

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

TOLERANCE TO UNCERTAINTY IN THE CONTEXT OF PERSONALITY RESILIENCE

У статті розглядається психологічна сутність категорії невизначеності та її значення в життєдіяльності людини. Показано, що вивчення невизначеності в психології відбувається у двох аспектах: з одного боку, людина як суб'єкт життєдіяльності пізнає і прагне структурувати навколишній світ, з іншого – і власний внутрішній світ, формуючи індивідуальний і неповторний образ життєвого світу. Як правило, зовнішній і внутрішній світи резонують, ускладнюючи життєдіяльність людини. Особливо актуальним це видається саме у світлі сучасних глобальних змін, нестабільності в політиці, економіці, системних освітніх трансформацій тощо.

Мета статті – проаналізувати психологічні аспекти вивчення категорії невизначеності, а також толерантності і інтолерантності до невизначеності, які представлені в наукових працях зарубіжних і вітчизняних авторів; з'ясувати роль і значення толерантності до невизначеності для підвищення життєстійкості в сучасних умовах турбулентності у світі.

Аналіз наукової літератури дав змогу зробити висновки, що життя є динамічним і непередбачуваним, а намагання людини уникнути невизначеності може привести до ригідності, застрягання в рутині, зниження активності, переживання страху змін, обмеження особистісного потенціалу.

Толерантність до невизначеності є основою для розвитку життєстійкості, що дає змогу більш ефективно адаптуватися до змін і долати труднощі життя.

Розвинена толерантність до невизначеності може бути як передумовою для здійснення вибору майбутнього, так і його закономірним наслідком, являючи собою спосіб подолання екзистенційної тривоги щодо його невизначеності.

Ключові слова: невизначеність, толерантність до невизначеності, інтолерантність, життєстійкість, криза.

The article deals with the psychological essence of the category of uncertainty and its importance in human life. It is shown that the study of uncertainty in psychology takes place in two aspects: on the one hand, a person as a subject of life cognizes and seeks to structure the world around him or her, and on the other hand, his or her own inner world, forming an individual and unique image of the world of life. As a rule, the external and internal worlds resonate, complicating human life. This seems especially relevant in the light of current global changes, instability in politics, economics, systemic educational transformations, etc.

The purpose of the article. To analyze the psychological aspects of the study of the category of uncertainty, as well as tolerance and intolerance to uncertainty, which are presented in the scientific works of foreign and domestic authors. To clarify the role and importance of tolerance to uncertainty for increasing resilience in the current conditions of global turbulence.

The analysis of scientific literature has led to the conclusion that life is dynamic and unpredictable, and a person's attempts to avoid uncertainty can lead to rigidity, getting stuck in a routine, decreased activity, fear of change, and limitation of personal potential. Tolerance to uncertainty is the basis for developing resilience, which allows you to adapt to changes more effectively and overcome the difficulties of life. Developed tolerance for uncertainty can be both a prerequisite for making a choice about the future and its natural consequence, representing a way to overcome existential anxiety about its uncertainty.

Key words: uncertainty, tolerance to uncertainty, intolerance, resilience, crisis.

УДК 159.922.27

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>

Фалько Н.М.

к.психол.н., доцент,
ректор
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького

Остополець І.Ю.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького

Шарапова Ю.В.

к.пед.н.,
доцентка кафедри психології
Пенітенціарна академія України

Постановка проблеми. Усі ми живемо у світі, сповненому невизначеності. Постійно стикаємося з нею в житті: і в побуті, і в професійній діяльності, і у взаєминах із соціальним оточенням. Усе це потребує від нас здібностей бути гнучкими, сензитивними до змін, ставитися з відкритістю, спокоєм до непередбачуваних ситуацій, бути здатними приймати рішення, коли відомі не всі змінні, готовими ризикнути, щоб спробувати чи перевірити щось нове або хоча б успішно адаптуватися до мінливого світу.

Підхід до вивчення невизначеності в психології має двоякий характер. Людина як активний суб'єкт життєдіяльності освоює і структурує не тільки навколишній світ, а і власний внутрішній світ, виражаючи його через образ життєвого світу [2; 5]. На думку психологів [1; 3; 5; 6; 7], обидва аспекти життєдіяльності

людини є досить важливими й потребують особливої уваги.

Проблема співвідношення образу світу й толерантності до невизначеності мало розроблена в сучасній науці, однак величезну кількість досліджень присвячено семантичному простору особистості як проєкції її особистісних і смислових детермінант.

