратегій копінгу в робочому середовищі.

В нашому дослідженні ми будемо досліджувати копінгові поведінки в ситуації невизначеності старшокласників в для подолання стресу. Це є дуже важливим дослідженням, оскільки ситуації невизначеності та стресу можуть виникати у кожній людини, особливо у часи війни та конфліктів.

Наукове дослідження може допомогти зрозуміти, як старшокласники в такі періоди відчувають, які стратегії вони використовують для подолання стресу та які ресурси доступні їм для зменшення негативного впливу ситуації на їх психологічне благополуччя.

Мета: психологічний аналіз копінгової поведінки старшокласників в ситуації невизначеності з метою розуміння їх стратегій подолання стресу та вивчення впливу цих стратегій на їх психологічне благополуччя.

Завдання:

1. Обґрунтувати визначення копінгової поведінки та її роль у психології.
2. Теоретично дослідити ситуації невизначеності та її вплив на людську поведінку.
3. Емпірично дослідити роль копінгової поведінки в ситуації невизначеності у старшокласників.
4. Розробити тренінг застосування копінгової поведінки в ситуації невизначеності.

Об'єкт: копінгова поведінка в ситуації невизначеності.

Предмет: вивчення впливу копінгової поведінки на психологічне благополуччя старшокласників в ситуації невизначеності.

Теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

Емпіричні – Методика багатовимірного вимірювання копінгу CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) (адаптація і апробація Т. Л. Крюкової і М. В. Сапроновської), «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г.У. Солдатової, Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької, «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр).

Статистичні: Кореляція Пірсона.

Експериментальна база: школа №70, м. Київ. 52 учня 11-х класів, середній вік 16.5 років. 29 дівчат та 23 хлопця.

Наукова новизна:

- обґрунтовано: необхідність дослідження копінгової поведінки в ситуації невизначеності, зокрема серед старшокласників, в контексті сучасних викликів та загроз.

- уточнені та обґрунтовані поняття: «копінгова поведінка», «ситуація невизначеності».

- розроблено: тренінг застосування копінгової поведінки в ситуації невизначеності.

Практичне значення: результати дослідження можуть допомогти психологам та педагогам у розробці програм тренінгів з метою підвищення рівня їх копінгових стратегій. Результати дослідження можуть бути корисними для шкіл та інших навчальних закладів, які мають інтерес у підвищенні рівня здоров'я та добробуту своїх учнів.

Структура роботи: складається зі вступу, трьох розділів, для детального розкриття містять підрозділи, висновків до кожного розділу, загальні висновки, список використаної літератури та додатки.

Загальний обсяг дипломної роботи 97 сторінки, основний обсяг 68 сторінок. Робота містить 7 рисунків, 5 таблиць та 4 додатки (на 20 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1 Визначення копінгової поведінки та її роль у психології

Копінг – це процес, за допомогою якого люди використовують різні стратегії, щоб управляти стресом та пристосовуватися до важких ситуацій. Копінгова поведінка – це конкретний спосіб, яким люди діють в різних ситуаціях. Різні люди можуть використовувати різні стратегії копінгу в залежності від їхньої особистості, досвіду та контексту.

Копінгова поведінка грає важливу роль у психології, оскільки вона може впливати на психічне здоров'я та добробут людини. Якщо людина використовує ефективні стратегії копінгу, вона може знизити ризик виникнення психологічних проблем, таких як депресія та тривожність [53].

Аналіз сучасних наукових досліджень копінг-поведінки дозволяє встановити, що ці процеси є дуже змінними. Дослідження дозволяють визначити стійкі патерни копінгів, які можуть бути узагальнені в копінг-стратегії або особистісні стилі. У наукових концепціях щодо «копінг-стратегій» та «захисних механізмів» можна відслідкувати розвиток різних психологічних шкіл. В цілому, критерієм відмінності між цими поняттями є розуміння копінгу як довільного та усвідомленого процесу, тоді як захисні механізми мають неусвідомлюваний характер [14; 17].

З цього випливає, що копінг може бути усвідомленим і контрольованим, тоді як захисні механізми є автоматичними та неусвідомлюваними. Оскільки копінг є гнучким процесом, його можна модифікувати та удосконалювати, зокрема, шляхом психологічної підтримки та тренінгування. Однак, необхідно також враховувати вплив ситуації на копінг-стратегії, зокрема, ситуації невизначеності, яка може спричиняти неадекватні копінг-стратегії та негативний вплив на психічне здоров'я людини.

Копінг-стратегії є діями, до яких люди вдаються для подолання напруженості та стресових ситуацій. Це поняття включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Термін «копінг» був запропонований Л. Мерфі у 1962 році для опису поведінки дитини, яка долає кризу розвитку, а Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» застосував цей термін для усвідомлених стратегій поведінки в процесі додання стресу і виходу з нього.

У минулому думку переважала, що людина вдається до копінгу лише у складних ситуаціях, коли енергетична потужність її звичайних реакцій недостатня. Але в сучасних дослідженнях поняття «копінг» вживається для опису поведінки людини не тільки у стресових ситуаціях, а й у звичайних умовах, коли потрібно долати повсякденні труднощі [54].

Проблему копінгу почали досліджувати активніше в 80-х роках ХХ століття, зокрема Р. Лазарусом, С. Фолькман, Н. Ендлером та Дж. Паркером. Основна увага була приділена визначенню сутності феномену, виокремленню його різновидів та виявленню взаємозв'язку з іншими феноменами, такими як нейротизм та локус-контроль.

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу: психоаналітичний, диспозиційний, транзакційний та ресурсний [17].

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг є одним з механізмів психологічного захисту, який допомагає індивіду зняти напруження у ситуаціях, коли стикається зі стресом. Автоматична реакція на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів, спричинює методологічні труднощі, оскільки деякі адаптивні захисні механізми були помилково названі «копінг-механізмами». Наприклад, сублімація, за З. Фрейдом, є механізмом психологічного захисту, але включає усвідомлену участь особистості у процесі розрядження неприємних внутрішніх спонукань соціально придатним способом.

На відміну від автоматичної реакції на стрес, копінг – це усвідомлена та цілеспрямована активність людини, спрямована на розв'язання проблемної ситуації, яка зазвичай є зовнішньою загрозою, наприклад, хворобою або катастрофою. Вибір способу долати труднощі є довільним та залежить від індивідуальних намірів людини. Крім того, застосовуючи копінг, людина може проявляти конструктивну активність, наприклад, використовувати досвід, набутий у минулому, для розв'язання поточних проблем [11].

Дослідники, такі як П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конол-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен та М. Водсворт, розрізняють між копінгом та захисними механізмами за ступенем усвідомленості, цілеспрямованості, конструктивності та локалізацією загрози. Вони стверджують, що копінг – це свідомо та цілеспрямована активність людини, яка вибирає довільним чином, як подолати труднощі, що зазвичай походять зовні, такі як хвороба або катастрофа. Копінг є конструктивним, оскільки особа зазвичай проживає подію та не прагне замкнутися в собі і захиститися від неї [47].

Наприклад, Н. Хан розглядає сублімацію як один із копінг-механізмів, хоча З. Фрейд вважав її механізмом психологічного захисту, мета якого полягає в розрядці неприємних внутрішніх спонукань соціально придатним способом без усвідомленої участі в цьому процесі особистості [54].

Диспозиційний підхід до розуміння копінгу, запропонований дослідниками, такими як К. Шефер та Р. Горзук, розглядає цей процес як відносно сталий та індивідуально унікальний спосіб взаємодії людини зі світом. Згідно з цим підходом, людина має усталену схильність реагувати на загрозові ситуації впродовж тривалого періоду, тому її особистісні характеристики залишаються майже незмінними протягом цього часу [66].

Проте, диспозиційний підхід не набув значної кількості прихильників, оскільки його вузьке розуміння копінгу обмежує можливість його вивчення в різних життєвих умовах. Тракткування копінгу як особистісної схильності поводитися однаково в аналогічних ситуаціях не враховує різноманітних факторів, що можуть впливати на поведінку людини.

Крім того, диспозиційний підхід заперечує можливість розвитку та зміни особистісних характеристик та якостей. Однак, подальші дослідження довели, що особистість може змінюватися внаслідок досвіду та взаємодії з оточуючим середовищем [66].

Отже, хоча диспозиційний підхід має свої обмеження, він також вніс вагомий внесок у розуміння копінгу та його ролі у житті людини.

Зараз трансакційний підхід є найбільш популярним у трактуванні копінгу, який був розроблений Р. Лазарусом і С. Фолькманом. Цей підхід визнає копінг як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем, атрибутивні елементи якого включають частоту появи відповідної ситуації, її первинні та вторинні когнітивні оцінки, процес долаття труднощів та наслідки копінгу на фізичне здоров'я та соціальний добробут [58].

При первинній когнітивній оцінці, особа трактує виниклу ситуацію як таку, що містить втрату, загрозу або випробування для неї. Якщо особа сприймає, що через ситуацію зазнала втрати, то вона розглядає її як негативну для себе. Якщо особа вважає ситуацію загрозливою, то думає, що вона спричинить якісь труднощі. А якщо особа ставить до ситуації як до випробування, то вона бачить в ній поштовх до подальшого особистісного зростання та розвитку.

При вторинній когнітивній оцінці, особа оцінює свої можливості долати труднощі та вибирає оптимальну стратегію копінгу. Ця оцінка базується на індивідуальних ресурсах та досвіді копінгу, які можуть включати підтримку від друзів та родини, релігійні переконання, психологічну стійкість, когнітивні та соціальні навички. Застосування певної стратегії копінгу може призвести до різних наслідків, включаючи фізичне та психічне здоров'я, соціальні взаємини та загальний рівень добробуту. Для оцінки ефективності стратегій копінгу використовуються різні методи, включаючи опитувальники та спостереження за поведінкою в реальних ситуаціях [8].

Крім того, важливим є індивідуальний підхід до вибору стратегії копінгу, оскільки ефективність різних стратегій може залежати від конкретної

ситуації та особистих характеристик індивіда, таких як темперамент, стиль мислення та інші фактори. Дослідження в галузі копінгу можуть допомогти розробити більш ефективні програми психологічної підтримки та інтервенції, спрямовані на підвищення рівня добробуту та зменшення стресу у людей.

Р. Лазарус і С. Фолькман визначають копінг як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини. Багато інших дослідників також пропонують свої визначення копінгу, але загалом вони погоджуються зі змістом цього терміну, який передбачає активну пізнавальну та поведінкову реакцію на складні ситуації [68].

Деякі дослідження, такі як ті, що провели Б. Компас, Дж. Конон-Сміт та Г. Зальтсман, вказують на те, що копінг включає не тільки когнітивні та поведінкові, але й емоційні компоненти, які можуть бути важливими для ефективного подолання труднощів [47].

Питання про співвідношення копінгу та емоційного регулювання також є важливим. Згідно з Б. Спілкою та Р. Худом, копінг передбачає контроль не тільки за емоціями, але й за поведінкою, і враховує реакцію людини на конкретну подію, на відміну від емоційного регулювання [68].

Запропоновано різноманітні означення поняття «копінг» у рамках трансакційного підходу. Згідно з Й. Тереляком, копінг – це свідомі та несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності, що містять елемент новизни та акцентують увагу на зусиллях, пов'язаних з розв'язанням проблем, а не на результаті.

У контексті копінгу, його усвідомленість грає важливу роль, оскільки людина свідомо використовує стратегії та механізми, які допомагають їй пристосуватися до навколишньої дійсності та долати труднощі. Натомість, адаптація передбачає прийняття навколишнього середовища без усвідомлення зусиль, що здійснюються для пристосування до нього.

Дослідження Й. Тереляка підтверджують, що копінг є більш динамічним процесом, ніж адаптація, оскільки включає в себе зусилля, спрямовані на

подолання нових труднощів та пристосування до змінюючогося середовища. Водночас, копінг може бути пов'язаний з емоційними реакціями, такими як стрес, тривога, депресія, тоді як адаптація зазвичай є більш об'єктивним процесом, що не враховує індивідуальні емоційні реакції [69].

За останні десятиріччя ресурсний підхід до подолання проблем поведінки став дуже популярним. Цей підхід базується на ідеї розподілу ресурсів за допомогою комплексу ключових ресурсів, що дає змогу адаптуватися та зберігати здоров'я у складних обставинах та напружених ситуаціях. Ресурси включають в себе наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища, а також власні здібності, навички та уміння людини.

Згідно з теорією збереження ресурсів, запропонованою Хобфолом, існує два класи ресурсів: матеріальні та соціальні, які пов'язані з цінностями. Зокрема, Мартін Селігман вважає, що найважливішим ресурсом у протистоянні стресу є оптимізм. Коли людина вірить, що ситуація не безнадійна та спрямована на успіх, їй легше переживати труднощі та зазнавати менше збитків.

Часто представники «ресурсного» підходу використовують конструкт «життєстійкість» для пояснення того, чому в напруженій ситуації індивід обирає ту чи іншу стратегію подолання. Життєстійкість – це ширший конструкт, що включає загальну життєву (ціннісну) позицію, осмислення життя як екзистенційної буттійної цінності (сенсу). Людина сприймає життя як найважливішу цінність у кожному його вияві, кожна мить має свій сенс.

Під копінгом розуміють когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля передбачають аналіз проблеми, складання плану дій та пошук альтернативних варіантів виходу зі складної ситуації. Емоційні зусилля допомагають контролювати переживання та знаходити емоційну підтримку від оточення. Поведінкові зусилля дають змогу досягти бажаного результату

[27]. Важливо враховувати, що копінг пов'язаний з типологічними та особистісними рисами людини, які впливають на вибір стратегії подолання.

Крім того, в літературі виділяють копінг-процес, який описує динаміку подолання труднощів, копінг-поведінку, яка виявляє готовність особи долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, що позначають типовий для особистості спосіб виходу з труднощів [53; 58; 68]. Хоча копінг-стратегії є реакцією людини на ситуацію, вони є стійкими та корелюють з особистісними особливостями [53]. Якщо людина обирає певні копінг-стратегії, можна припустити, що їй властиві відповідні особистісні риси.

Отже, дослідження психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів допомагають у більш глибокому розумінні поняття копінгу та його взаємозв'язку з особистісними особливостями людини.

1.2 Психологічна характеристика ситуації невизначеності

Вивченням проблеми невизначеності різною мірою займалися як зарубіжні (С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунsvік, Р. Халлман та ін.), та українські вчені (Л. Бурлачук, А. Гусєв, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин).

Ситуація невизначеності може викликати різні емоції, такі як тривога, страх, невпевненість і безпорадність. Людина може відчувати, що вона втрачає контроль над ситуацією і не знає, що робити.

У психології невизначеність розглядають як стан, коли немає достатньої кількості інформації для прийняття рішення або передбачення наслідків певної дії. Такі ситуації можуть викликати стрес і невпевненість у людей, що може призвести до погіршення психічного та фізичного стану [18].

Особистісні особливості, які проявляються в ситуаціях невизначеності, можуть бути різними. Наприклад, люди зі значною ступенем тривожності можуть реагувати на невизначеність більш інтенсивно, а люди з високим рівнем позитивних емоцій можуть знаходити нові можливості у таких ситуаціях.

Життєстійкість людини в ситуації невизначеності може бути залежною від рівня її здатності до копіngu. Подолання невизначеності може включати в себе різні стратегії копіngu, такі як планування, пошук додаткової інформації, просування вперед у неочікуваному напрямку, діалог з оточенням, пошук нових джерел підтримки та інші.

Толерантність до невизначеності є важливою якістю, яка може допомогти людині успішно справлятися зі ситуаціями невизначеності. Це означає, що людина не тільки може переживати невизначеність, але і здатна знаходити позитивні аспекти у таких ситуаціях та знаходити ефективні рішення.

За Оксфордським тлумачним словником з психології, невизначеність є станом переконання, коли людина не зовсім впевнена. Також часто невизначеність розуміють як якесь відкрите завдання, в якому людина, яка виконує його, не знає усієї сукупності чинників і повинна привести декілька гіпотез і тільки потім аналізувати, які з них є найрезультативнішими [65].

Невизначеність – це стан, коли людина не може бути повністю впевненою в своїх переконаннях або діях, оскільки вона не має повної інформації про ситуацію. У контексті психології, дослідження невизначеності зазвичай зосереджені на тому, як люди реагують на неї та які механізми подолання цього стану існують [21].

