

УДК 159.9.370

Л. О. БОНДАРЕНКО,*викладач кафедри загальної та практичної психології
навчально-наукового інституту права та масових комунікацій
Харківського національного університету внутрішніх справ,***Ю. В. ЯЦЕНКО,***студент
навчально-наукового інституту права та масових комунікацій
Харківського національного університету внутрішніх справ*

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Досліджено специфіку саморегуляції осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності. Визначено достовірні відмінності за шкалами «Оцінка результату», «Гнучкість» і «Самостійність» в осіб із високим та низьким рівнем толерантності до невизначеності.

Сучасний світ, який інтенсифікував людські відносини у формах інтерактивної взаємодії, через потужне транспортне сполучення, через супутникові масмедіа, комунікативні спілкування, через мережі інтернету і мобільного зв'язку, загострив тим самим проблему соціальної та міжособистісної толерантності в політичному, суспільному і психологічному аспектах [1, с. 13].

Вивченням кризових ситуацій є житті людини займалися багато вітчизняних і зарубіжних дослідників (Ф. Є. Василюк, А. Н. Дорожевець, Дж. Каплан, Є. С. Мазур) [2, с. 40]. Досліджувалася специфіка переживань, стадії кризи, засоби його конструктивного вирішення. Суб'єктивному аспекту переживання життєвих обставин, перцептивному аспекту життєвої ситуації приділяють увагу у своїх роботах Л. Ф. Бурлачук, Ф. Е. Василюк, Л. Г. Дика, О. Ю. Коржова, А. Н. Леонтьєв, А. В. Махнач, В. Н. Мясищев, У. Хакер, Т. Шибутані [3, с. 21]. Необхідним процесом для успішного подолання кризових ситуацій, збереження психологічного здоров'я та душевного комфорту є саморегуляція. Саморегуляція вивчалася на операціонально-технічному, фізіологічному, психічному, особистісному рівні в контексті оптимізації професійної діяльності, управління власними психічними станами (К. А. Абульханова-Славська, В. І. Моросанова, А. К. Осницький, А. О. Прохоров, М. Ф. Сікач, А. С. Шаров) [4, с. 185]. Проте недостатньо вивченим залишається аспект результативності використання прийомів смислової саморегуляції для формування життєстійких відносин до кризових ситуацій, не описано фактори зміни ставлення до них. Недостатньо вивчене питання про індивідуально-

психологічні передумови упередженого, значущого ставлення до подій життя. Відзначимо також відсутність у сучасній акмеології опису процесу розвитку життєстійкості щодо кризових ситуацій шляхом формування смислової саморегуляції.

Дослідження саморегуляції у вітчизняній психології розкривають психологічні механізми розвитку людини як суб'єкта діяльності. Коли мова йде про здібності до саморегуляції як про критерій суб'єкта, мають на увазі не самі факти успішної регуляції визначеної діяльності або сукупності конкретних видів діяльності, освоюваних людиною, а його загальний потенціал [5].

Критерієм суб'єкта є так звана загальна здібність до саморегуляції, що виявляється перш за все в ініціативно-творчому модусі, в легкості та успішності опанування новими видами цілеспрямованої активності, у здатності самостійно вирішувати при цьому нестандартні завдання, здійснювати діяльність в змінених умовах, що потребують зміни способу дії. Саморегуляція поведінки визначається як єдність соціальних та психологічних (рефлексивних, мотиваційних, вольових) проявів свідомості й самосвідомості індивіда. Дане психологічне утворення уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в навколишньому світі [6, с. 4].

Вивчення феномену толерантності є відносно новим напрямком досліджень як у психологічній науці України, так і за кордоном. Перші роботи з даної теми з'являються лише в середині 90-х років. Сучасні дослідження толерантності

направлені на її чотири основні аспекти: толерантність як психофізіологічна стійкість особистості, толерантність як інтегральна характеристика особистості, толерантність як система цінностей і установок особистості та соціологічний аспект толерантності. Дедалі більшу увагу привертає до себе дослідження толерантності як інтегральної характеристики особистості, яка формується в результаті впливу соціальних і психологічних чинників, що діють в одному напрямі і в цілому визначають позитивний або негативний погляд людини на світ (стійкість до невизначеності, ментальна гнучкість, внутрішній локус контролю, комунікативна толерантність, альтруїзм). Незважаючи на це, психологічні аспекти толерантності й досі є мало дослідженими і ставлення до них у науковій літературі неоднозначне [7, с. 70].