Буття людини пов'язано з особливою психологічною реальністю – образом світу або картиною світу. Людина з найдавніших часів володіла цілісною системою уявлень про себе й навколишній світ, про свою роль і місце в ньому, про просторову й часову послідовність подій, їхні причини, значення й цілі. Таким чином, образ світу виступає у свідомості людини в п'яти вимірах: тривимірного простору, часу, руху і квазівимірі – смислового полі, системі значень [2]. П.В. Лушин із

цього приводу пише, що «людина, яка володіє свідомістю, стикається з невизначеністю не тільки зовнішнього, так званого об'єктивного світу, а й свого внутрішнього, суб'єктивного, і цю невизначеність теж треба якимось чином долати» [5, с. 4].

Завданням психологічної науки і практики є виявлення способів примирення внутрішнього світу людини із зовнішнім, адже обидва світи, маючи характеристику невизначеності, за неминучого зіткнення резонують, посилюючи труднощі життєдіяльності людини, відбиваючись на професійній діяльності, взаємодії з оточенням, ставленні до себе й інших, психологічному здоров'ї.

Робота з невизначеністю на межі двох світів, об'єктивного й суб'єктивного, зараз особливо актуальна. Потіки інформації, що все більш зростають, стрімке збільшення темпу життя, почасти і його неусталеність породили проблему глобальної невизначеності людського існування. З одного боку, хоч би як намагалася сучасна людина наздогнати вимоги часу, вона, навіть озброївшись найсучаснішим комп'ютером, змушена діяти в ситуації зовнішньої інформаційної невизначеності. З іншого боку, прагнення рухатися «в ногу з часом» невблаганно наштовхується на фізіологічні бар'єри граничних можливостей людського організму, породжуючи адикції та залежності як реакцію на внутрішню смислову невизначеність ідентичності особистості. Таким чином, життєздатність, успішність, благополуччя і якість життя людини багато в чому залежать від її можливостей справлятися з невизначеністю буття. У психологічній науці така здатність людини виражається в конструкті, що має назву «толерантність до невизначеності» (далі – ТН).

Уперше поняття ТН почало вживатися в середині минулого століття в теорії Т. Адорно та його колег (Р. Сенфорд, Е. Френкель-Брун-свік, Д. Левінсон). Воно трактувалося як здатність справлятися зі складністю навколишнього світу [3]. Однак категорія невизначеності й феномен толерантності до невизначеності тісно пов'язані й із актуальними проблемами сучасності.

Мета статті – проаналізувати психологічні аспекти вивчення категорії невизначеності, а також толерантності/інтолерантності до невизначеності, які представлені в працях зарубіжних і вітчизняних авторів; з'ясувати роль і значення толерантності до невизначеності для підвищення життєстійкості людини в умовах системних змін і трансформацій суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перші праці з проблеми вивчення невизначеності й толерантності до невизначеності з'явилися ще в 40-х роках ХХ століття у зв'язку з дослідженнями авторитаризму. Однією

з перших дослідниць стала Е. Френкель-Брун-свік (1948 р.), яка визначала невизначеність як емоційну та перцептивну змінну, що відіграє суттєву роль під час оцінювання ймовірнісних наслідків ухвалення рішення й опосередковує емоційне тло цього процесу [9]. С. Баднер (1962 р.) розглядав толерантність до невизначеності як «тенденцію сприймати невизначені ситуації як бажані». Мак Доналд (1970 р.) зазначав, що люди з високою толерантністю до невизначеності: а) шукають невизначеності; б) почуваються комфортно в невизначених ситуаціях; в) мають низку переваг у невизначених ситуаціях порівняно з інтолерантними (далі – ІТН) до невизначеності людьми під час виконання невизначених завдань; в) більш сенситивні й гнучкі в процесі прийняття рішень. Е. Нортон (1975 р.) описував ІТН як тенденцію сприймати невизначену інформацію як різновид психологічного дискомфорту або загрози [3].

Вітчизняні дослідники визначають ТН так: а) здатність до ухвалення рішень і роздумів над проблемою, навіть якщо невідомі всі факти й можливі наслідки (О.П. Саннікова, О.І. Санніков, 2020); б) як соціально-психологічну установку, яка має афективний, когнітивний і поведінковий компоненти (О.Г. Луковицька, 1998); в) здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх як такі, що містять виклик, а не як загрозові (П.В. Лушин, 2007); г) здатність витримувати напруження кризових проблемних ситуацій (І.Ю. Остополець, 2015); д) як специфічну умову інноваційної діяльності (Н.В. Алексеєнко, 2017) тощо. Таким чином, найчастіше ТН трактують як стійку рису особистості, тобто як загальний спосіб реагування на ситуації невизначеності й перебування в них. У загальних рисах ТН розглядають як біполярний вимір, на одному полюсі якого перебуває толерантність до невизначеності, а на іншому – ІТН, тобто нездатність пережити невизначеність.