Поняття невизначеності пов'язане з іншими термінами, такими як «неясність» та «невизначеність». Однак, їх варто розрізняти, оскільки вони мають свої відмінності. Наприклад, «неясність» відноситься до ситуацій, коли існує декілька інтерпретацій, але вони відомі, тоді як «невизначеність» описує ситуації, коли альтернативні варіанти дій невідомі і відсутня інтерпретація.

У психології, дослідження невизначеності пов'язані з різними аспектами, такими як особистісні особливості в ситуаціях невизначеності, стан невизначеності в творчості людини та толерантність до невизначеності. Невизначеність також часто розглядається у межах прийняття рішень,

оскільки вона може бути пов'язана з труднощами передбачення наслідків дій людини.

У зв'язку з цим, вивчення механізмів подолання невизначеності є важливим завданням для психологів, які шукають способи допомогти людям розуміти та протистояти цьому стану.

Впливова теорія Юанд Даян розрізняє два види невизначеності: очікувану та несподівану. Очікувана невизначеність відноситься до тих середовищ, де наявна інформація не є достатньою для точного передбачення майбутніх подій. Наприклад, водіння в місті, де багато водіїв не дотримуються правил дорожнього руху, є типовим прикладом очікуваної невизначеності, коли правила є слабкими предикторами поведінки водіїв [65].

Ця невизначеність відома та стабільна, тому її можна урахувати при прийнятті рішень. Натомість, несподівана невизначеність відбувається, коли фундаментальні зміни в середовищі роблять недійсними минулі прогнози. Ця невизначеність непередбачувана і може виникнути в будь-який момент, тому необхідно бути готовими до несподіванок та вчасно реагувати на зміни в середовищі.

У своїй праці Н. С. Малініна зосередилась на узагальненні різних підходів до розуміння невизначеності і визначила характеристики, які характеризують ситуації, що викликають у людей стан невизначеності. Серед цих характеристик можна виділити залежність від подій, які неможливо передбачити з повною визначеністю, невідомість ймовірності альтернатив, неможливість аналізу і вимірювання зі скільки завгодно великою точністю, невизначеність будь-яких форм і підстав для прийняття рішень і вибору дій, а також ймовірність того, що ситуація призведе до невігідного результату або програшу.

Також можна виділити три взаємопов'язані характеристики ситуації невизначеності [18]: множинність, яка відображає суб'єктивну наявність безлічі можливостей, варіативності виборів, рішень і інтерпретацій; непередбачуваність, яка відображає суб'єктивну неможливість прогнозування

її розвитку та невідому ймовірність тих чи інших подій, що сприймається як відсутність причинно-наслідкових закономірностей; та не контрольованість, яка відображає суб'єктивну неможливість контролювати розвиток подій, протистояти несподіванкам та передбачити їх.

М. В. Крамер зазначає, що поведінка людей в ситуації невизначеності залежить від двох факторів. Перший фактор полягає в тому, що людина може не сприймати кожену ситуацію як невизначену. Люди можуть відчувати більшу невизначеність в тих ситуаціях, які є новими для них або несподіванками, а також в тих ситуаціях, де є більше необхідності приймати важливі рішення.

Другий фактор полягає в рівні толерантності до невизначеності у людини. Різні люди можуть по-різному реагувати на невизначеність в ситуації. Одні можуть бути більш терпимі до невизначеності, відчувати менше стресу і швидше адаптуватися до нових умов, тоді як інші можуть переживати важко, відчувати тривогу і неспокій, що ускладнює їх рішення та дії [18].

Отже, рівень невизначеності і толерантності до неї може різнитися у кожній людини, що впливає на їх поведінку в ситуації невизначеності.

Невизначеність може викликати у людини стан нестабільності, коли вона не впевнена у своїх діях та не може знайти вірний шлях у майбутньому. Цей стан може бути негативним та призводити до різних форм стресу, депресії та тривоги. Однак, невизначеність може також бути джерелом творчості та стимулом для розвитку особистості, якщо людина зуміє знайти в собі сили та здібності подолати цей стан і знайти в ньому нові можливості.

Важливо враховувати, що рівень толерантності до невизначеності може відрізнятись у кожній людини та залежати від багатьох факторів, таких як соціальний статус, культурні традиції, досвід життя та інші. Тому, важливо дотримуватись індивідуального підходу при роботі з людьми в ситуаціях невизначеності та допомагати їм знайти внутрішній ресурс для подолання стану нестабільності.

1.3 Теоретичний аналіз копінгової поведінки в ситуації невизначеності

Сьогодні наше суспільство опинилося у ситуації невизначеності та ризику, відповідно до якої змінюються умови життєдіяльності людства, його запити і потреби. Для сучасної психології проблема подолання наслідків епідеміологічної загрози та пов'язаної з нею проблеми психологічного здоров'я особистості набуває особливого значення. У ситуації, яка склалася у нашому суспільстві, кожна людина відчуває внутрішнього плану. Копінг-поведінка вступає в дію не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, але й за необхідності змінити поведінку у ситуаціях невизначеності та ризику, коли відбувається хронічний вплив стресорів і негативних повсякденних подій.

Також у сучасних умовах велике значення набуває розвиток ресурсів для подолання невизначеності та ризику, таких як психологічна підтримка, тренінги зі стрес-менеджменту, практики медитації та міндфулнесу. Особливу увагу звертають на важливість розвитку толерантності до невизначеності, що дозволяє зменшити внутрішній стрес та підвищити рівень життєвої задоволеності. Крім того, важливо розвивати резилієнтність – здатність швидко відновлюватися після стресу та адаптуватися до нових умов життя [12].

Під час зустрічі з невизначеністю та ризиком, люди можуть оновлювати свої копінг-стратегії не тільки шляхом пошуку нових відповідей на нові виклики, але й змінюючи свій життєвий стиль, пріоритети, соціальні контакти і тимчасову перспективу.

Окрім того, важливо пам'ятати, що в ситуаціях невизначеності і ризику можуть виникати психологічні проблеми, такі як тривога, депресія, безнадія, невпевненість у власних можливостях і т.д. Тому дуже важливо дбайливо ставитися до свого психологічного здоров'я та вчасно звертатися за допомогою до спеціалістів у разі потреби.

У. Леєр та Х. Томе виділили чотири типи особистостей, які різним чином планують своє майбутнє в умовах невизначеності та ризику [49]:

– Особистість першого типу (тип «А») орієнтована на досягнення, зміну навколишнього середовища, використання можливостей та апробацію власних здібностей.

– Другий тип особистості (тип «В») зосереджений на внутрішніх змінах своєї особистості та частково на моделі своєї поведінки.

– Третій тип особистості (тип «С») має покірливий настрій, а пізнавальна і діяльнісна сторони його особистості виражені дуже слабко.

– Четвертий тип особистості (тип «D») характеризується почуттям тривоги, апатією та розчаруванням, і зазвичай такі люди потребують психологічної підтримки та допомоги для розвитку найбільш адекватних ресурсів подолання невизначеності та ризику.

Копінгова поведінка – це сукупність стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. У ситуаціях невизначеності, коли інформація про майбутнє неоднозначна, антиципована подія є неочікуваною і непередбачуваною, копінгова поведінка стає особливо важливою [14].

Згідно з когнітивно-експериментальною теорією С. Епштейна, у таких ситуаціях людина в основному користується передсвідомими процесами обробки інформації. Такі процеси, як імпліцитні переконання та схеми, лежать в основі її сприйняття та розуміння навколишнього світу.

Інші дослідники, такі як Лазарус та Фолькман, вважають, що копінгова поведінка може бути емоційно орієнтованою або проблемоорієнтованою. Емоційно орієнтована копінгова поведінка включає у себе такі стратегії, як позитивне мислення, пошук підтримки від інших людей та використання адаптивних відволікаючих технік. Проблемоорієнтована копінгова поведінка включає у себе пошук інформації, розуміння причин та наслідків ситуації, планування дій та пошук рішень.

Крім того, існує психологічна теорія, відома як теорія несподіваності, яка стверджує, що реакція людини на несподівані події залежить від її

здатності прогнозувати такі події. У ситуаціях, коли немає можливості прогнозувати події, людина може використовувати різні стратегії копіngu, тобто способи впорядкування та подолання стресу. Одна з таких стратегій – це активний копінг, коли людина намагається активно впливати на ситуацію і знайти рішення проблеми. Це може включати пошук додаткової інформації, співпрацю з іншими людьми, розвиток нових навичок та стратегій поведінки [21].

Інша стратегія – пасивний копінг, коли людина намагається зменшити свою взаємодію з ситуацією та приховатися від неї. Це може включати відволікання від проблеми, використання алкоголю або наркотиків, або просто звикання до стресу і відмова від будь-яких дій.

Третя стратегія – емоційний копінг, коли людина намагається зменшити свої емоційні реакції на ситуацію. Це може включати релаксацію, медитацію, зосередження на позитивних аспектах життя та інші практики, які допомагають знизити рівень стресу.

Остання стратегія – соціальний копінг, коли людина намагається звернутися до інших людей за підтримкою та порадами. Це може включати спілкування з друзями та родичами, звернення до професійних консультантів, приєднання до груп підтримки та інші форми соціальної підтримки [28].

Вибір стратегії копіngu залежить від багатьох факторів, таких як особистість людини, тип ситуації та наявні ресурси. Деякі стратегії можуть бути більш ефективними, ніж інші, в залежності від конкретної ситуації. Наприклад, активний копінг може бути ефективним у ситуації, коли особа може впливати на події і має достатні ресурси для розв'язання проблеми. Однак, в ситуації, коли особа не може впливати на події, пасивний копінг може бути більш ефективним.

Особистісні фактори, такі як темперамент, стиль мислення і рівень тривожності, також можуть впливати на вибір стратегії копіngu. Наприклад, люди з високим рівнем тривожності можуть більш схильні до використання

уникнення, тоді як люди з низьким рівнем тривожності можуть бути більш схильні до активного копінгу.

Для ефективного вибору стратегії копінгу необхідно мати достатні ресурси, такі як інформація, підтримка оточення та внутрішні ресурси, такі як позитивні рівні самооцінки і самоконтролю. Інші важливі фактори включають розуміння ситуації та оцінку можливих наслідків різних стратегій копінгу.

Доповнити до цього можна, що також важливо мати гнучкість і адаптивність у виборі стратегій копінгу, оскільки різні ситуації можуть вимагати різних підходів. Наприклад, в одних ситуаціях може бути ефективним активний підхід до проблеми, а в інших – пасивний підхід, такий як засвоєння ситуації. Крім того, деякі стратегії копінгу можуть бути корисними в короткостроковій перспективі, але шкідливими в довгостроковому плані, тому важливо враховувати не лише миттєві результати, а й наслідки на довгу перспективу.

Культурні та соціальні впливи є важливими факторами, які впливають на вибір стратегії копінгу. Культурні відмінності відображають різноманітність підходів до копінгу, в залежності від культурних норм та цінностей. Наприклад, в деяких культурах позитивне мислення та прагнення до самостійності є важливими для ефективного копінгу, тоді як в інших культурах звернення за допомогою та підтримкою оточення є більш популярним [32].

Соціальні фактори також можуть впливати на вибір стратегії копінгу. Наприклад, деякі люди можуть відчувати тиск соціальної норми щодо того, як повинні копінгувати з певною ситуацією. Це може призвести до вибору неефективної стратегії копінгу, тому що людина відчуває потребу відповідати соціальним очікуванням.

Крім того, соціальні мережі та зв'язки можуть впливати на вибір стратегії копінгу. Наприклад, людина може звернутися до друзів чи родичів за підтримкою та порадою. У такому випадку, думка та підтримка соціального оточення може вплинути на вибір стратегії копінгу.

Стан невизначеності у старшокласників може бути досить поширеним, оскільки вони зазвичай знаходяться на перехресті важливих життєвих виборів. Наприклад, старшокласники мають вибирати, які предмети вони будуть вивчати, яку вищу школу або університет обрати, яку професію обрати та багато іншого. Ці вибори можуть бути дуже складними, особливо якщо старшокласники не мають чіткого уявлення про те, чого вони хочуть досягти в майбутньому.

Стан невизначеності може призвести до стресу та тривоги. Старшокласники можуть відчувати нездатність до вирішення важливих життєвих питань та стурбованість з приводу майбутнього. Це може призвести до зниження настрою, погіршення здоров'я та зниження навчальних досягнень [10].

Щоб допомогти старшокласникам пережити цей період невизначеності, можна використовувати різні стратегії копіngu, такі як планування, підтримка соціальних зв'язків, здійснення самопізнання та саморозвитку. Важливо також створити сприятливу атмосферу в сім'ї та навчальному закладі, щоб старшокласники мали можливість ділитися своїми думками та почуттями та отримувати підтримку від близьких людей.

Отже, культурні та соціальні впливи можуть визначати вибір стратегії копіngu, але необхідно бути усвідомленим індивідуальних потреб та наявних ресурсів, щоб забезпечити ефективний вибір.

Висновки до 1 розділу

Копінг – це зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові засоби. Копінг-стратегії виражають типовий спосіб, яким індивід виходить з труднощів і можуть бути пов'язані з особистісними рисами. Враховуючи особистісні особливості людини, можна передбачити, які копінг-стратегії вона найімовірніше обере. Важливо пам'ятати, що копінг – це комплексний процес, і для ефективного подолання труднощів можуть бути використані різні засоби

залежно від ситуації та індивідуальних потреб. Знання про копінг може допомогти людині зрозуміти свої реакції на стресові ситуації та визначити ефективніші способи подолання труднощів.

Невизначеність – це стан, коли людина не може бути повністю впевненою в своїх переконаннях або діях, оскільки вона не має повної інформації про ситуацію. Цей стан може мати як негативні наслідки, так і позитивні. Для подолання невизначеності важливо розвивати такі якості, як толерантність та готовність до змін, щоб здатися справлятися з цим станом і використовувати його як можливість для особистісного зростання та розвитку.

У ситуаціях невизначеності, коли людина стикається з несподіваними подіями або не може прогнозувати наслідки своїх дій, копінгова поведінка може допомогти зменшити стрес і підвищити ефективність дій. Вибір стратегії копінгу залежить від багатьох факторів, таких як особистість людини, тип ситуації та наявні ресурси.

Для ефективного вибору стратегії копінгу необхідно мати достатні ресурси, такі як інформація, підтримка оточення та внутрішні ресурси, такі як позитивні рівні самооцінки і самоконтролю. Крім того, культурні та соціальні впливи можуть визначати прийняття рішень та певних підходів до проблем. У загальному, ефективний копінг в ситуації невизначеності вимагає гнучкості і адаптації до змін, розуміння ситуації та вміння приймати рішення в умовах невизначеності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1 Методи та організація дослідження

Невизначеність є неодмінною частиною життя, особливо в сучасному світі, де змінюються технології, економіка, політика та інші аспекти нашого життя. Тому важливо дослідити, які копінг-стратегії використовують люди для подолання невизначеності та як це впливає на їхнє психічне здоров'я та загальний добробут.

Метою дослідження є аналіз копінгової поведінки старшокласників в ситуації невизначеності. Наша гіпотеза про те, що старшокласники, які використовують активні копінг-стратегії (такі як проблемне зосередження або пошук підтримки), будуть схильніше подолати невизначеність, ніж ті, хто використовує пасивні копінг-стратегії (такі як уникнення або пасивне прийняття).

Ми обрали за вибірку старшокласників, адже вони перебувають у важливому періоді свого життя, коли вони готуються до вступу до вищих навчальних закладів та вибору майбутньої професії. Цей період характеризується багатьма невизначеностями та ризиками, такими як невизначеність майбутнього, соціальні зміни та відповідальність за власне життя.

Старшокласники є вразливою групою, оскільки їхні життєві перспективи залежать від багатьох факторів, таких як успіх у навчанні, взаємини з ровесниками та батьками, плани на майбутнє тощо. Тому дослідження їхньої копінгової поведінки в ситуації невизначеності може допомогти розробити ефективні методики та інтервенції для поліпшення їхнього психічного здоров'я та зниження ризику виникнення проблем пов'язаних зі стресом.

Емпіричне дослідження проводилось на базі школи №70, м. Київ. Взяло участь – 52 учня 11-х класів, середній вік 16.5 років. 29 дівчат та 23 хлопця.