Толерантність – це інтегральна характеристика індивіда, що визначає його здатність у проблемних і кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою відновлення своєї нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, недопущення конфронтації та розвитку позитивних відносин із собою і з навколишнім світом. Це визначення припускає розгляд толерантності в широкому діапазоні, її розуміння як нервово-психічної стійкості особистості [8, с. 6].

Толерантність – це активна позиція, це партнерство, розуміння, прийняття, співпраця. Зрештою важливе не саме поняття або окремі слова, що його виражають, а позиція, яку це поняття визначає [2, с. 39]. Отже, толерантна особистість – це людина з позитивним поглядом на світ, морально та соціально активна, людина, яка усвідомлює власну унікальність і необхідність єднання з іншими людьми, усвідомлює різноманіття та взаємозумовленість навколишнього світу, розуміє, що те, яким буде цей світ, залежить від кожного. Існують різні види толерантності, але ми зупинимось на толерантності до невизначеності.

Проблема невизначеності обговорюється в сучасній науці в найрізноманітніших контекстах. Це викликано ускладненням зв'язків між явищами, що відбуваються неоднозначністю причин і наслідків подій. Дана тенденція робить актуальним вивчення психології людини, що перебуває в ситуації невизначеності.

А. Г. Асмолов підкреслює важливість ситуацій невизначеності як динамічного резерву різноманітних шляхів розвитку [3, с. 23]. А. І. Гусєв описує феномен толерантності до невизначеності і вважає, що він тісно пов'язаний з актуа-

льними проблемами сучасності, оскільки всезростаючі потоки необхідної інформації та стрімке прискорення темпу життя породили проблему глобальної невизначеності людського існування. З одного боку, як би не намагалася людина наздогнати вимоги часу, навіть озброївшись найсучаснішим комп'ютером, вона змушена діяти в ситуації зовнішньої інформаційної невизначеності. З іншого боку, прагнення мчати «в ногу з часом» неблаганно наштовхується на фізіологічні бар'єри граничних можливостей людського організму, породжуючи адикції і залежності як реакцію на внутрішню смислову невизначеність ідентичності особистості [1, с. 3]. У роботах дослідників виділено ряд характеристик невизначених ситуацій, до найбільш поширених та істотних з яких можна віднести новизну, суперечливість, складність (С. Баднер) [7, с. 75]; множинність можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність – неможливість прогнозування розвитку, невідомість ймовірності події, сприймається відсутність причинно-наслідкових закономірностей; неконтрольованість – суб'єктивну неможливість керувати розвитком подій, протистояти несподіванкам, передбачити їх (Е. П. Білинська) [8, с. 6]. Доведено також, що невизначеність виникає внаслідок неможливості категоризувати ситуацію через відсутність інформації (Є. Г. Луковицька) [2, с. 40], підкреслено труднощі визначення її значення у зв'язку з відсутністю готових схем інтерпретації (Р. Лазарус) [4, с. 192]. Також недостатньо дослідженим є зв'язок між тим, як людина інтерпретує ситуацію життєвої невизначеності, і особливостями поведінки в ній. Учені зазначають лише, що на поведінку впливає здатність до пошуку адекватної інформації та екстраполяції, вміння прогнозувати толерантність до невизначеності (В. А. Бодров) [3, с. 21; 7, с. 75]. Важливо відзначити дослідження зв'язків між когнітивним оцінюванням важких життєвих ситуацій і вибором стратегії поведінки в них [7, с. 80]. Проте підкреслимо, що суб'єктивно важкі ситуації і суб'єктивно невизначені ситуації – це два класи, що перетинаються лише частково; не всі невизначені життєві ситуації суб'єктивно сприймаються як важкі (хоча об'єктивно можуть бути складними). Це стосується невизначених ситуацій, пов'язаних з відкриттям позитивних можливостей [3, с. 25]. Таким чином, актуальність роботи обумовлена тим, що проблема суб'єктивної невизначеності в контексті життєвих ситуацій та дій у них недостатньо вивчена у вітчизняній та зарубіжній психології.

Тема є актуальною і в прикладному аспекті, оскільки вона зачіпає процес зіткнення суб'єктів зі складними ситуаціями та організацією поведінки в них.

Об'єктом нашого дослідження є саморегуляція; предметом – особливості саморегуляції осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності. **Метою** дослідження – виявлення особливостей саморегуляції осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності.