Характеризуючи сучасність як епоху глобальної кризи – політичної, екологічної, моральної тощо, дослідники проблеми толерантності відзначають у ній прямо протилежні характеристики. Одні вбачають у толерантності «ідеал і життєво важливий принцип», вважаючи, що «вона одна надасть шанс вижити цивілізації». Інші вважають, що ТН «служить лише для того, щоб символічно приховувати й лікувати реальний розкол і байдужість, які демонструє людство» [4]. За цих умов зростає інтерес до описаних ще в середині минулого століття феноменів толерантності.

Зауважимо, що проблема толерантності вперше виникла в західній цивілізації на релігійному підґрунті, а релігійна толерантність поклала початок усім іншим свободам, які

були досягнуті в суспільстві. Невизначеність – це те, від чого люди тікають і ховаються. Але якщо звернутися до того, як влаштований світ, виявляється, що це фундаментальна річ: часто не ясно, що саме відбувається зараз і, тим більше, що буде в майбутньому. Виклик невизначеності полягає в тому, щоб із нею жити і її приймати.

Будь-яка стабільність відносна, тобто є нестійкою та до кінця невизначеною. І все ж одна з найпоширеніших життєвих стратегій людини – заплющувати очі на цю нестабільність, пристрасть ілюзії. Але надія на зовнішню точку опори більше не допомагає. Цю точку, основу існування, треба шукати в собі самому й самому вносити якусь визначеність і у власне життя, і в глобальну невизначеність світу.

Світ, у якому ми живемо, постійно ускладнюється, це об'єктивно. Які ресурси ховаються у невизначеності та як ставитися до цієї ситуації, коли людина відходить від звичного, уже усталеного й може обирати? Здавалося б, у неї має додатися сили для цього. Але насправді людина не розуміє, куди їй рухатися. Перша реакція – пошук опори в зовнішньому світі, навколишніх. Але згодом настає момент, коли людина починає розуміти, що ніхто їй не скаже однозначно, як їй бути, що робити, як саме діяти й куди рухатися. Після перших серйозних переживань у житті починається навіть не прийняття на себе відповідальності, а хоча б прояв якоїсь ініціативи. Наступний етап – розуміння, що жити за старими правилами вже не можна.

Кризи – це, по суті, ситуації невизначеності. Утрачає той, хто намагається любою ціною зберегти все як було, не змінюючи й не змінюючись сам. Людина продовжує поводитися так, ніби нічого не змінилося. Вона не орієнтується на зворотний зв'язок від світу, а продовжує вперто чіплятися за старе, у такому випадку потерпає від кризи. Якщо ми повністю віддаємося волі невизначеності й довіряємо їй, можуть виникнути такі варіанти виходу, які лежать за межами нашої фантазії.

Життя взагалі – це ланцюг криз, а успішне життя – ланцюг керованих криз. Вони є природними подіями в житті людини. Саме завдяки подоланню криз ми й розвиваємося.

Якщо міркувати в суто психологічних поняттях, звичний зміст толерантності ґрунтується на тому, що особистість є саморегулюючою та саморегульованою системою, яка адекватна або відповідає тим умовам, у яких вона перебуває: вона сама може ставити перед собою завдання, розв'язувати їх і, зрештою, самостійно перевіряти наслідки власних дій. У зв'язку з цим висловлювати критичні зауваження або перевиховувати особистість не має сенсу: оскільки вона сама себе завела в негативний життєвий контекст, то й виходити із

життєвих негараздів, вирішувати власні проблеми належить їй самій [5].

Готовність особистості діяти за умов постійного браку інформації, відсутності ясних орієнтирів і заготовлених раніше шаблонів робить особистість більш адаптивною. Хотілося б зазначити, що така адаптивність – толерантність до невизначеності – тісно пов'язана з феноменом життєстійкості.

Поняття життєстійкості вперше ввели С. Кобейс та С. Мадді. У перекладі з англійської мови термін «hardiness» означає «стійкість, витривалість». Автори зазначають, що життєстійкість пов'язана з наявністю наявних внутрішніх можливостей людини, якими вона може скористатися в різних ситуаціях життя. Отже, життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом. Це диспозиція, що містить три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів перешкоджає виникненню внутрішнього напруження в стресових ситуаціях, оскільки людина є відкритою новому досвіду, у тому, що те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось більш цінне, цікаве, корисне для особистості. Отже, життєстійкість не реалізується особистістю без отриманого раніше досвіду, різні факти на життєвому шляху в людини інтегруються в життєвий досвід, але лише за умови, якщо вони стають особистісно значущою подією.

Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття знедоленості, відчуття себе «на узбіччі» життя чи поза ним.

Контроль являє собою переконаність у тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютним та успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності, безвихідності, апатії, фрустрації. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку завдяки знанням, які вона черпає з досвіду, байдуже, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на власний страх і ризик, уважаючи прагнення до простого комфорту й безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду й подальше їх використання.

Таким чином, життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою, яка форму-

ється й розвивається протягом усього періоду життя. Вона опосередковує вплив стресогенних чинників (у тому числі хронічних) на соматичне й душевне здоров'я, а також на успішність діяльності. Ставлення людини до змін, власних внутрішніх ресурсів, оцінювання нею можливості керувати змінами, що відбуваються, дають змогу визначити готовність особистості справлятися як із повсякденними труднощами, так і з тими, що мають екстремальний характер. Тому цілком логічно припустити, що життєстійкість пов'язана з толерантністю до невизначеності.

Кризи й інші перехідні періоди в житті людини розглядаються як необхідний елемент особистісної еволюції. Під перехідним періодом особистості як відкритої динамічної системи ми слідом за П.В. Лушиним схильні розуміти ситуацію зміни, коли відбувається зародження нової ідентичності як системи нових життєвих смислів. Цей процес уявляється як нелінійний, мало передбачуваний, незворотний, а тому набуває характеру руху особистості в умовах високого ступеня невизначеності. У свою чергу, невизначеність – це суперечність між відображенням та оригіналом або наявною ідентичністю, що формується. Подолати власні смисли не можна, їх можна інтегрувати в нові: важливо поважати свої, а відтак і чужі підвалини, якими б вони не були [5; 6].

Ситуація переходу від однієї ідентичності до іншої – це той момент, коли функція управління розподіляється між усіма елементами системи, де кожен має власну модель поведінки. Процес взаємодії й дає можливість з'являтися чомусь новому. Саме здатність особистості толерувати невизначеність дає можливість відбуватися цьому процесу. У перехідних ситуаціях немає, на кого рівнятися, кого «слухати», у сенсі підкорятися, а отже, важливо вміти говорити, відстоювати свою точку зору й вміти слухати іншого, так обмінюватися досвідом. Отже, наявність конфлікту, хаосу, невизначеності в кожній конкретній ситуації є ознакою переходу на новий виток розвитку, формування нової особистісної ідентичності. Усе це тільки зовні може бути оцінено як патологічні процеси. Насправді їхній сенс – у наданні можливостей подальшого розвитку як окремої особистості, так і соціальних утворень як відкритих самоорганізованих екосистем [5].

Висновки. Життя є динамічним і непередбачуваним. Намагання людини уникнути

невизначеності може привести до ригідності, застрягання в рутині, зниження активності, переживання страху змін, обмеження особистісного потенціалу.

Толерантність до невизначеності є основою для розвитку життєстійкості, що дає змогу більш ефективно адаптуватися до змін і долати труднощі життя.

Розвинена толерантність до невизначеності може бути як передумовою для здійснення вибору майбутнього, так і його закономірним наслідком, являючи собою спосіб подолання екзистенціальної тривоги щодо його невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексєєнко Н.В. Толерантність до невизначеності як специфічна умова інноваційної діяльності. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків, 2017. С. 12–14.
2. Кириченко В.В. Наукова концептуалізація моделі становлення картини світу особистості у сучасному інформаційному суспільстві. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Фенікс, 2018. Том XII. Вип. 24. С. 75–94.
3. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Том 1. № 3. С. 67–72
4. Литвин С.В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний часопис*. 2019. № 1 (21). С. 90–107.
5. Лушин П. В. Психологія особистісного змінювання: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 30 с.
6. Остополець І.Ю. Роль екофасилітації у формуванні толерантності до невизначеності в ситуаціях системних змін. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди»*. Київ: Гнозис, 2015. Вип. 36. Додаток 1. Том V: Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». С. 319–328.
7. Саннікова О.П., Санніков О.І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Вип. 12 (41). С. 98–123.
8. Томаржевська І.В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1.
9. Frenkel-Brunswik E. Tolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *American Psychologist*. 1948. Vol. 3. P. 268.