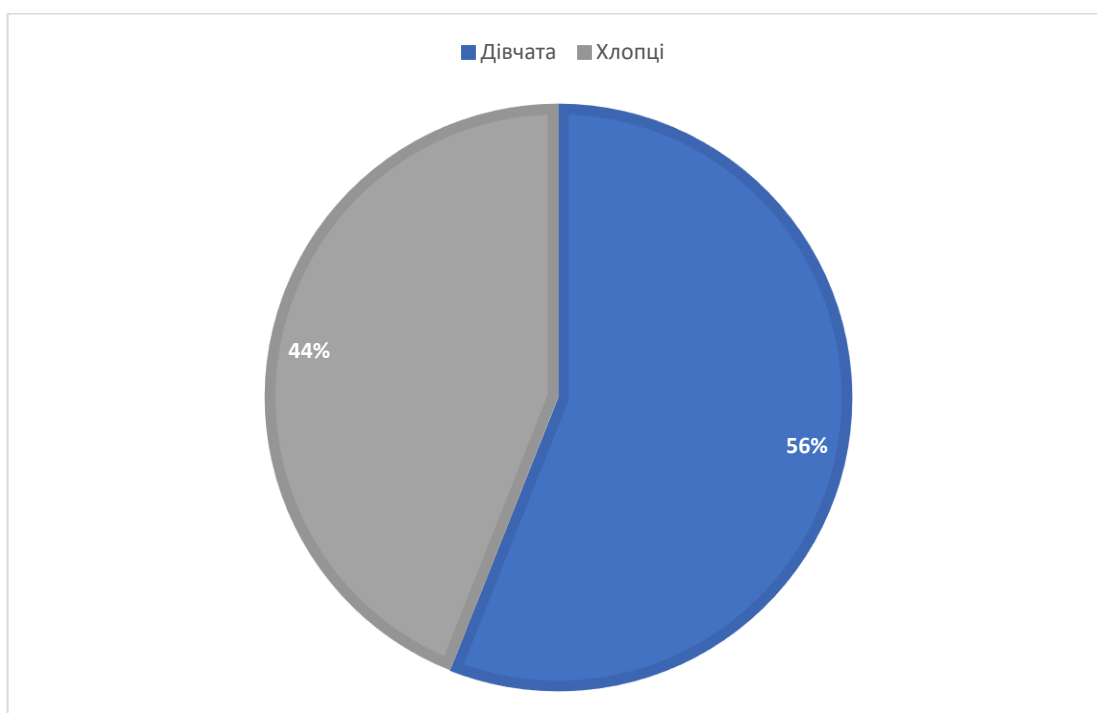


Рис. 2.1 Процентне співвідношення респондентів по статі

Нами було використано наступні методи дослідження:

– психодіагностичні методики:

– **Методика багатовимірного вимірювання копіngu CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) (адаптація і апробація Т. Л. Крюкової і М. В. Сапроновської) [23] (Додаток А).**

Методика багатовимірного вимірювання копіngu, CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), розроблена провідним канадським фахівцем у сфері психології здоров'я і клінічної психології Норманом С. Ендлером в співавторстві з Джеймсом А. Паркером у 1990 році. Ця методика дозволяє вимірювати різні стилі опанувальної поведінки в стресових ситуаціях.

Опитувальник складається з 48 тверджень, які групуються в три або п'ять шкал, залежно від того, які аспекти копіngu досліджуються. Шкали мають такі назви: рішення проблеми, емоції, уникнення, відволікання та соціальне відволікання.

Опитувальник надійно вимірює три основні стилі опанувальної поведінки: стиль, орієнтований на вирішення задачі, проблеми (проблемно-орієнтований стиль), емоційно-орієнтований стиль та стиль, орієнтований на уникнення (дані нами скорочення – ПОС, еОс і СОУ). Третій стиль має дві субшкали, які діагностують субстилі: відволікання (В) і соціальне відволікання (СВ).

Застосування даної методики дозволяє отримати детальну інформацію про те, які саме копінг-стратегії використовують люди під час стресових ситуацій. Враховуючи результати дослідження, можна надати рекомендації щодо оптимальних стратегій копінгу, що може сприяти зниженню рівня стресу та покращенню психологічного стану.

– **«Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г.У. Солдатової (Додаток Б) [37].**

Опитувальник С. Баднера є досить простою і ефективною методикою для діагностики толерантності до невизначеності. Незважаючи на те, що цей опитувальник існує вже досить довгий час, він все ще залишається актуальним і знаходить своє застосування в різних сферах, включаючи професійне консультування та психотерапевтичну роботу.

Опитувальник містить 16 запитань, які об'єднані в три шкали, а також загальний показник толерантності / інтолерантності до невизначеності. Крім того, в методиці Баднера існують додаткові шкали, які дозволяють встановити, до якої саме характеристики невизначених ситуацій опитуваний проявляє толерантне або інтолерантне ставлення, а також визначити рівень даної характеристики особистості.

Ця методика виокремлює ряд характеристик невизначених ситуацій, таких як новизна, суперечливість та складність, і визначає їх як субшкали. Це робить методику особливо цінною, оскільки дослідник може встановити, які саме характеристики стають джерелами інтолерантності до невизначеності.

Узагальнюючи, опитувальник С. Баднера є ефективною методикою для діагностики толерантності до невизначеності, яка дозволяє визначити рівень

інтолерантності до різних характеристик невизначених ситуацій. Вона залишається актуальною та знайомиться в різних сферах, допомагаючи людям розвивати свої особистісні якості та покращувати якість свого життя.

– Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької (Додаток В) [26].

Опитувальник Д. Маклейна дозволяє виміряти схильність особистості до регламентації життя та ставлення до невизначеності в навколишньому світі. Цей підхід включає розгляд таких аспектів, як ставлення до нового, складних завдань та невизначених ситуацій, а також надання переваги невизначеності та прийняття або уникнення невизначеності.

Опитувальник складається з 22 тверджень, на які респондентам пропонується відповісти за семибальною лайкертівською шкалою. Оцінки на прямі та зворотні питання можуть набувати чисельних значень від 1 до 7, залежно від ступеня згоди або незгоди із запропонованими твердженнями.

Отриманий індивідуальний бал толерантності до невизначеності розраховується шляхом підсумовування чисельних значень відповідей на прямі пункти та відняття їх від відповіді на зворотні пункти. Отриманий сумарний бал може набувати значень від -66 до +66.

Якщо отриманий бал має негативний знак, це може свідчити про те, що особистість відчуває дискомфорт у складних, неоднозначних та невизначених ситуаціях. В таких випадках люди зазвичай намагаються зробити все можливе, щоб у житті та в довкіллі була максимальна ясність та однозначність, часто вдаючись до штучного спрощення складних ситуацій та уникання реально існуючих проблем.

Якщо ж отриманий бал має позитивний знак, це може свідчити про те, що особистість усвідомлює та приймає складність, не однозначність та непередбачуваність навколишнього світу. Це означає, що людина може бути більш відкритою до нового та готовою приймати виклики, пов'язані зі складнішими завданнями та невизначеністю.

Така особистість може бути більш толерантною до ризику та менш схильною до стресу, пов'язаного зі зміною ситуації. Вона може бути більш креативною та готовою до творчого розв'язання проблем, що виникають у невизначених ситуаціях.

Таким чином, методика опитувальника Д. Маклейна дозволяє вимірювати схильність особистості до двох протилежних підходів до життя: жорсткої регламентації та повної розуміння того, що відбувається, або відкритості та невизначеності.

– «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр) (Додаток Г) [3].

Діагностична методика є ефективним інструментом для дослідження стресових ситуацій, пов'язаних з інноваційними процесами. Це дозволяє розуміти особливості змін, що відбуваються, та забезпечувати захист від стресу в різних ситуаціях, які можуть бути найбільш стресовими та неприємними. Методика використовується для діагностики таких рис, як винахідливість, толерантність до невизначеності, сміливість, підприємливість та адаптивність.

Методика складається з 35 тверджень, на які необхідно дати відповідь від 1 до 6, що відображає ступінь відповідності думки респондента. Це дозволяє отримати достатньо повну картину особистості та її реакції на нові інноваційні процеси.

Діагностичні складові методики включають такі показники, як пристрасність, винахідливість, оптимізм, сміливість, підприємливість, адаптивність, впевненість та толерантність до двозначності. Кожен із цих показників описує певний аспект особистості та дозволяє зрозуміти її реакцію на різноманітні ситуації.

Пристрасність – цей показник вказує на те, наскільки енергійно та наполегливо людина діє в невизначеній ситуації. Люди з високим рівнем пристрасності здатні працювати довго та віддалятися від стресу, що може виникнути в процесі вирішення завдання.

Винахідливість – цей показник описує здатність людини знаходити вихід з складних ситуацій та придумувати нові способи розв'язання проблем. Люди з високим рівнем винахідливості можуть бути корисними у нових та незвичайних ситуаціях, де потрібно швидко приймати рішення.

Оптимізм – цей показник описує той факт, наскільки людина вірить у свої можливості та у те, що вона зможе долати перешкоди та досягти успіху. Люди з високим рівнем оптимізму зазвичай відносяться до життя з позитивним настроєм та знаходять способи розв'язувати проблеми, замість того, щоб бути озлобленими чи розчарованими.

Сміливість, підприємливість – цей показник описує здатність людини брати на себе ризики та вибирати нові та невідомі напрямки. Люди з високим рівнем сміливості та підприємливості можуть бути корисними у нових проектах, які вимагають відкритості до нових ідей та готовності до експериментів.

Адаптивність – цей показник вказує на готовність людини адаптуватися до нових ситуацій та змінювати свої підходи та стратегії, якщо це необхідно. Люди, які мають високий рівень адаптивності, можуть успішно пристосовуватися до різних умов та змінювати свої дії в залежності від потреб ситуації. Такі люди можуть бути корисними у великих компаніях або в тих галузях, де вимоги та умови змінюються швидко.

Впевненість – цей показник вказує на рівень віри людини в свої здібності та можливості досягнення мети. Люди, які мають високий рівень впевненості, вірять у свої сили та вміють ефективно працювати над досягненням поставленої мети. Такі люди можуть бути успішними лідерами та менеджерами, які здатні впливати на інших людей та доводити до успішного завершення проектів.

Толерантність до двозначності – це показник, що відображає здатність людини спокійно та розуміючи сприймати ситуації, коли немає чітких та однозначних відповідей. Людина з високим рівнем толерантності до

двозначності здатна заспокоїтись та знайти адекватний вихід у складних ситуаціях, навіть якщо інформація є неоднозначною або недостатньою.

– методи математичної обробки результатів дослідження (обробка даних та графічна презентація результатів за допомогою електронних таблиць Excel)

Кореляція Пірсона – це статистичний метод, який використовується для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона показує, наскільки сильно змінні пов'язані між собою, тобто чи змінюється значення однієї змінної при зміні значення іншої.

Коефіцієнт кореляції Пірсона позначається як «r» і може мати значення від -1 до +1. Значення +1 означає ідеальну позитивну кореляцію (тобто коли зміна однієї змінної супроводжується зміною іншої змінної в тому ж напрямку), 0 означає відсутність кореляції, а -1 означає ідеальну негативну кореляцію (тобто коли зміна однієї змінної супроводжується зміною іншої змінної в протилежному напрямку).

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження копінгової поведінки в ситуації невизначеності

Для дослідження стратегій копінгу або пристосування до стресових ситуацій ми обрали методику багатовимірною вимірювання копінгу CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)

Таблиця 2.1

Вимірювання копінгу

Копінг	Кількість	%
Копінг-вирішення	23	44%
Копінг-уникання	21	40%
Копінг-врегулювання	8	16%

Копінг-вирішення було відзначено 23 учнями з загальної кількості 52 учнів, що складає 44%. Цей тип копінгу передбачає активний пошук рішень та прийняття мір для вирішення проблеми або стресу. Такий тип копінгу може

бути корисним для старшокласників, оскільки допомагає зосередитися на позитивних аспектах та знайти ефективні способи вирішення проблем. Однак, необхідно також враховувати, що кожна ситуація може потребувати індивідуального підходу та комбінації різних типів копінгу.

Копінг-уникання використовувалося 21 учнем, що становить 40% від загальної кількості. Копінг-уникання включає такі стратегії, як уникнення проблеми, відволікання уваги від стресу, уникнення відповідальності та уникнення спілкування з іншими людьми. Така стратегія може бути корисною в деяких випадках, але вона може також приводити до подальшого наростання стресу і погіршення емоційного стану.

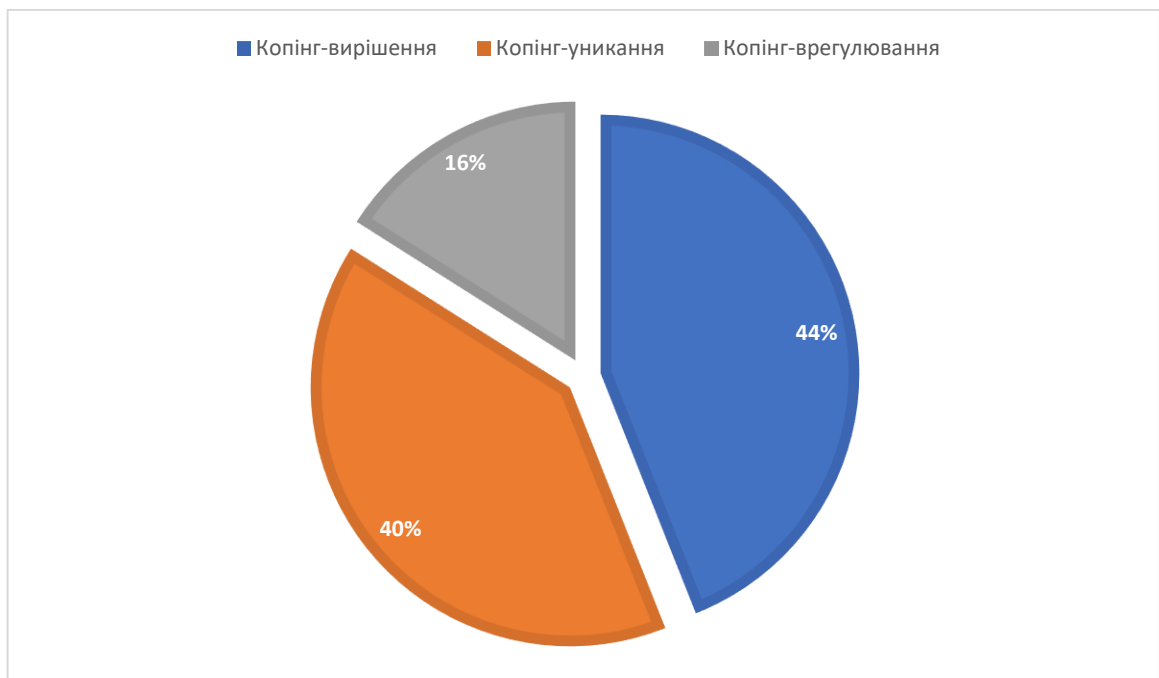


Рис. 2.2 Процентне співвідношення результатів копінг-стратегій

Копінг-врегулювання – це стратегії, які спрямовані на пряме врегулювання стресової ситуації або вплив на власні емоції та почуття в зусиллях досягнення позитивного результату. Використання таких стратегій дозволяє людині зменшити рівень стресу та покращити емоційний стан.

У даному дослідженні копінг-врегулювання було відзначено лише 8 учнями, що становить 16% від загальної кількості. Це може вказувати на те,

що більшість старшокласників не використовує стратегії, спрямовані на пряме врегулювання стресу або вплив на власні емоції та почуття.

Наприклад, копінг-врегулювання може включати такі стратегії, як пошук підтримки від друзів і родини, заняття спортом, медитація, позитивне мислення, пошук конструктивних рішень, зміна способу мислення та інші. Використання цих стратегій може допомогти старшокласникам зменшити рівень стресу та покращити їх емоційний стан.

Толерантність до невизначеності – це здатність людини пристосовуватись до зміни обставин і знаходити шляхи розв'язання проблем, навіть якщо їх необхідно вирішувати в незвичайних або непередбачуваних ситуаціях.

Таблиця 2.2

Толерантність до невизначеності за методикою С. Баднера

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Число	Відсоток	Число	Відсоток	Число	Відсоток
Толерантність до невизначення	6	12%	30	58%	16	30%
Новизна	9	17%	27	53%	16	30%
Складність	3	6%	28	55%	21	39%
Неможливість вирішення	4	8%	35	67%	13	25%

Показник «новизна» є одним з компонентів толерантності до невизначеності, що описує, наскільки готова людина пристосовуватися до нових та неочікуваних ситуацій.

Високий рівень новизни (30%) вказує на те, що людина готова приймати нові ідеї, пробувати нові підходи та ініціювати зміни. Такі люди зазвичай мають більш широкий кругозір, легко адаптуються до нових обставин, швидко навчаються та мають більше можливостей досягати успіху в змінних умовах.