Методологічне підґрунтя становлять два напрямки досліджень у сучасній психології: дослідження щодо специфіки саморегуляції та дослідження толерантності до невизначеності. Питання активності людини як суб'єкта власної діяльності та поведінки знаходять висвітлення у працях І. Д. Бега, М. Й. Боришевського, Л. В. Долинської, В. К. Каліна, Г. С. Костюка, В. К. Котирло, С. Д. Максименка, М. В. Савчина, О. Я. Чебикіна. Значну цінність для дослідження проблем регуляції й саморегуляції поведінки мають праці зарубіжних учених (Д. Аткинсон, Д. Роттер, Х. Хекхаузен, Г. Шерінгтон), предметом вивчення яких були мотиваційні установки: життєві цілі, локус контролю, прагнення до успіху, когнітивний дисонанс [6, с. 4].

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять принцип опосередкування впливу зовнішніх обставин внутрішніми пси-

хологічними умовам («зовнішнє через внутрішнє») С. Л. Рубінштейна; концепція особистості як суб'єкта життєвого шляху К. А. Абульханової-Славської і розробки даного автора в галузі соціального мислення і свідомості; феноменологічний підхід і метод «сходження до теорії» (Дж. Корбін, А. Страусс).

Відповідно до мети дослідження були сформовані дві групи випробовуваних з різним рівнем толерантності до невизначеності. Для розподілу випробовуваних по групах була використана методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднер. Надалі їм було запропоновано опитувальник В. І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки – 98».

Таким чином, першу групу становили 22 особи з високим рівнем толерантності до невизначеності, другу – 54 особи з низьким рівнем толерантності до невизначеності. Всього в дослідженні узяло участь 76 осіб віком від 30 до 50 років. Як метод статистичної обробки даних був використан t-критерій Стюдента.

Дослідження саморегуляції осіб із різним рівнем толерантності до невизначеності проводилось за допомогою опитувальника В. І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки – 98» [9, с. 94]. Результати дослідження представлені в таблиці.

Показники особливостей саморегуляції осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності ($M \pm m$)

Шкали	I група (високий рівень толерантності до невизначеності)	II група (низький рівень толерантності до невизначеності)	t	p
Планування	6,54 ± 0,28	6,92 ± 0,18	1,11	–
Моделювання	6,0 ± 0,36	5,51 ± 0,21	1,19	–
Програмування	6,45 ± 0,39	6,51 ± 0,19	0,16	–
Оцінка результату	5,0 ± 0,31	5,8 ± 0,20	2,06	0,05
Гнучкість	6,45 ± 0,43	5,11 ± 0,20	3,21	0,05
Самостійність	6,63 ± 0,28	4,74 ± 0,29	3,91	0,05
Загальний рівень	31,36 ± 1,01	30,11 ± 0,46	1,29	–

Дані, представлені в таблиці, свідчать про те, що достовірних відмінностей не виявлено за наступними шкалами: «Планування», «Моделювання», «Програмування» та «Загальний рівень».

За шкалою «Планування» показник у групі з високим рівнем толерантності до невизначеності становить 6,54 ± 0,28, у групі з низьким рівнем толерантності до невизначеності цей показник становить 6,92 ± 0,18, достовірних відмінностей не виявлено.

Вірогідних відмінностей не було виявлено в показниках обох груп за шкалою «Моделювання» (6,0 ± 0,36 та 5,51 ± 0,21).

За шкалою «Програмування» показник у групі з високим рівнем толерантності до невизначеності становить 6,45 ± 0,39, у групі з низьким рівнем толерантності до невизначеності – 6,51 ± 0,19, достовірних відмінностей не виявлено.

За шкалою «Оцінка результату» показник у групі з високим рівнем толерантності до невизначеності становить 5,0 ± 0,31, у групі з низьким

рівнем толерантності до невизначеності цей показник становить $5,8 \pm 0,2$, що дозволило зафіксувати достовірне підвищення показника в другій групі при $p \leq 0,05$. Ці дані дозволяють стверджувати, що особи з високим рівнем толерантності до невизначеності важко адаптуються до змін та не помічають своїх помилок.

Можливо, це відбувається тому, що вони впевнені у своїй невразливості до зовнішніх обставин, тому неухважно до отриманих результатів, а оцінюючи зовнішні обставини, не аналізують сутності проблеми.