Середній рівень новизни (53%) вказує на те, що людина може пристосуватися до нових ситуацій, але відчуває деяку тривогу та невідомість

у початковій стадії. Вони можуть бути більш обережними у своїх діях та віддають перевагу відомим та передбачуваним правилам.

Низький рівень новизни (17%) вказує на те, що людина відчуває дискомфорт у нових ситуаціях та потребує чітких та передбачуваних правил. Вони можуть відчувати тривогу у змінних умовах та бути менш готовими до ризику та експериментів.

Отже, показник «новизна» може бути корисним для оцінки, якою мірою людина готова до змін та нових викликів. Високий рівень новизни може бути важливим для успішної адаптації до змінних умов, а середній та низький – для роботи в стабільніших та більш передбачуваних умовах.

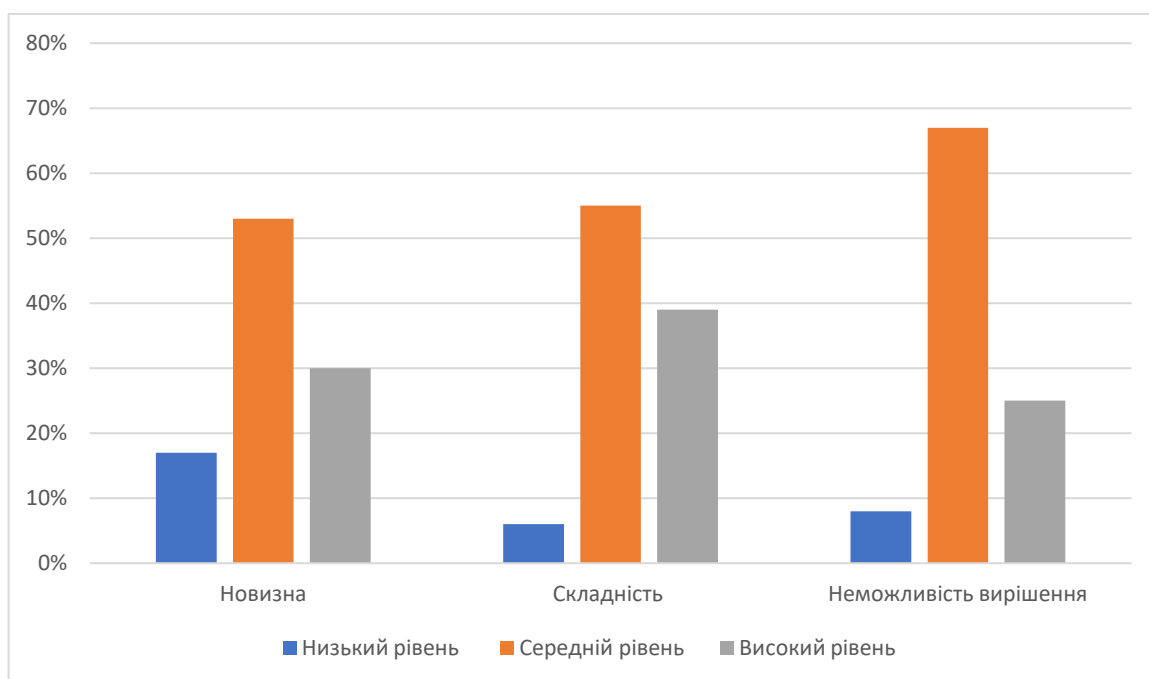


Рис. 2.3 Процентне співвідношення результатів толерантності до невизначеності

Показник «складність» відображає готовність людини до розв'язання складних завдань та проблем. Середній (55%) та високий (39%) рівні цього показника свідчать про готовність працювати в умовах складності, ризику та неопределеності. Люди з високим рівнем складності можуть бути ефективними у вирішенні проблем та швидко адаптуватися до нових умов. Вони можуть бути більш креативними та інноваційними в своїй роботі та

мають вищий рівень витривалості та самодисципліни при зустрічі зі складними завданнями.

Низький рівень (6%) може означати, що людина відчуває дискомфорт при роботі зі складними завданнями та віддає перевагу простим та зрозумілим задачам. Він може свідчити про нездатність пристосуватися до незвичних або нових ситуацій, низький рівень мотивації для праці зі складними завданнями та потребу в більш структурованих і детальних інструкціях.

У загальному, показник складності може вказувати на те, як людина реагує на виклики та складнощі в роботі та житті. Таким чином, цей показник може допомогти в оцінці того, наскільки ефективно людина зможе пристосуватися до змін та складних ситуацій.

Показник «неможливість вирішення» відображає готовність людини до праці в умовах, коли немає чіткого рішення на питання. Високий рівень (25%) цього показника свідчить про готовність шукати альтернативні шляхи вирішення проблеми, тоді як середній (67%) та низький (8%) рівні можуть вказувати на труднощі в праці в умовах неопределеності та неспроможність знаходити альтернативні рішення.

Показник «неможливість вирішення» відображає, як готові люди працювати в умовах, коли немає чіткого рішення на питання. В цьому контексті «неможливість вирішення» означає необхідність знаходити альтернативні шляхи вирішення проблеми.

Якщо показник «неможливість вирішення» має високий рівень, що складає 25%, це свідчить про готовність людини шукати альтернативні шляхи вирішення проблеми. Такі люди зазвичай відкриті до нових ідей і підходів, та не бояться змін.

У разі, якщо показник «неможливість вирішення» має середній рівень, що складає 67%, це може вказувати на труднощі в праці в умовах неопределеності та неспроможність знаходити альтернативні рішення. Такі люди можуть відчувати більше стресу та потребувати більшої підтримки, щоб вирішувати проблеми.

Низький рівень показника «неможливість вирішення», що складає 8%, свідчить про те, що людина може мати проблеми зі знаходженням альтернативних шляхів вирішення проблеми. Такі люди можуть бути менш готовими до змін та нових ідей, і можуть відчувати більший ступінь стомлення під час праці в умовах неопределеності.

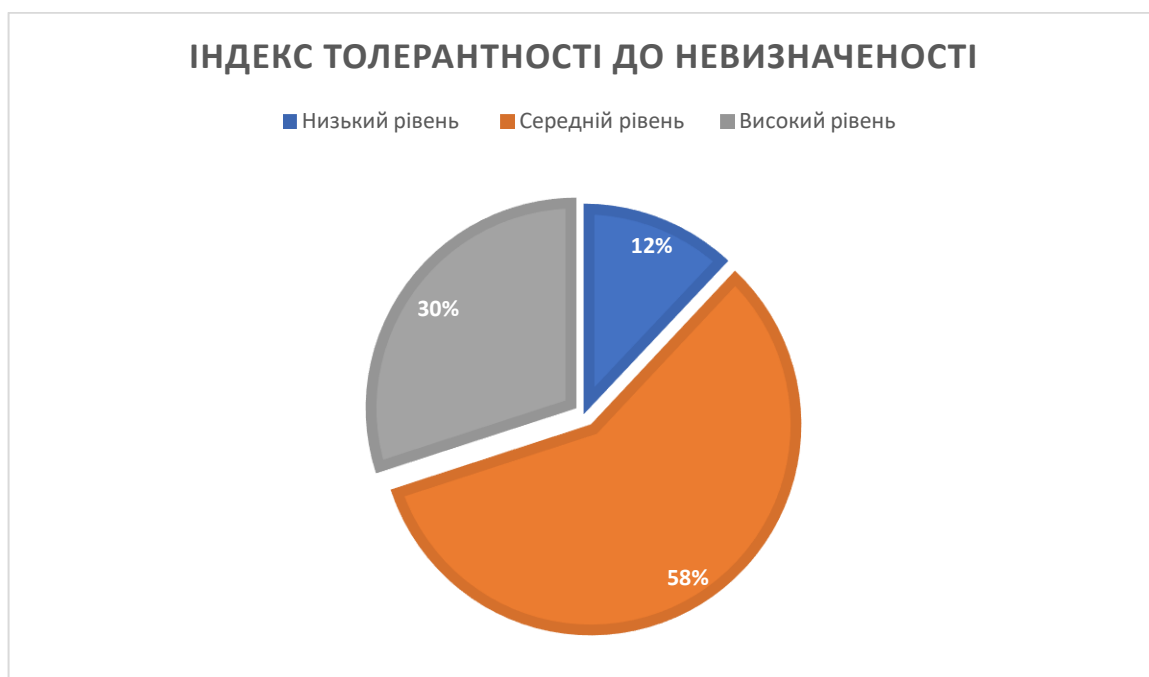


Рис. 2.4. Процентне співвідношення результатів толерантності до невизначеності

Низький рівень толерантності до невизначеності (12%) вказує на те, що людина відчуває дискомфорт та неспокій у незвичайних ситуаціях, не може швидко пристосуватись до змін, є схильна до стресу та діє зі страхом перед невідомим.

Середній рівень толерантності до невизначеності означає (58%), що людина може пристосовуватись до змін, але може відчувати деякий дискомфорт та потребує часу, щоб знайти рішення.

Високий рівень толерантності до невизначеності означає (30%), що людина може швидко пристосовуватись до змін, знаходити рішення в незвичайних ситуаціях, не знаходиться в стані постійної напруги та відчуття

неспокою. Ця здатність є важливою для успішного функціонування в сучасному світі, де зміна та невизначеність є постійними факторами.

Для ширшого вивчення толерантності до невизначення було проведено ще одну методику «Шкалу толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1).

Таблиця 2.3

Толерантність до невизначеності за методикою Д. Маклейна

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Число	Відсоток	Число	Відсоток	Число	Відсоток
Надання переваги невизначеності	6	12%	35	67%	11	21%
Ставлення до нового	10	19%	24	46%	18	35%
Ставлення до складних задач	5	10%	27	53%	20	37%
Ставлення до невизначених ситуацій	6	12%	26	51%	20	37%
Загальна шкала толерантності до невизначеності	7	14%	28	55%	17	31%

Перший показник – «надання переваги невизначеності» – оцінює, наскільки людина здатна приймати невизначеність як частину життя та знаходити в цьому позитивні аспекти.

Високий рівень цього показника (21%) вказує на готовність людини до вирішення проблем, які можуть бути невизначеними або містити деяку ступінь невизначеності. Середній рівень (67%) свідчить про те, що людина може відчувати дискомфорт або нестаток контролю в ситуаціях невизначеності, але

все ж здатна діяти та шукати альтернативні рішення. Низький рівень (12%) може свідчити про труднощі в прийнятті невизначеності та неспроможність знаходити позитивні сторони у цьому.

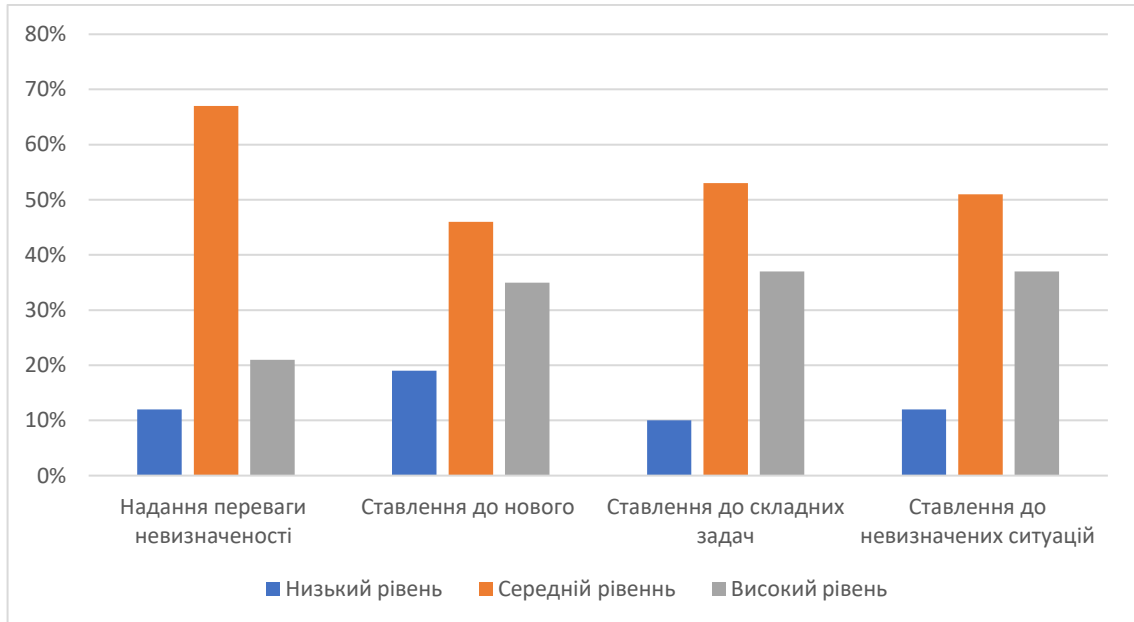


Рис. 2.5 Процентне співвідношення результатів толерантності до невизначеності

Ставлення до нового: низький рівень (19%) свідчить про те, що людина може відчувати страх перед змінами, нехтувати новими можливостями або навіть протиставлятися їм. Люди з середнім рівнем (46%) зазвичай більш готові до спроб нового, але можуть прагнути до певної обачливості та перевіреного досвіду, перш ніж приймати важливі рішення. Люди з високим рівнем (35%) готові приймати ризики та пошукувати нові можливості, не боячись випробувань та неуспіхів.

Ставлення до складних задач: низький рівень (10%) свідчить про труднощі у розв'язанні складних завдань, середній рівень (53%) може вказувати на готовність займатися складними завданнями за умови, якщо існують докладні інструкції або підтримка, високий рівень (37%) означає готовність вирішувати складні задачі самостійно та без детальних інструкцій.

Ставлення до невизначених ситуацій: Низький рівень (12%) свідчить про труднощі у роботі в невизначених ситуаціях та неспроможність приймати

рішення в умовах неопределеності, середній рівень (51%) може вказувати на готовність приймати рішення в умовах невизначеності, але з обачливістю, високий рівень (37%) означає готовність діяти в невизначених ситуаціях та шукати альтернативні шляхи розв'язання проблеми.

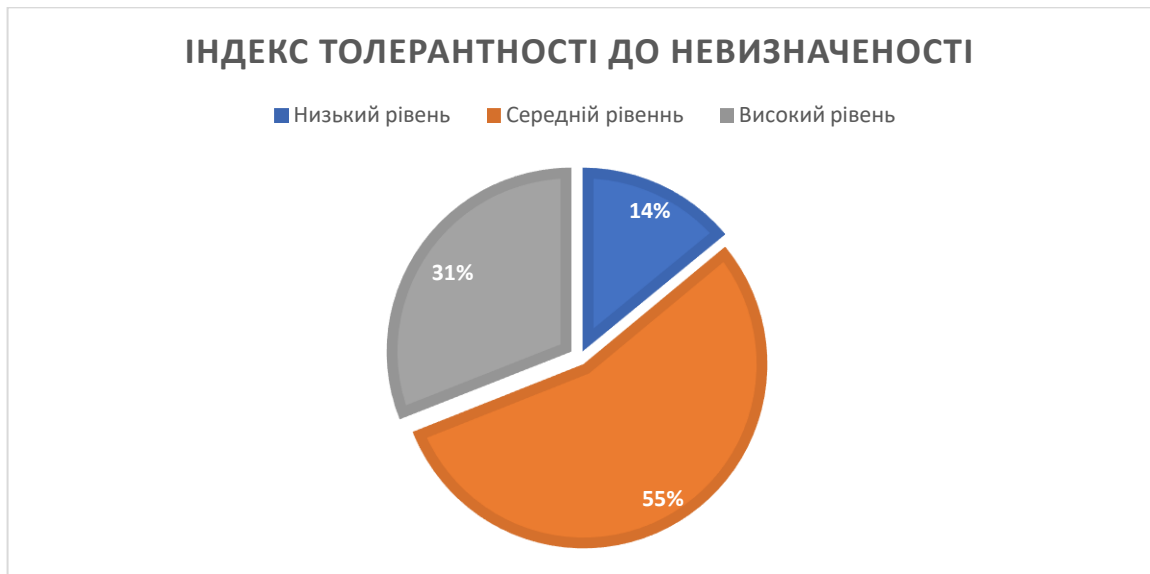


Рис. 2.6 Процентне співвідношення толерантності до невизначеності

Низький рівень (14%) може свідчити про труднощі в роботі в умовах невизначеності, середній рівень (55%) вказує на наявність деякої готовності до змін та відкритті до нового, а високий рівень (31%) вказує на високу готовність до праці в умовах невизначеності та готовність шукати альтернативні шляхи вирішення проблем.

Показник толерантності до невизначеності може бути дуже важливим для старшокласників, особливо якщо вони збираються продовжувати навчання в університеті чи вищому навчальному закладі.

За методикою С. Баднера середній рівень толерантності до невизначення становить 58%, що вище за середній рівень за методикою Д. Маклейна (67%). Низький рівень толерантності до невизначення за обома методиками майже однаковий (12% та 14%). Високий рівень толерантності до невизначення за методикою Д. Маклейна складає 25%, тоді як за методикою С. Баднера – 30%. Таким чином, результати обох методик є схожими, проте методика С. Баднера дає більший середній рівень толерантності до невизначення. Ці різні рівні

можуть бути пов'язані зі специфікою питань та їх формулюванням у кожній з методик.

Також, показник толерантності до невизначеності може бути корисним для старшокласників, які збираються вибирати професію. У більшості професій вимагається вміння працювати в умовах невизначеності та несподіванок, тому чим вищий рівень толерантності до невизначеності, тим більша ймовірність успіху у вибраній професії.

Крім того, високий рівень толерантності до невизначеності може допомогти старшокласникам у повсякденному житті, наприклад, при прийнятті рішень, плануванні та управлінні своїм часом, у вирішенні конфліктів та розбірливості зі складними ситуаціями.

Отже, показник толерантності до невизначеності може бути корисним для старшокласників як у навчанні, так і у житті взагалі, допомагаючи їм бути більш готовими до невизначеності та несподіванок.

Задля розгляду стресових ситуацій, що виникають у зв'язку зі змінами серед старшокласників була проведена методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр. З результатами по даній методиці можна ознайомитись у наведеній нижче таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

«Особистісна готовність до змін»

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Пристрасність	10	19%	34	65%	8	16%
Винахідливість	21	40%	20	38%	11	22%
Оптимізм	15	29%	32	62%	5	9%
Сміливість, підприємливість	11	22%	27	52%	14	26%
Адаптивність	13	25%	25	48%	14	27%
Впевненість	14	26%	29	56%	9	18%
Толерантність до двозначності	36	69%	12	23%	4	8%

Показник «Особистісна готовність до змін» описує готовність людини до змін із врахуванням різних аспектів її особистості. У таблиці представлені рівні пристрасності, винахідливості, оптимізму, сміливості та підприємливості, адаптивності, впевненості та толерантності до двозначності у відношенні до змін.

Низький рівень пристрасності (19%) означає, що людина може бути не дуже зацікавлена в змінах і може відчувати деяку невпевненість, коли стикається зі змінами. Такі люди можуть мати труднощі з тим, щоб переставитися на нові умови і можуть потребувати додаткової мотивації для того, щоб активно досліджувати нові можливості.

Середній рівень пристрасності (65%) може вказувати на здатність до адаптації до змін з певними зусиллями. Люди з таким рівнем пристрасності можуть бути зацікавлені в змінах і можуть відчувати потребу у розвитку, але можуть мати деяку невпевненість, коли стикаються зі складними змінами. Щоб активно включатися у зміни, такі люди можуть потребувати додаткової мотивації та підтримки.

Високий рівень пристрасності (16%) означає готовність активно включатися у зміни та досліджувати нові можливості. Люди з таким рівнем пристрасності можуть бути зацікавлені в нових викликах та можуть бути мотивовані розвивати свої навички і знання відповідно до змінюючихся умов. Вони можуть відчувати ентузіазм і захоплення, коли стикають

В контексті показника «Особистісна готовність до змін», винахідливість є одним з важливих показників, який вказує на здатність до творчого мислення та генерації нових ідей. Середній рівень винахідливості (38%) може свідчити про те, що людина має певні здібності до пошуку нових ідей, але зустрічає обмеження або не володіє повністю цією навичкою. Такі люди можуть бути краще підготовлені до змін, ніж ті, хто має низький рівень винахідливості, але все ж потребуватимуть певних зусиль для досягнення нових ідей.

У той же час, високий рівень сміливості та підприємливості (26%) свідчить про готовність людини до ризику та пошуку нових можливостей. Такі

люди можуть бути більш пристосовані до змін, оскільки готові ризикувати, переконані в своїх силах та активно досліджують нові можливості.

Вони можуть бути здатні до експериментів та спроб різних підходів, що може допомогти їм знайти ефективніші способи адаптації до змін. Однак, важливо зазначити, що високий рівень сміливості та підприємливості може мати й деякі ризики, наприклад, людина може бути схильна до ризикових вчинків, що може призвести до негативних наслідків.

Оптимізм – це психологічна характеристика, яка відображає ставлення людини до майбутнього. Цей показник може бути визначальним для готовності людини до змін і адаптації до нових умов.

Низький рівень оптимізму (29%) може свідчити про те, що людина не дуже вірить у свої можливості адаптуватись до змін та досягнути успіху. Вона може відчувати нестаток позитивних очікувань та енергії для досягнення своїх цілей.

Середній рівень оптимізму (62%) може вказувати на те, що людина вірить у свою здатність адаптуватись до змін, але може відчувати деякий страх перед невідомим. Вона може потребувати підтримки та додаткової мотивації для досягнення своїх цілей.

Високий рівень оптимізму (9%) може вказувати на те, що людина має велику віру у свої можливості та готова брати на себе ризики для досягнення своїх цілей. Вона може бути відкритою до нових можливостей та ставити перед собою амбітні цілі.

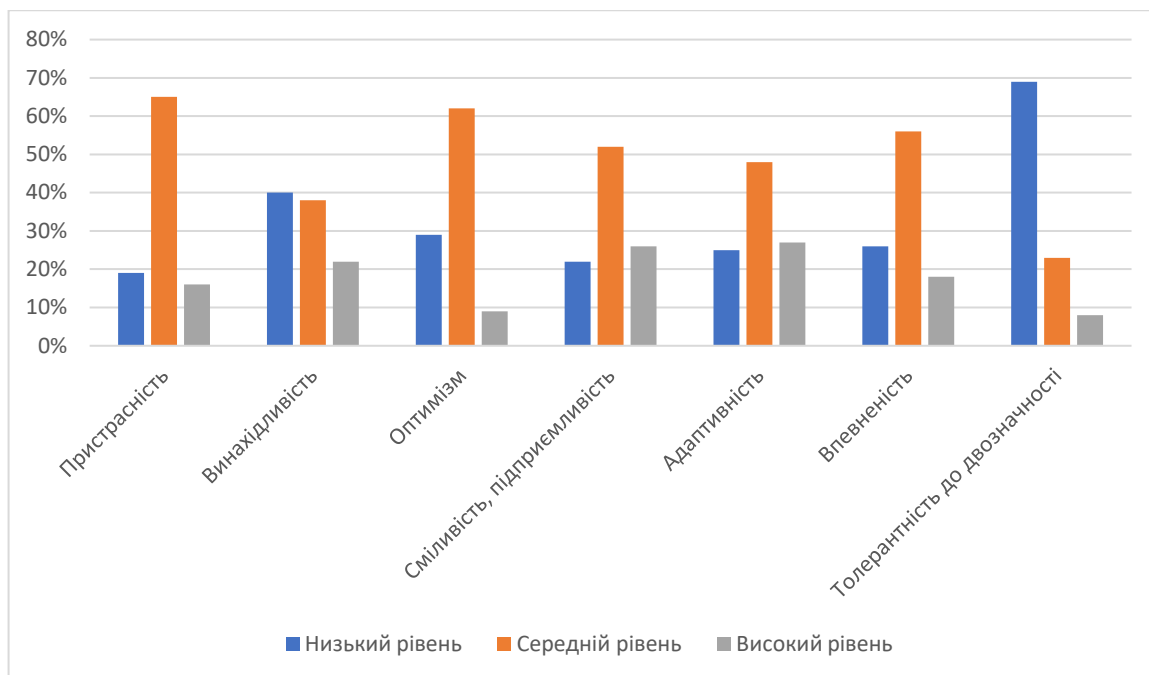


Рис. 2.7 Процентне співвідношення результатів «Особистісна готовність до змін»

Сміливість та підприємливість на низькому рівні (22%) може вказувати на те, що людина може бути боязливою або не впевненою в своїх здібностях, що може заважати прийняттю рішень та дій у нових ситуаціях. Середній рівень (52%) може вказувати на здатність до ризику та прийняття нових викликів, але з певними обмеженнями. Високий рівень сміливості та підприємливості (26%) може вказувати на готовність до прийняття ризиків та пошуку нових можливостей, а також на впевненість у своїх здібностях та здатність до самостійної дії.

Адаптивність – це здатність людини швидко та ефективно адаптуватися до нових ситуацій та змінювати свої звички та поведінку відповідно до нових вимог.

Низький рівень адаптивності (25%) може означати, що людина може мати труднощі зі зміною своєї поведінки та звичок у нових ситуаціях. Середній рівень адаптивності (48%) може вказувати на те, що людина може адаптуватися до змін з деякими зусиллями та допомогою, але може потребувати часу на звикання. Високий рівень адаптивності (27%) може свідчити про те, що людина легко адаптується до нових умов та швидко

змінює свою поведінку та звички відповідно до нових вимог, без особливих зусиль та стресу.

Показник «Впевненість» відображає, наскільки людина вірить у свої здібності та впевнена у собі в різних ситуаціях. Низький рівень (26%) може свідчити про те, що людина має низьку самооцінку та сумнівається у своїх здібностях. Середній рівень (56%) може означати, що людина вірить у свої здібності, але може потребувати додаткової підтримки та підтвердження своїх зусиль. Високий рівень (18%) може вказувати на готовність людини брати на себе відповідальність та ризику, вона вірить у свої здібності та може вести інших за собою.

Показник «Толерантність до двозначності» вказує на готовність людини приймати різні точки зору та використовувати їх для прийняття рішень. Низький рівень (69%) може означати, що людина має тенденцію до категоричності та недостатньо відкрита до інших думок. Середній рівень (23%) може вказувати на здатність до уважного розгляду різних поглядів, але з певними обмеженнями. Високий рівень (8%) може свідчити про те, що людина відкрита до нових ідей та готова до прийняття рішень на основі багатогранного аналізу.

Для перевірки кореляційних зв'язків між домінуючими копінг-стратегіями та індексом до невизначеності, ми будемо використовувати коефіцієнт Пірсона.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між індексом толерантності до невизначеності та копінгової поведінки

	Копінг на вирішення	Копінг на емоції	Копінг на уникнення
Індекс толерантності до невизначеності	0,81**	-0,72**	-0,67**

*Примітка: * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$;*

З таблиці видно, що індекс толерантності до невизначеності має досить високий позитивний зв'язок з копінгом на вирішення $0,81^{**}$ ($p \leq 0,01$). Це означає, що люди з вищим рівнем толерантності до невизначеності більш схильні до використання копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, ніж на уникнення або емоційний регуляцію.

Також з таблиці видно, що індекс толерантності до невизначеності має високий негативний зв'язок з копінгом на емоції $-0,72^{**}$ ($p \leq 0,01$) і копінгом на уникнення $-0,67^{**}$ ($p \leq 0,01$). Це означає, що люди з вищим рівнем толерантності до невизначеності менш схильні до використання копінг-стратегій, спрямованих на емоційну регуляцію або уникнення стресу.

Отже, можна зробити висновок, що індекс толерантності до невизначеності має суттєві зв'язки з копінговою поведінкою і може впливати на вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Висновки до 2 розділу

Для емпіричного дослідження було обрано різні методики, а саме: Методика багатовимірною вимірювання копінгу CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) (адаптація і апробація Т. Л. Крюкової і М. В. Сапроновської), «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г.У. Солдатової, Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької, «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр). В дослідженні взяло участь 52 учня старших класів.

На основі даних з таблиць можна зробити декілька висновків:

Перш за все, копінг-вирішення та копінг-уникання були найдошуканими способами копінгу, що вказує на те, що досліджувані люди найчастіше використовують або підходять до проблем або стресу в цілому або шляхом активних спроб їх вирішення, або шляхом уникнення.

Друге, за даними методик толерантності до невизначеності, більшість досліджуваних людей мають середній рівень толерантності до невизначеності за методиками С. Баднера та Д. Маклейна. Це означає, що вони можуть відчувати дискомфорт у ситуаціях невизначеності, але не до такої міри, щоб це значно вплинуло на їхній рівень стресу та добробут.

Третє, на основі таблиці «Особистісна готовність до змін» можна зробити висновок, що більшість досліджуваних людей мають середній рівень пристрасності, винахідливості, оптимізму, сміливості та адаптивності. Водночас, більшість з них мають високий рівень впевненості та толерантності до двозначності, що може допомогти їм ефективно працювати з невизначеністю та змінами.

Загалом, висновки з цих таблиць вказують на те, що досліджувані люди відносно стійкі до стресу та невизначеності, мають деякі особистісні риси, які допомагають їм ефективно працювати зі змінами та невизначеністю. Проте, вони також можуть відчувати дискомфорт у ситуаціях невизначеності та змін, що може спричинити певний рівень стресу і тривоги. Це залежить від рівня їхньої толерантності до невизначеності та готовності до змін.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що наша гіпотеза підтвердилась. Старшокласники, які використовують активні копінг-стратегії (такі як проблемне зосередження або пошук підтримки), мають більшу схильність подолати невизначеність, ніж ті, хто використовує пасивні копінг-стратегії (такі як уникнення або пасивне прийняття). Це може бути корисно для розробки ефективних методів та інтервенцій для підтримки старшокласників у подоланні невизначеності та зменшення ризику виникнення проблем пов'язаних зі стресом.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1 Рекомендації для практичних застосувань копінгової поведінки в ситуації невизначеності

Копінгова поведінка в ситуації невизначеності може включати в себе різні стратегії, що допомагають людині ефективно взаємодіяти зі стресом та несподіванками, які можуть виникати в невизначених ситуаціях. Ці стратегії можуть бути когнітивними (наприклад, переоцінка ситуації та пошук позитивних аспектів) або поведінковими (наприклад, планування, виконання фізичних вправ, медитація тощо).

Використання копінгової поведінки є важливим в ситуаціях невизначеності з кількох причин [61].

По-перше, ситуації невизначеності можуть бути досить стомлюючими та стресовими. Копінгова поведінка може допомогти зменшити рівень стресу та дискомфорту в таких ситуаціях, забезпечуючи людині інструменти та стратегії для подолання труднощів та зниження впливу невизначеності.

По-друге, копінгова поведінка може допомогти людині розвивати вміння та навички, які можуть бути корисними у подальшому житті. Прийняття виклику та пошук рішень у невизначених ситуаціях можуть допомогти людині набути нових досвідів та вдосконалити свої навички вирішення проблем.

По-третє, використання копінгової поведінки може покращити самооцінку та самопочуття людини. Якщо людина впорається зі стресом та невизначеністю, вона може почуватися більш впевненою та контролювати свої емоції.

По-четверте, використання копінгової поведінки може підвищити працездатність та продуктивність людини в ситуаціях невизначеності. Якщо людина може ефективно вирішувати проблеми та подолати труднощі в

невизначених ситуаціях, вона може бути більш успішною в своїй роботі та досягати більших результатів.

Отже, використання копінгової поведінки є важливим у ситуаціях невизначеності та може мати значний позитивний вплив на психологічне та емоційне благополуччя людини, її працездатність та якість життя.

Загалом, тренування адаптивних копінг-стратегій є важливим елементом в розвитку резиліентності та здатності людини ефективно взаємодіяти зі стресом та невизначеністю в житті.

Розуміння власної копінгової стратегії та ефективного використання її у ситуації невизначеності може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити рівень самоконтролю.

Застосування ефективною копінговою поведінкою може також позитивно вплинути на міжособистісні відносини, забезпечуючи більш емоційно стабільний та контрольований підхід у взаєминах з іншими людьми. Крім того, відповідне використання копінг-стратегій може допомогти зберегти енергію та ресурси, що можуть бути важливими для подальшого розвитку та успіху в кар'єрі або особистому житті [61].

Розвиток толерантності до невизначеності є важливим аспектом психологічного благополуччя людини. Для досягнення цього можна рекомендувати прийняття того факту, що не все завжди можна контролювати. Дослідження показують, що такий підхід допомагає зменшити рівень тривоги та стресу, пов'язаних з невизначеністю. Це можна пояснити тим, що коли людина приймає невизначеність як неминучість, вона звільняє себе від додаткового напруження, пов'язаного з спробами контролювати незалежні від неї події. Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності може позитивно вплинути на психологічне та емоційне благополуччя людини, сприяти зниженню рівня стресу та поліпшенню працездатності.