За шкалою «Гнучкість» показник у групі з високим рівнем толерантності до невизначеності становить $6,45 \pm 0,43$, у групі з низьким рівнем толерантності до невизначеності – $5,11 \pm 0,20$, що дозволило зафіксувати вірогідні відмінності при $p \leq 0,05$. Таким чином, особи з низьким рівнем толерантності до невизначеності вірогідно менш психологічно гнучкі в умовах, пов'язаних з зміненням зовнішніх та внутрішніх умов.

За шкалою «Самостійність» показник у групі з високим рівнем толерантності до невизначеності склав $6,63 \pm 0,28$, у групі з низьким рівнем толерантності до невизначеності – $4,74 \pm 0,29$, що дозволило зафіксувати достовірне підвищення показника в першій групі при $p \leq 0,05$.

Таким чином, особи з високим рівнем толерантності до невизначеності більш автономні, здатні до самостійного планування своєї діяльності, вміють добре організовувати роботу для досягнення відповідної мети, схильні аналізувати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності, тоді як особи з низьким рівнем толерантності до невизначеності більш залежні від думок та оцінок оточуючих і некритичні до порад інших осіб.

За шкалою «Загальний рівень саморегуляції», яка характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності особи, показник у групі з високим рівнем толерантності до невизначеності становить $31,36 \pm 1,01$, у

групі з низьким рівнем толерантності до невизначеності – $30,11 \pm 0,46$, достовірних відмінностей виявлено не було.

Таким чином, отримані результати дозволяють виявити певну психологічну специфіку саморегуляції в осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності. Вірогідне зниження показника гнучкості в групі осіб з низьким рівнем толерантності до невизначеності дозволяє припустити, що досліджувані особи в динамічній обстановці, яка швидко змінюється, схильні почувати себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до змін обстановки та умов життя. В таких умовах вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, контролювати хід виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. У разі виникнення непередбачуваних обставин особи з високим рівнем толерантності до невизначеності легко перебудовують плани і програми виконавчих дій та поведінки, здатні швидко оцінити змінення значущих умов і внести корективи в програму. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що призводить до різкого зниження якості результатів при збільшенні обсяг роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів. Можливо, що такі результати пов'язані з високим рівнем самостійності та автономності в осіб з високим рівнем толерантності до невизначеності.

Вважаємо перспективним продовжити дослідження в наміченому напрямі і поширити діапазон психологічних особливостей, що можуть бути вивчені у межах окресленої проблеми. Ми вважаємо, що отримані результати можна застосувати в розробленні лекційного матеріалу за дисципліною «Психологія толерантності», а також розробити тренінгову програму для розвитку толерантності до невизначеності, яка, у свою чергу, допоможе людині бути більш успішною в різних невизначених ситуаціях для збереження гармонійності особистості та психологічного здоров'я взагалі.

Список використаної літератури

1. Зинченко В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2007. – № 6. – С. 3–20.
2. Нестерова Н. В. Многообразие подходов к пониманию толерантности / Н. В. Нестерова // Прикладная психология и психоанализ. – 2006. – № 4. – С. 39–43.
3. Гусев А. И. К проблеме измерения толерантности к неопределенности / А. И. Гусев // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 21–25.
4. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов. – Харьков : Гуманит. центр, 2008. – 276 с.

5. Дуч В. М. Персонал підприємства як джерело ризику [Електронний ресурс] / В. М. Дуч. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/10_duch%20v.m..doc.htm.
6. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Кириченко Тетяна Василівна. – К., 2001. – 20 с.
7. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности: проблематика исследований / А. И. Гусев // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 75–80.
8. Терещенко Ю. Толерантність: єдність у різноманітті / Ю. Терещенко // Освіта України. – 2002. – № 91.
9. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. – М. : Смысл, 2008. – 172 с.

Надійшла до редколегії 10.02.2012

БОНДАРЕНКО Л. А., ЯЦЕНКО Ю. В. ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Исследована специфика саморегуляции людей с разным уровнем толерантности к неопределенности. Определены достоверные различия по шкалам «Оценка результатов», «Гибкость» и «Самостоятельность» у людей с высоким и низким уровнем толерантности к неопределенности.

BONDARENKO L., YATSENKO Y. THE FEATURES OF SELF-CONTROL OF PEOPLE WITH DIFFERENT LEVELS OF TOLERANCE FOR AN AMBIGUITY

The the specifics of self-control of people with different levels of tolerance for an ambiguity is researched. Significant differences in the scales «Evaluation», «Flexibility» and «Independence» in people with a temple and a low level of tolerance for an ambiguity are determined.