Дослідження з психології свідчать про те, що підтримка соціальних контактів та зв'язків з друзями та родиною може відігравати важливу роль у зменшенні рівня стресу та тривоги, пов'язаних з невизначеністю. Соціальна

підтримка може забезпечувати позитивне емоційне настрій, допомагаючи людині відчувати більшу підтримку та відчуття контролю над ситуацією. Також відомо, що люди зі сильними соціальними мережами мають більшу можливість отримати підтримку в складних ситуаціях та більш успішно впоратися зі стресом. Отже, розвиток соціальних мереж та підтримка зв'язків з друзями та родиною можуть бути корисними інструментами в управлінні невизначеністю та стресом.

Стрес та невизначеність можуть суттєво впливати на фізичне та психологічне здоров'я людини. Використання позитивних копінгових стратегій може допомогти зменшити рівень стресу та зберегти здоров'я та енергію в невизначених ситуаціях [63].

Один з найбільш ефективних способів зменшити стрес та поліпшити самопочуття – це активний спосіб життя. Регулярні фізичні вправи, такі як біг, плавання, йога, можуть допомогти зняти напругу та стрес, покращити настрій та зберегти здоров'я. Фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів – гормонів щастя, які зменшують рівень стресу та допомагають релаксуватись.

Крім того, медитація та йога є ефективними копінговими стратегіями, що допомагають зосередитись на моменті та знизити рівень тривоги та напруги. Вони можуть покращити самоусвідомлення, сприяють релаксації та зменшенню внутрішнього шуму. Багато людей знаходять спокій та внутрішню гармонію за допомогою медитації та йоги.

Дослідження показують, що здатність до творчого мислення може допомогти людині впоратися зі стресом та невизначеністю. Творчість може збільшити гнучкість та відкритість до нових ідей та допомогти розширити можливості у ситуаціях, коли все здається невизначеним та незрозумілим.

Один з підходів до розвитку творчості – це розширення своїх здібностей до думання за межами привичного. Наприклад, можна спробувати нові хобі, вивчати нові речі або поглиблюватися у своїх інтересах. Розвиваючи свою творчість, ми навчаємося дивитися на різні ситуації з різних ракурсів та шукати нові, нестандартні рішення.

Також важливо розвивати свою гнучкість та відкритість до нових ідей. Можна спробувати робити різні речі по-новому, пробувати нові підходи до звичних завдань або розвивати свої здібності у різних напрямках. Це допоможе навчитися думати гнучко та швидко переключатися між різними режимами роботи, що може бути особливо корисним у невизначених ситуаціях [51].

Навчання відкладанню прийняття рішень є важливою стратегією копінгу в ситуаціях невизначеності. Згідно з дослідженнями, люди, які швидко приймають рішення в невизначених ситуаціях, частіше зроблять невдалий вибір, порівняно з тими, хто відкладає рішення до моменту, коли отримають достатньо інформації.

Розширити дану стратегію можна шляхом розвитку критичного мислення та уміння оцінювати інформацію. Крім того, корисно використовувати такі інструменти, як SWOT-аналіз, для збору та оцінки інформації, яка допоможе прийняти рішення.

Один зі способів навчитися відкладати прийняття рішень – це зосередитися на зборі додаткової інформації. Це може включати дослідження, запитання експертів або збір думок від різних джерел. Важливо визначити ключові фактори, які впливають на ситуацію та зібрати інформацію про них.

Також корисною може бути внутрішня рефлексія та визначення власних цінностей та пріоритетів. Це допоможе краще зрозуміти, які фактори важливі для вас та які рішення можуть бути найбільш ефективними.

Важливо зазначити, що відкладання прийняття рішень не означає, що потрібно просто відкласти проблему та не займатися нею. Це означає, що необхідно отримати достатню кількість інформації, щоб прийняти обдумане та ефективне рішення. Таким чином, навчання відкладанню прийняття рішень може допомогти уникнути невдалих виборів та зберегти позитивне самопочуття в невизначених ситуаціях.

Позитивне мислення та оптимістичний настрій можуть мати значний вплив на психологічне та емоційне благополуччя людини у невизначених

ситуаціях. Дослідження показують, що позитивне мислення може зменшити рівень тривоги, депресії та стресу, які можуть виникнути у ситуаціях невизначеності. Оптимістичний настрій також може збільшити мотивацію та енергію, що може допомогти людині зосередитися на пошуку рішень та дій в невизначеній ситуації [55].

Існують різні підходи до використання позитивного мислення та оптимістичного настрою. Наприклад, можна навчитися перетворювати негативні думки на позитивні, звертати увагу на позитивні аспекти ситуації, відмовлятися від чорного мислення та зосереджуватися на можливостях та викликах.

Отже, використання позитивного мислення та підтримка оптимістичного настрою можуть стати ефективними інструментами для підтримки психологічного та емоційного благополуччя людини у невизначених ситуаціях.

Для тренування адаптивних копінг-стратегій, які допоможуть впоратися з невизначеністю та складними ситуаціями, можна використовувати різноманітні методи. Один з таких методів – ділові ігри, які можуть бути спрямовані на вирішення складних завдань, пов'язаних із фахом, та тренування навичок прийняття рішень в умовах невизначеності.

Також корисним методом може бути аналіз відеоматеріалів з обговоренням особливостей копінг-поведінки дійових осіб. Цей підхід дозволяє спостерігати за різними стратегіями в умовах реальних ситуацій та досліджувати їх ефективність.

Крім цього, можна рекомендувати психологічну підтримку та консультування для розвитку адаптивних копінг-стратегій та тренування позитивного мислення в умовах невизначеності. Такі методи можуть допомогти зберегти психічне та емоційне здоров'я та зробити людину більш стійкою до стресу та невизначеності.

3.2 Тренінг застосування копінгової поведінки в ситуації невизначеності

Копінгова поведінка в ситуації невизначеності є ключовим аспектом успішного управління стресом та несприятливими умовами. Це означає, що люди, які вміють ефективно копіювати зі стресом та невизначеністю, мають більше шансів на успіх у своїх проєктах, в роботі та в особистому житті.

Розробка тренінгу застосування копінгової поведінки в ситуації невизначеності має на меті допомогти людям удосконалювати свої навички управління стресом та невизначеністю, щоб вони могли бути більш успішними та задоволені своїм життям.

Під час тренінгу учасники будуть мати можливість навчитись розрізняти типи невизначеності та стресу, розробляти ефективні стратегії копінгу та засвоювати навички самопізнання та саморегуляції. Крім того, вони дізнаються про важливість соціальної підтримки та позитивного мислення.

Тренінг застосування копінгової поведінки в ситуації невизначеності може бути корисним для будь-якої людини, яка стикається зі стресом та невизначеністю у своєму житті, незалежно від професії та віку. Розробка та проведення такого тренінгу може стати важливим кроком для підвищення якості життя людей та їх продуктивності.

Мета тренінгу: розвиток навичок застосування копінгової поведінки в ситуаціях невизначеності у старшокласників.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників з поняттям копінгової поведінки та її видами.
2. Навчити учасників визначати ситуації невизначеності та розробляти стратегії копінгу для їх подолання.
3. Розвивати навички позитивного мислення та оптимізму у ситуаціях невизначеності.
4. Вдосконалювати комунікаційні навички учасників, що сприятиме підвищенню рівня довіри до інших та підтримці соціальних зв'язків.

Кількість занять: 8 занять по 90 хвилин.

Груповий тренінг: тренінг проводиться для групи старшокласників з різним рівнем толерантності до невизначеності. Груповий формат дозволяє учасникам взаємодіяти між собою та вчитися на прикладах один одного. У роботі тренера використовується інтерактивні методи, групові вправи, дискусії та інші техніки, що сприяють активній участі учасників в тренінгу.

Загальна програма тренінгу:

Заняття 1: Вступ до тренінгу та ознайомлення з теорією копінгової поведінки в ситуації невизначеності. Учасники тренінгу отримають загальне уявлення про те, що таке копінг, які стратегії копінгу існують, та як вони можуть застосовуватися в ситуації невизначеності.

Заняття 2: Розуміння власного ставлення до невизначеності. Учасники тренінгу дізнаються, які емоції вони відчувають, коли знаходяться в ситуації невизначеності. Вони також навчаться розрізняти свої реакції на ці емоції та виявляти ті стратегії копінгу, які допомагають їм краще управляти цими емоціями.

Заняття 3: Розвиток позитивного мислення в ситуації невизначеності. Учасники тренінгу навчаться застосовувати позитивне мислення та розвивати оптимізм в ситуаціях невизначеності. Вони також ознайомляться з техніками, що допомагають переключати увагу з негативних думок на позитивні.

Заняття 4: Розвиток соціальної підтримки. Учасники тренінгу дізнаються, як можуть залучати соціальну підтримку в ситуації невизначеності. Вони також навчаться, як визначити осіб, які можуть бути їм підтримкою, та які стратегії використовувати для залучення цієї підтримки.

Заняття 5: Розвиток практичних навичок управління невизначеністю. Учасники тренінгу навчаться використовувати конкретні стратегії копінгу для подолання невизначеності. Вони отримають можливість попрацювати зі своїми власними викликами невизначеності та навчитись застосовувати ефективні техніки, такі як аналіз альтернатив, запобігання катастрофізації та зосередження на здорових способах управління стресом.

Заняття 6: Розвиток соціальних навичок управління невизначеністю. Учасники тренінгу навчаться розвивати свої соціальні навички управління невизначеністю та навчитись взаємодіяти з іншими в тих ситуаціях, коли невизначеність може стати проблемою. Вони також дізнаються про техніки взаємодії зі стресовими людьми та про важливість створення соціальних підтримуючих мереж.

Заняття 7: Розвиток навичок самопізнання та саморегуляції в управлінні невизначеністю. Учасники тренінгу навчаться визначати свої потреби та мету в контексті ситуації невизначеності та розробляти стратегії для досягнення цих мет. Вони також дізнаються про важливість впевненості в своїх здібностях та про впровадження практики позитивного мислення для подолання негативних емоцій.

Заняття 8: Коригування та закріплення навичок управління невизначеністю. Учасники тренінгу отримають можливість переглянути свій процес розвитку та відновити важливі поняття та стратегії, вивчені під час попередніх занять. Також будуть обговорені можливості щодо подальшого розвитку навичок управління невизначеністю та вирішення проблем, які можуть виникнути при їх застосуванні. Під час заняття планується також проведення підсумкової дискусії та отримання зворотного зв'язку від учасників щодо ефективності тренінгу та впровадження навичок у їх повсякденному житті.

Заняття 1

Мета заняття: ознайомити учасників з теорією копінгової поведінки в ситуації невизначеності, вивчити різні стратегії копінгу та їх застосування.

1. Вступ

Вступ до теми копінгу та невизначеності має на меті проаналізувати теоретичний аспект копінгу та його вплив на здоров'я та добробут людини, а також розглянути кілька прикладів стратегій копінгу в ситуації невизначеності. Копінг визначається як індивідуальний процес пристосування до стресу та труднощів, який має на меті зменшення негативних наслідків

стресових ситуацій. Застосування ефективних стратегій копіngu може мати позитивний вплив на психічне і фізичне здоров'я людини, її самопочуття та добробут. У цьому контексті важливо розглянути приклади стратегій копіngu в ситуації невизначеності, оскільки ця ситуація часто викликає в людини стрес та труднощі, що можуть негативно вплинути на її здоров'я та добробут.

2. Брейнштормінг

Брейнштормінг є ефективним інструментом для збільшення кількості ідей та поглиблення розуміння теми. Учасники можуть назвати різноманітні ситуації невизначеності, які вони переживали, наприклад:

- Вибір професії або місця навчання після закінчення школи.
- Втрата роботи або зміна кар'єри.
- Неочікуваний карантин через пандемію.
- Розлучення або проблеми у відносинах з близькими.
- Важке фінансове рішення, наприклад, покупка нерухомості або інвестування грошей.
- Здоров'я та медичні проблеми, які потребують діагностики та лікування.
- Важливе іспитове завдання або екзамен, на який необхідно підготуватися.
- Подорож до незнайомої країни або переїзд до нового місця проживання.

Ці ситуації можуть використовуватися як основа для подальшого дослідження та обговорення стратегій копіngu, які можуть допомогти впоратися з невизначеністю в кожній з цих ситуацій.

Питання для обговорення:

- Що таке копінг?
- Які стратегії копіngu існують?
- Які ситуації невизначеності можуть виникнути в нашому житті?
- Які стратегії копіngu є ефективними в різних ситуаціях невизначеності?

– Як можна застосовувати стратегії копінгу для підтримки психічного здоров'я?.

Заняття 2

Мета заняття: допомогти учасникам тренінгу розібратися зі своїми емоціями та реакціями на ситуації невизначеності; навчити учасників розрізняти свої реакції на ці емоції та виявляти ті стратегії копінгу, які допомагають краще управляти цими емоціями.

Вправи:

1. «Список емоцій».

Учасники тренінгу складають список емоцій, які вони відчують у ситуації невизначеності. Ця вправа дозволяє учасникам проаналізувати свої емоції та зрозуміти, які саме емоції є найбільш характерними для них в таких ситуаціях. Крім того, вона допомагає учасникам зрозуміти, що вони не є єдиними, хто відчуває певні емоції в таких ситуаціях, та сприяє створенню атмосфери взаєморозуміння.

2. «Реакції на емоції».

Під час цієї вправи учасники тренінгу обговорюють свої типові реакції на емоції, які вони відчують в ситуації невизначеності. Учасники можуть обговорювати, як вони зазвичай реагують на певні емоції, наприклад, чи шукають підтримки у друзів та родини, чи переключають увагу на інші справи, чи використовують різні стратегії копінгу. Обговорення може допомогти учасникам зрозуміти свої типові реакції та перевірити, чи є вони корисними для них в ситуації невизначеності.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви відчуваєте в ситуації невизначеності?.
- Які з цих емоцій є для вас найбільш характерними?.
- Чи відчуваєте ви, що ваші емоції впливають на вашу поведінку в таких ситуаціях?.
- Які стратегії копінгу ви використовуєте, щоб управляти своїми емоціями в ситуації невизначеності?.

– Як можна використовувати знання про свої емоції в ситуації невизначеності, щоб забезпечити більш ефективне копінгове поведінка?.

3. «Стратегії копіngu».

Учасники діляться своїми стратегіями копіngu, які допомагають їм краще управляти емоціями в ситуації невизначеності.

Ця вправа дозволяє учасникам тренінгу обмінятися корисними прийомами та стратегіями, які можуть допомогти краще управляти емоціями в ситуації невизначеності. Учасники можуть дізнатися про нові підходи до управління стресом та дізнатися, як інші люди успішно змиряються зі складними емоціями. Це також може допомогти учасникам розробити власні ефективні стратегії копіngu, які вони можуть використовувати в майбутньому. Під час обговорення можна також вирішити, які стратегії можуть працювати краще в певних ситуаціях та для певних людей, що може бути корисно для підвищення загальної ефективності копінг-стратегій.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви відчуваєте в ситуації невизначеності?.
- Які реакції на ці емоції ви помічаєте в собі?.
- Які стратегії копіngu ви використовуєте для управління цими емоціями?.

Заняття 3

Мета: навчити учасників тренінгу застосовувати позитивне мислення та розвивати оптимізм в ситуаціях невизначеності. Дати знання та інструменти, що допоможуть переключати увагу з негативних думок на позитивні, змінюючи таким чином підхід до невизначеності.

Вправи:

1. «Позитивні моменти».

Учасники тренінгу складають список позитивних моментів, які вони можуть віднайти в ситуації невизначеності. Це можуть бути моменти, коли вони отримали новий досвід, зустріли нових людей, змогли випробувати свої сили в новій ситуації або знайшли нову можливість. Ця вправа допомагає

учасникам зосередитись на позитивних аспектах ситуації невизначеності та розвивати оптимізм.

Питання для обговорення:

- Які позитивні моменти ви знаходите в ситуації невизначеності?
- Чи можна знайти щось позитивне в кожній ситуації невизначеності?
- Як можна зробити фокус на позитивних моментах в ситуації невизначеності частиною свого позитивного мислення?

2. «Життєві історії».

Учасники діляться своїми історіями про те, як вони долали складні ситуації в минулому. Вони описують, які конкретні кроки вони вживали для того, щоб знайти вихід з ситуації, та як це їм вдалося. Учасники також розповідають про те, які уроки вони взяли з цих досвідів та як вони використовують їх досі.

Питання для обговорення:

- Які були найбільш складні ситуації, з якими вам доводилося стикатися в минулому?.
- Як ви знайшли вихід з цих ситуацій та які кроки ви вживали для того, щоб знайти рішення?.
- Які уроки ви взяли з цих досвідів та як вони можуть допомогти вам долати невизначеність в майбутньому?.
- Які з ваших досягнень вам завжди нагадують, що ви можете долати будь-які складнощі?

3. «Позитивний монолог».

Учасники записують на папір свої негативні думки. Потім вони перетворюють їх на позитивні, думаючи про те, як можна було б позитивно оцінити ситуацію. В кінці кожен учасник ділиться своїми позитивними монологами з групою.

Питання для обговорення:

- Чи було складно перетворити негативні думки на позитивні?.
- Які позитивні сторони ситуації вдалося знайти?.

– Які емоції виникли під час цієї вправи?.

Заняття 4

Мета: Ознайомити учасників зі стратегіями залучення соціальної підтримки в ситуації невизначеності, навчити визначати людей, які можуть надати таку підтримку та використовувати ефективні комунікативні стратегії.

Вправи:

1. «Список підтримки».

Учасники складають список людей, які можуть бути їм підтримкою в ситуації невизначеності. Далі вони обговорюють, які конкретно види підтримки можуть надати ці люди.

Питання для обговорення:

– Які люди можуть бути для вас найбільш корисними в ситуації невизначеності?.

– Які види підтримки вони можуть надати?.

– Як ви можете залучити їхню підтримку?.

– Чи є серед ваших знайомих люди, які вже допомагали вам в складних ситуаціях?.

– Які конкретні дії вони вчинили, щоб допомогти вам?.

2. «Ситуаційна рольова гра».

Учасники відтворюють різні ситуації невизначеності та навчаються використовувати ефективні комунікативні стратегії для залучення соціальної підтримки. Потрібно розділити учасників на пари або групи. Кожній парі або групі дати один із сценаріїв та розподілити ролі між учасниками.

Учасники відтворюють сценарій та навчаються використовувати ефективні комунікативні стратегії для залучення соціальної підтримки.

Питання для обговорення:

– Які стратегії використовували учасники під час гри?.

– Які проблеми виникали учасникам при відтворенні сценаріїв?.

– Які були найбільш ефективні стратегії для залучення соціальної підтримки в різних ситуаціях невизначеності?.

– Як можна застосувати навички, отримані під час гри, у реальному житті?.

3. «Круг підтримки».

Учасники малюють коло та вписують до нього імена людей, які можуть надати їм підтримку. Далі вони відмічають, з ким з цих людей вони зазвичай найбільше спілкуються та які стратегії можна використовувати для залучення їхньої підтримки.

Питання для обговорення:

- Які люди можуть бути включені до вашого кола підтримки?.
- Які види підтримки можуть надати люди з вашого кола підтримки?.
- З якими людьми з вашого кола підтримки ви зазвичай найбільше спілкуєтесь?.
- Які стратегії ви використовуєте для залучення підтримки від людей з вашого кола підтримки?.
- Які можуть бути перешкоди для залучення підтримки від людей з вашого кола підтримки і як з ними можна впоратися?.

Заняття 5

Мета: Розвиток практичних навичок управління невизначеністю, засвоєння конкретних стратегій копіювання для подолання невизначеності.

1. «Аналіз альтернатив».

Учасники навчаться аналізувати різні варіанти дій та розглядати можливі наслідки кожного з них.

Питання для обговорення:

- Які можливі варіанти дій в ситуації невизначеності?.
- Які наслідки можуть бути від кожного з цих варіантів?.
- Як можна оцінити та порівняти ці наслідки?.
- Які переваги та недоліки кожного з варіантів?.

2. «Запобігання катастрофізації».

Учасники навчаться визнавати та зменшувати свої негативні думки та почуття, що можуть виникати в ситуації невизначеності.

Питання для обговорення:

– Які негативні думки та почуття можуть виникати в ситуації невизначеності?.

– Як можна зменшити ці думки та почуття?.

– Як можна замінити негативні думки та почуття на позитивні?.

3. «Зосередження на здорових способах управління стресом».

Учасники навчаться ефективно управляти стресом та практикувати здорові способи відновлення своєї енергії.

Питання для обговорення:

– Які способи управління стресом ви зазвичай використовуєте?.

– Які з них є здоровими та ефективними, а які – ні?.

– Які є здорові способи відновлення енергії після стресової ситуації?.

– Як можна забезпечити собі достатньо часу для відновлення та відпочинку?.

Заняття 6

Мета: Основною метою цього заняття є розвиток соціальних навичок управління невизначеністю, тобто навичок ефективної взаємодії з іншими людьми в ситуаціях невизначеності та розвиток підтримуючих мереж.

Вправи:**1. «Рольова гра взаємодії зі стресовими людьми».**

Учасники відтворюють різні сценарії взаємодії зі стресовими людьми та вчаться використовувати ефективні стратегії комунікації, щоб заспокоїти та підтримати цих людей.

Питання для обговорення:

– Які емоції викликає у вас взаємодія зі стресовими людьми?.

– Які стратегії комунікації ви зазвичай використовуєте, коли спілкуєтеся зі стресовими людьми?.

– Які можливі шляхи заспокоєння та підтримки людей у стресових ситуаціях?.

– Як можна навчитись бути більш толерантним та емпатичним до стресових людей?.

– Які засоби взаємодії зі стресовими людьми можна використовувати в різних сферах життя, наприклад, на роботі, в сім'ї або у соціальних ситуаціях?.

2. «Розвиток соціальної мережі».

Учасники навчаються створювати та розвивати соціальну мережу, яка може бути підтримуючою для них у ситуаціях невизначеності. Вони обговорюють, які люди можуть бути включені до такої мережі та як її розвивати.

Питання для обговорення:

– Які виклики виникають при спілкуванні зі стресовими людьми?.

– Які стратегії комунікації можна використовувати для підтримки та заспокоєння людей у ситуаціях невизначеності?.

– Які люди можуть бути включені до соціальної мережі, яка підтримує вас в ситуаціях невизначеності? Як її розвивати?.

– Які можливі виклики можуть виникнути при спілкуванні зі стресовими людьми в колективі або на роботі? Як їх подолати?.

– Які можливості взаємодії з людьми можуть допомогти вам управляти невизначеністю та стресом в житті?.

Заняття 7

Мета заняття: розвиток навичок самопізнання та саморегуляції в управлінні невизначеністю.

Вправи:

1. «Потреби та мета».

Учасники визначають свої потреби та мету в контексті конкретної ситуації невизначеності та розробляють стратегії для досягнення цієї мети.

2. «Позитивне мислення».

Учасники діляться своїми досвідом з використання позитивного мислення для подолання негативних емоцій та навчаються застосовувати цю практику в своєму житті.

Питання для обговорення:

- Як важливо визначати свої потреби та мету в ситуації невизначеності?.
- Які стратегії можна використовувати для досягнення мети в ситуації невизначеності?.
- Як важливо мати впевненість у своїх здібностях при управлінні невизначеністю?.
- Як використання позитивного мислення може допомогти подолати негативні емоції в ситуації невизначеності?.

Рекомендації для розвитку навичок самопізнання та саморегуляції:

1. Визначення своїх потреб. Навчитися розуміти, що потрібно саме вам в контексті ситуації невизначеності. Наприклад, чи потрібно вам більше інформації, підтримки, чи можливо потрібно скоротити власні очікування.
2. Розробка стратегій для досягнення мети. Встановити чітку мету та розробити план дій для її досягнення. Важливо пам'ятати про те, що план дій може бути розглянутий як напрямок дій, а не закончену інструкцію.
3. Впевненість в своїх здібностях. Важливо розвивати впевненість в своїх здібностях і вірити у себе, коли стикаєтеся з невизначеністю. Зосередьтеся на своїх досягненнях, які ви здійснювали в подібних ситуаціях.
4. Практика позитивного мислення. Важливо вивчити техніки позитивного мислення, щоб зменшити негативні емоції та зберегти енергію для подальших дій. Наприклад, фокусуватися на позитивних аспектах ситуації, шукати можливості у зміні невизначеності.
5. Саморегуляція. Навчитися контролювати свої емоції та дії в ситуації невизначеності. Важливо розуміти, що саморегуляція – це навичка, яку можна навчитися розвивати.
6. Зваженість на ризики. Навчитися зважувати ризики та визначати, які дії можуть бути найбільш ефективними в контексті конкретної ситуації.

Заняття 8

Мета заняття: закріплення та коригування навичок управління невизначеністю, обговорення можливостей подальшого розвитку та вирішення проблем.

Вправи:

1. Перегляд найважливіших концепцій та стратегій, вивчених на попередніх заняттях.
2. Рефлексія та коригування особистих планів розвитку навичок управління невизначеністю.
3. Розігрування сценаріїв та обговорення ефективних стратегій рішення проблем, пов'язаних з невизначеністю.

Питання для обговорення:

– Які концепції та стратегії були найбільш корисними для вас під час тренінгу?.

– Які виклики виникали під час застосування навичок управління невизначеністю у вашому повсякденному житті? Як ви їх вирішували?.

– Які ще навички управління невизначеністю ви б хотіли розвинути в майбутньому?.

– Які кроки ви будете робити, щоб підтримувати свій розвиток в галузі управління невизначеністю після завершення тренінгу?.

Отже, під час тренінгу з управління невизначеністю учасники навчилися розуміти та приймати невизначеність як частину життя та використовувати різні стратегії для її ефективного управління. Вони також розвинули свої соціальні навички та навички самопізнання та саморегуляції, що дозволяє їм взаємодіяти з іншими та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності.

Під час тренінгу було використано різноманітні вправи, такі як рольові ігри, дискусії, групові проекти та інші, які дозволяли учасникам активно залучатися до процесу навчання та ділитися своїм досвідом та знаннями з іншими.

Підсумкове заняття дозволило учасникам переглянути свій процес розвитку та закріпити важливі поняття та стратегії, вивчені під час попередніх

занять. Вони також отримали можливість обговорити свої плани щодо подальшого розвитку та вирішення проблем, які можуть виникнути при застосуванні навичок управління невизначеністю.

Загалом, тренінг з управління невизначеністю був успішним та корисним для учасників, дозволяючи їм розвивати важливі навички та знання, які можуть застосовуватися в різних аспектах їх повсякденного життя.

Висновки до 3 розділу

Використання копінгової поведінки є необхідним та корисним у ситуаціях невизначеності, які неминуче зустрічаються в житті кожної людини. Це може забезпечити більш ефективний та стійкий підхід до різних викликів, що допоможе зберегти енергію, контроль та здатність до адаптації в змінних умовах.

Розробка тренінгу застосування копінгової поведінки в ситуації невизначеності є важливим кроком для допомоги людям удосконалювати свої навички управління стресом та невизначеністю. Такий тренінг може бути корисним для будь-якої людини, яка стикається зі стресом та невизначеністю у своєму житті, і може допомогти їм бути більш успішними та задоволеними своїм життям.

Під час тренінгу учасники матимуть можливість навчитись розрізняти типи невизначеності та стресу, розробляти ефективні стратегії копінгу та засвоювати навички самопізнання та саморегуляції. Ці знання можуть стати важливим кроком для підвищення якості життя та продуктивності людей.

ВИСНОВКИ

1. Копінг – це процес, за допомогою якого люди використовують різні стратегії, щоб управляти стресом та пристосовуватися до важких ситуацій. Копінгова поведінка – це конкретний спосіб, яким люди діють в різних ситуаціях для того, щоб забезпечити свою адаптацію та функціонування відповідно до умов, які вони зустрічають.

Копінгова поведінка грає важливу роль у психології, оскільки вона може впливати на психічне здоров'я та добробут людини. Якщо людина використовує ефективні стратегії копіngu, вона може знизити ризик виникнення психологічних проблем, таких як депресія та тривожність. Навпаки, якщо людина використовує неефективні або негативні стратегії копіngu, це може призвести до збільшення ризику виникнення психологічних проблем.

Визначення копіngової поведінки та її роль у психології мають велике значення для розуміння та дослідження психологічної адаптації. За допомогою досліджень копіngової поведінки можна встановити, які стратегії є ефективними для різних людей в різних ситуаціях. Це допомагає психологам та іншим фахівцям з різних галузей розробляти програми допомоги та підтримки для людей, які переживають стресові ситуації. Крім того, дослідження копіngової поведінки можуть допомогти людям самим розуміти свої реакції на стресові ситуації та розробляти ефективніші стратегії копіngu.

Отже, дослідження копіngової поведінки є важливим напрямком у психології, яке дозволяє краще зрозуміти, як люди управляють стресом та адаптуються до важких ситуацій, а також розробити більш ефективні стратегії копіngu для різних груп людей.

2. Ситуації невизначеності є складними ситуаціями, в яких людина не має достатньої інформації або відсутніх чітких інструкцій для вирішення проблеми або прийняття рішення. Це може створювати стрес та невпевненість у людині, яка не знає, як відповісти на виклик.

В ситуаціях невизначеності люди можуть реагувати по-різному. Деякі люди можуть стати більш обережними та обмежити свої дії, оскільки вони не знають, які наслідки можуть бути. Інші можуть намагатися зібрати якомога більше інформації, щоб зробити найбільш обґрунтований вибір. Треті можуть діяти на основі інтуїції або своїх переконань, навіть якщо вони не мають достатньої інформації, щоб підтвердити свої дії.

Ситуації невизначеності можуть мати різний вплив на людську поведінку. Наприклад, в бізнесі ситуації невизначеності можуть вплинути на прийняття рішень про розширення бізнесу, інвестування коштів або зупинення діяльності. В освіті ситуації невизначеності можуть вплинути на розуміння матеріалу або прийняття рішень щодо вибору навчального курсу. В повсякденному житті ситуації невизначеності можуть відбуватися, коли людина стикається з новою ситуацією, з якою не має досвіду або не знає, як правильно діяти.

Невизначеність може примусити людину думати за межами звичних рамок та шукати нові способи розв'язання проблеми. В результаті, це може привести до виникнення нових ідей та інноваційних рішень. Наприклад, в бізнесі ситуації невизначеності можуть примушувати компанії шукати нові ринки або розвивати нові продукти.

Загалом, хоча ситуації невизначеності можуть бути стресовими, вони також можуть бути сприятливими для стимулювання креативності та новаторськості, що може привести до нових ідей та успіху в різних сферах життя.

3. Важливо розуміти, що кожен людина має свій унікальний спосіб копіngu зі стресом і проблемами, і немає одного ідеального методу, який підійде для всіх. Проте, якщо людина використовує неефективний копінг, це може призвести до подальших проблем зі здоров'ям і добробутом.

Більшість людей (44%) використовує копінг-вирішення, тобто активно шукає рішення проблеми. Тим часом 40% людей використовують копінг-

уникання, що означає ухиляння від проблеми, а 16% використовують копінг-врегулювання, тобто спроби регулювати свої емоції, щоб зменшити стрес.

За обома методиками на толерантність до невизначеності, середній рівень толерантності до невизначеності є досить високим. Щодо ставлення до нового та складних задач, середній рівень також є високим. Загалом, методика Д. Маклейна демонструє трохи вищий рівень толерантності до невизначеності порівняно з методикою С. Баднера.

Щодо особистісної готовності до змін, найбільше відсотків отримали середній рівень у всіх показниках, за винятком пристрасності, де переважає високий рівень. Отже, можна зробити висновок, що учасники дослідження мають певний рівень готовності до змін, але потребують підтримки та розвитку деяких особистісних якостей, що можуть сприяти успішному впровадженню новаційних проектів та змін в організації.

Індекс толерантності до невизначеності має статистично значиму позитивну кореляцію з копінгом на вирішення (0,81**). Також можна побачити статистично значиму негативну кореляцію з копінгом на емоції (-0,72**) та копінгом на уникнення (-0,67**). Це може свідчити про те, що люди з вищим рівнем толерантності до невизначеності мають більшу схильність до того, щоб активно вирішувати проблеми, замість того, щоб уникати їх або діяти під впливом емоційних реакцій.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що наша гіпотеза підтвердилась. Старшокласники, які використовують активні копінг-стратегії (такі як проблемне зосередження або пошук підтримки), мають більшу схильність подолати невизначеність, ніж ті, хто використовує пасивні копінг-стратегії (такі як уникнення або пасивне прийняття). Це може бути корисно для розробки ефективних методів та інтервенцій для підтримки старшокласників у подоланні невизначеності та зменшення ризику виникнення проблем пов'язаних зі стресом.

4. Тренінг який ми розробили спрямований на розвиток навичок копінгування в ситуаціях невизначеності у старшокласників. Копінгова

поведінка означає різні стратегії, які людина використовує, щоб подолати стрес і негативні емоції в складних ситуаціях.

Учасники тренінгу будуть навчатись визначати свої емоції та реакції на них, розвивати позитивне мислення, залучати соціальну підтримку, використовувати конкретні стратегії копіngu для подолання невизначеності та навчатись взаємодіяти з іншими в стресових ситуаціях. Загальна програма тренінгу включає вісім занять, що дозволить учасникам поступово розвивати свої навички копіnguвання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнаутова, Л., Петровська, Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 2019, 105-113 с.
2. Александров, Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неспіху. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. СП Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна). Харків, 2019. С. 11-15.
3. Бажанова Н., Бардієр Г.Л. Адаптація методики оцінки особистісної готовності до змін PCRS [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/332877777_Adaptatsiya_metodiki_otstin_ki_osobistisnoyi_gotovnosti_do_zmin_PCRS.
4. Богучарова, О. І., Ткаченко, Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія, 201, 2016, 27-36.*
5. Бушуєва, Т. В., Отич, Д. Д. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів, 2012, 43 с.
6. Аркатова, О. С. Напрями дослідження життєвих стратегій особистості в сучасній психології, 2019. 143-152.
7. Важинський, С. Е., Демура, Т. М. Копінгова поведінка у стресових ситуаціях життя. 2019, 381 с.
8. Волошок, О., Прус, С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений, (1 (89)), 2021, 146-151.*
9. Войцеховська, О., Закалик, Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти, (2), 2016, 95-104 с.*
10. Вдовиченко, А. В. Особливості копінг–поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки, (114), 2013, 17-20 с.*

11. Гонтаренко, С. А. Копінг-стратегії студентів з підвищеною тривожністю. 2022, 23-31 с.
12. Гуріна, Д. О. Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету., (13), 2020, 16-17 с.
13. Даценко, Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3), 2014, 150-155 с.
14. Жоха, С. П. (2023). Збагачення копінг-ресурсів особистості юнацького віку засобами технік гештальт-терапії (Doctoral dissertation).
15. Карпушенко, Т. В., Лухтай, А. М. (2019). Емпіричне вивчення особливостей прояву копінг-стратегій у військовослужбовців-воїнів АТО. Редакційна колегія, 58 С.
16. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 55(1), 23-30.
17. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії керівників закладів загальної середньої освіти: зв'язок із задоволеністю роботою та організацією. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1 (19)), 2020, 44-53 с.
18. Клименко І. В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів – майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Т. 2, вип. 4. С. 164–168.
19. Курова, А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства, 2021, 47-49с.
20. Кузікова, С. Б. Толерантність до невизначеності: Теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(3), 2018, 67-72.

21. Курова, А. В. Технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 2022, 46-50.
22. Кислий, А. О. Міжхристиянський діалог та формування ціннісних основ соціального ідеалу в ситуації невизначеності. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки, (87), 2020, 38-51 с.
23. Крюкова Т. Л., Сапроновська М.В. Адаптація та апробація української версії методики Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/329256342_Adaptatsiya_ta_aprobatsiya_ukrayinskoj_versii_metodiki_Coping_Inventory_for_Stressful_Situations_CISS
24. Лабезна, Л. П. (2017). Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (1 (2)), 2017, 155-159 с.
25. Ляшин, Л. Є. (2016). Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Міжнародний науковий журнал Інтернаука, (12 (1)), 2016, 78-81 с.
26. Луковицька Е.Г. Адаптація методики MSTAT-1 для вимірювання толерантності до невизначеності [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/330165059_Adaptatsiya_metodiki_MSTAT-1_dlya_vimiryuvannya_tolerantnosti_do_neviznachenosti
27. Марціновська, І. П. Особливості формування копінг-поведінки підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. 2019, 73-81 с.
28. Мельник, Р. В. Емоційні особливості і копінг стратегії у осіб юнацького віку. 2021, 32-41 с.
29. Моргунова, Н. С. (2012). Копінг-стратегії студентів з різним рівнем стильової саморегуляції. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія, (49), 2012, 179-182 с.

30. Милославська, О. В., Гуляєва, О. В., Сапьян, Є. О. Особливості толерантності до невизначеності працюючих студентів. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія, (69), 2020, 16-22 с.
31. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія, (47), 2011, 168-172 с.
32. Павленко, Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології, 7, 2019, 208-219 с.
33. Пілецький, В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, (19 (1)), 2014, 185-194 с.
34. Рисинець, Т. П. (2013). Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип, 1 (32), 2013, 280-287 с.
35. Резнікова, О. А., Шамардіна, А. В. (2017). Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (6 (2)), 2017, 80-85 с.
36. Стародуб, М. Копінг-стратегії осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях: стратегії підходу проти стратегій уникнення. 2019, 139-147 с.
37. Солдатова Г. У. Адаптація методики «Толерантність до невизначеності» С. Баднера [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/327368826_Adaptatsiya_metodiki_Tolerantnist_do_neviznachenosti_S_Badnera
38. Томаржевська, І. Теоретичний аналіз психологічного феномену толерантність до невизначеності. Вісник Київського національного

університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, (3), 2018, 43-46 с.

39. Чуйко, О. В., Козицька, І. В. Роль локус-контролю у стресостійкості майбутніх інспекторів патрульної поліції України. Український психологічний журнал, (4), 2018, 156-170 с.

40. Черевичний, С. Компоненти та показники прийняття рішення командиром в умовах невизначеності. Вісник Національного університету оборони України, 2020, 130-136 с.

41. Хілько, С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів (Doctoral dissertation, Київ, 2018).

42. Шебанова, В. І., Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (39), 2018, 368-379 с.

43. Шеленкова, Н. Л. (2019). Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (1), 2019, 72-77 с.

44. Ярош, Н. С., Розумна, М. В. Особливості копінг-стратегій студентів, які виховувались у неповній родині. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія, (69), 2020, 29-36 с.

45. Anderson, E. C., Carleton, R. N., Diefenbach, M., Han, P. K. (2019). The relationship between uncertainty and affect. *Frontiers in psychology*, 10, 2504.

46. Cassidy, T. (2022). *Stress, Cognition and Health: Real World Examples and Practical Applications*. Taylor Francis.

47. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.

48. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference?. *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646.

49. Cypryańska, M., Nezelek, J. B. (2020). Anxiety as a mediator of relationships between perceptions of the threat of COVID-19 and coping behaviors during the onset of the pandemic in Poland. *PloS one*, 15(10), e0241464.
50. Chen, Y., Luo, X. R., Li, H. (2022). Beyond adaptive security coping behaviors: Theory and empirical evidence. *Information Management*, 59(2), 103575.
51. Chen, J. V., Tran, A., Nguyen, T. (2019). Understanding the discontinuance behavior of mobile shoppers as a consequence of technostress: An application of the stress-coping theory. *Computers in Human Behavior*, 95, 83-93.
52. De Groot, K., Thurik, R. (2018). Disentangling risk and uncertainty: When risk-taking measures are not about risk. *Frontiers in psychology*, 9, 2194.
53. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 1994. Vol. 6. P. 50–60.
54. Kazarinova, L. C., Tedeschi, R. G. (2017). Stress and coping in the context of terrorism and war. In *Stress and Anxiety: Applications to Social and Environmental Threats, Psychological Well-Being, Occupational Challenges, and Developmental Psychology* (pp. 85-101). Springer International Publishing.
55. Hauk, N., Göritz, A. S., Krumm, S. (2019). The mediating role of coping behavior on the age-technostress relationship: A longitudinal multilevel mediation model. *PloS one*, 14(3), e0213349.
56. Nitschke, J. P., Forbes, P. A., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A., Lockwood, P. L., Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 553-569.
57. Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S., Weitzel, T. (2020). Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*, 30(1), 96-124.

58. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company..
59. Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Al Amri, M., Fronda, D. C., Obeidat, A. A. (2018). An integrative review on coping skills in nursing students: implications for policymaking. *International nursing review*, 65(2), 279-291.
60. Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Papathanasiou, I. V., Edet, O. B., Tsaras, K., Leocadio, M. C., ... Velacaria, P. I. T. (2018). Stress and coping strategies among nursing students: an international study. *Journal of Mental Health*, 27(5), 402-408.
61. Rosser, B. A. (2019). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic mechanism of psychological difficulties: A systematic review of evidence pertaining to causality and temporal precedence. *Cognitive therapy and research*, 43(2), 438-463.
62. Michaud, A. (2020). *The Coping Behaviors of Adult Children After Treatment for Parental Alienation* (Doctoral dissertation, Walden University).
63. Miranda, A., Mira, A., Berenguer, C., Rosello, B., Baixauli, I. (2019). Parenting stress in mothers of children with autism without intellectual disability. Mediation of behavioral problems and coping strategies. *Frontiers in psychology*, 10, 464.
64. Molendijk, M. L., de Kloet, E. R. (2019). Coping with the forced swim stressor: Current state-of-the-art. *Behavioural brain research*, 364, 1-10.
65. Mushtaq F., Bland A. R., Schaefer A. Uncertainty and cognitive control. *Front. Psychology*. 2011. Vol. 2. P. 249. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>.
66. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping // *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
67. Shpe, C. (2018). Job resources, work engagement, and the mediating role of coping strategies: A structural equation modeling approach. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 1-11.

68. Speer, C. S., & Delaney, J. (2016). An investigation of workplace stressors, coping strategies, and job satisfaction among substance abuse treatment counselors. *Substance Abuse*, 37(1), 59-66.

69. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.

70. Fteiha, M., Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2), 2055102920970416.

Всього джерел – 70.

Джерел за останні п'ять років – 45 (1, 2, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 27, 28, 30, 32, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 67, 70).

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 28 (1, 2, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 27, 28, 30, 32, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44).

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 17 (45, 46, 49, 50, 51, 52, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 67, 70).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика багатовимірного вимірювання копінгу CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) (адаптація і апробація Т. Л. Крюкової і М. В. Сапроновської)

Питання

1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.
 - Дуже рідко
 - Інколи
 - Часто
 - Дуже часто
 - Майже завжди
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.
 - Дуже рідко
 - Інколи
 - Часто
 - Дуже часто
 - Майже завжди
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
 - Дуже рідко
 - Інколи
 - Часто
 - Дуже часто
 - Майже завжди
4. Намагаюсь бути на людях.
 - Дуже рідко
 - Інколи
 - Часто
 - Дуже часто

- Майже завжди

5. Звинувачую себе за нерішучість.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

7. Занурююсь у свій біль та страждання.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

8. Звинувачую себе за те, що опинилася в цій ситуації.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

9. Ходжу магазинами, нічого не купуючи.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

10. Думаю, що для мене найголовніше.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

11. Намагаюся більше спати.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

12. Пести себе улюбленою їжею.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

14. Дозволяю собі нервувати (не борюся з нервовою напругою).

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

15. Згадую, як я вирішувала аналогічні проблеми раніше.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

18. Іду кудись перекусити чи пообідати.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

19. Зазнаю емоційного шоку.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

20. Купую собі якусь річ.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

23. Іду на вечірку, у кіно чи театр.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

24. Намагаюся вникнути у ситуацію.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

27. Обдумую те, що трапилося, або своє ставлення до того, що трапилося.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

28. Шкода, що не можу змінити того, що трапилося, або своє ставлення до того, що сталося.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто

- Дуже часто

- Майже завжди

29. Іду в гості до друга.

- Дуже рідко

- Інколи

- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

30. Нервую і турбуюся про те, що я робитиму.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

31. Проводжу час із дорогою людиною.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

32. Іду на прогулянку.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.

- Дуже рідко
- Інколи

- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

35. Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

37. Дзвоню друзів.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

38. Переживаю роздратування.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.

- Дуже рідко
- Інколи

- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

40. Дивлюся фільми.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

41. Контролюю ситуацію.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

43. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.

- Дуже рідко
- Інколи

- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

45. Відіграюся на інших.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

48. Дивлюся телевізор чи читаю книги.

- Дуже рідко
- Інколи
- Часто
- Дуже часто
- Майже завжди

«Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації

Г. У. Солдатової

1. Фахівець, який не може дати чіткої відповіді, мабуть, не дуже багато знає.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Не знаю
- Швидше згоден

2. Я хотів би пожити за кордоном якийсь час.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Не знаю
- Швидше згоден

3. Немає такої проблеми, яку не можна вирішити.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Не знаю
- Швидше згоден

4. Люди, які підкорили своє життя розкладу, напевно, позбавляють себе більшості радостей життя.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Не знаю
- Швидше згоден

5. Хороша робота - це та, на якій завжди ясно, що потрібно робити і як це потрібно робити.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Не знаю
- Швидше згоден

6. Цікавіше займатися складною проблемою, аніж вирішувати просту.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Не знаю
- Швидше згоден

7. У довгостроковій перспективі більшого можна досягти, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж більші та складніші.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Не знаю
- Швидше згоден

8. Часто найцікавіші люди – це ті, хто не боїться бути оригінальним та несхожим на інших.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден
- Швидше не згоден
- Не знаю
- Швидше згоден

9. Звичне завжди краще за незнайомого.

- Абсолютно не згоден
- Не згоден

- Швидше не згоден

- Не знаю

- Швидше згоден

10. Люди, які наполягають на відповіді або так, або ні, просто не знають, наскільки все насправді складно.

- Абсолютно не згоден

- Не згоден

- Швидше не згоден

- Не знаю

- Швидше згоден

11. Людина, яка веде рівне, розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, насправді має бути вдячна долі.

- Абсолютно не згоден

- Не згоден

- Швидше не згоден

- Не знаю

- Швидше згоден

12. Багато з найважливіших рішень ґрунтуються на неповній інформації.

- Абсолютно не згоден

- Не згоден

- Швидше не згоден

- Не знаю

- Швидше згоден

**Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в
адаптації Е. Г. Луковицької**

1. Я погано виношу невизначені ситуації.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

2. Мені важко реагувати на невизначені події.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

3. Думаю, нові ситуації більш небезпечні, ніж звичні.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

4. Мене приваблюють ситуації, які можна по-різному тлумачити.

- Цілком не згодна

- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

5. Я воліла б уникнути вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

6. Я намагаюся уникнути невизначених подій.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

7. Я добре впораюся з невизначеними ситуаціями.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна

- Повністю згодна

8. Я віддаю перевагу звичним ситуаціям новим.

- Цілком не згодна

- Не згодна

- Дещо не погоджується

- Ні те ні інше

- У дечому згодна

- Згодна

- Повністю згодна

9. Питання, які не можна розглядати лише з одного погляду, дещо лякають мене.

- Цілком не згодна

- Не згодна

- Дещо не погоджується

- Ні те ні інше

- У дечому згодна

- Згодна

- Повністю згодна

10. Я уникаю ситуацій, які надто важкі для мого розуміння 11. Я терпима к неопределенным ситуациям.

- Цілком не згодна

- Не згодна

- Дещо не погоджується

- Ні те ні інше

- У дечому згодна

- Згодна

- Повністю згодна

12. Мені приносить задоволення вирішення проблем, які досить складні та невизначені.

- Цілком не згодна

- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

13. Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» рішення.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

14. Я часто шукаю щось нове і не намагаюся зберігати все по-старому у своєму житті.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

15. Я зазвичай віддаю перевагу новизні, ніж звичне.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна

- Згодна
- Повністю згодна

16. Мені не подобаються невизначені ситуації.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

17. Деякі проблеми такі складні, що спроба зрозуміти їх приносить задоволення.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

18. Я зовсім не хвилююся, коли доводиться шукати вихід у несподіваній ситуації.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

19. Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять у глухий кут деяких людей.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

20 Мені важко робити вибір, коли результат не зрозумілий.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

21. Мені приносить задоволення дивуватися час від часу

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна
- Повністю згодна

22. Я віддаю перевагу ситуації, в якій є певна невизначеність.

- Цілком не згодна
- Не згодна
- Дещо не погоджується
- Ні те ні інше
- У дечому згодна
- Згодна

- Повністю згодна

«Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації**Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр)**

Інструкція: Поставте умовну позначку біля числа від 1 до 6 (навпроти кожного з тверджень), яке більш всього відповідає опису вашої позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає вашій думці.

Текст опитувальника**Твердження ні скоріше так****1 2 3 4 5 6**

1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.
2. Я рідко «відміряю сім разів».
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде.
13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.
15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.
16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.

17. Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко.
18. Я волію працювати в повну силу.
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти.
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.
21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.
22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.
23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках.
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.
25. Я невтомний і повний енергії.
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б.
27. Сильна сторона моєї особистості – це вміння долати труднощі.
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.
29. Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі.
30. Моя віра у власні сили непохитна.
31. Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!
32. Я пристрасний і рішучий.
33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення.
34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем.
35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені.