

4. Шамонова О. Що таке емоційний інтелект та як він впливає на добробут людини. Українська правда. Життя, 2021. 6 с. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/01/17/243676/> (дата звернення: 17.01.2021).

5. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*, 2014. № 5. С. 104–109.

### **Надія ХАЄЦЬКА**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

### **Марина ОРАП**

*доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СПРОМОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦЮВАТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Сучасний етап розвитку нашої держави характеризується воєнною кризою та значущими стрімкими змінами у політичному, економічному та соціальному житті, а також пов'язаними з ними порушеннями життєдіяльності багатьох верств населення. Ці виклики охоплюють малозабезпеченість, безробіття, вимушену зміну місця проживання та недостатній рівень соціальної захищеності громадян.

У сучасному світі, де життя людини і суспільства постійно піддається трансформації, а нестабільність і невизначеність стали нормою, ситуація невизначеності стає джерелом значного стресу, фрустрації та негативного впливу на психологічне здоров'я та загальний стан добробуту. В умовах такої невизначеності особистість часто знаходиться під впливом різних факторів, які сприяють формуванню стану психологічного напруження та дискомфорту. У цьому контексті важливо досліджувати психологічні особливості, які дозволяють індивідам більш ефективно адаптуватися до умов невизначеності та зберігати

психічний баланс. Дослідження цих особливостей є надзвичайно важливим напрямком сучасної психології, оскільки вони відображають ключові аспекти, які впливають на поведінку та рішення особистості в невизначених ситуаціях і відіграють важливу роль у спроможності особистості працювати і функціонувати ефективно.

Аналіз теоретичної літератури стосовно проблеми прийняття невизначеності дає змогу виокремити фактори, які вчені вважають істотними для формування у людини здатності працювати у ситуації невизначеності. До таких факторів відносять толерантність до невизначеності, когнітивну гнучкість, резилієнтність та саморегуляцію. Деякі науковці звертають увагу й на інші фактори, як приміром, креативність, оптимізм, мотивація, комунікативні навички, тощо. Проте інші розглядають їх як складову факторів, розглянутих вище (наприклад, креативність – здатність гнучкості мислення; мотивація та оптимізм пов'язані із саморегуляцією), тому в статті розглянуто лише ключові аспекти, які впливають на спроможність особистості адаптуватися до умов невизначеності.

Однією з цих важливих психологічних особливостей є толерантність до невизначеності. Вчені розглядають її як важливу рису особистості (як, наприклад, А.П. Макдоналд, Р.В. Нортон, Б.Т. Газен), або як динамічну характеристику (згідно з роботами Д. Л. Макколума, М. С. Лейн, К. Кленке).

Толерантна до невизначеності особистість володіє важливими якостями, які полегшують їй управління конфліктами та напруженнями, що виникають у невизначених ситуаціях. Така особистість сприймає невідомі та ризиковані обставини як стимул до розвитку, а не загрозу. Вона здатна розглядати проблеми, навіть якщо не всі фактори відомі, і приймати рішення, не знаючи точного результату. Така особистість не втрачає ефективність, навіть якщо бракує інформації чи структурованості, вона краще адаптується до незрозумілих ситуацій і швидше приймає рішення.

Також, для досягнення успіху в умовах невизначеності важливо мати гнучкість мислення. Когнітивна гнучкість визначається здатністю мозку

звільнятися від попередніх способів дії, пошуку нових та нестандартних варіантів реагування на зміни в умовах, і можливістю імпровізувати для вирішення нових завдань [3]. Ця якість особистості допомагає адаптуватися до непередбачуваних змін і використовувати об'єкти та ситуації в новий спосіб.

Ще однією психологічною рисою, що відіграє значущу роль у спроможності особистості працювати в умовах невизначеності, є резилієнтність. Сучасні психологи широко використовують цей термін, розглядаючи його як синонім стресогнучкості та здатності адаптуватися до несприятливих стресових факторів і, головне, відновлюватися після них. Резилієнтність визначається комплексом психологічних якостей, які допомагають особистості не лише пережити стресові ситуації, але й вийти з них сильнішою та більш адаптованою до навколишніх викликів особистістю.

Серед ознак резилієнтності К. Черрі наводить такі: менталітет вцілілого, сильний внутрішній локус контролю, самоприйняття та доброта до себе, навички вирішення проблем [4]. Інший дослідник, Ф. Лозель вважає, що поняття резилієнтності набагато ширше. Він вкладає у поняття і позитивний результат, досягнений в умовах стресогенних чинників, і збереження якостей особистості при травмувальних ситуаціях, і поступове відновлення та зростання після них [2]. Ця концепція відображає більш глибокий аспект резилієнтності, включаючи не лише адаптацію до стресу, але й зміцнення особистості та розвиток в умовах викликів.

Швидкісні зміни у політиці, економіці, суспільному житті мають негативний вплив на лише на життя, а й на професійну діяльність людини, що за таких умов вимагає певного рівня вольових зусиль. Тому в умовах невизначеності одними з найважливіших емоційно-вольових якостей є саморегуляція і самоконтроль. У такий період, а особливо в умовах воєнного часу потрібно усвідомлювати власні емоції, оцінювати свої фізичні та психічні ресурси, приклавши вольові зусилля подолати негативний стан та змусити себе професійно продовжувати виконувати роботу.

Науковці визнають, що саморегуляція має великий вплив на психічні процеси та стани і є ключовим аспектом мобілізації та розвитку індивідуальних можливостей людини. Саморегуляція розглядається, перш за все, з позиції її ролі у збереженні психосоматичного здоров'я, підвищенні стресостійкості та опірності проти психотравмувальних факторів у фахівців різних професій.

Успішна діяльність людини в умовах невизначеності потребує набагато більше зусиль та часу, щоб керувати власним життям попри тимчасовий вплив середовища. Галян визначає два взаємопов'язані процеси в саморегуляції діяльності: особистісну регуляцію та регуляцію діяльності. Саморегуляція діяльності — це керування суб'єктом усіх аспектів планування організації та здійснення діяльності [1]. Саморегуляція особистості — це процес управління людиною власними фізичними й психічними станами та вчинками, що здійснюються через зниження втоми, напруги, зняття хвилювань, зміни мотивів діяльності, підвищення стійкості до стресу та подолання нерішучості й страху.

Усі ці аспекти саморегуляції є важливими для успішної діяльності людини в умовах невизначеності, допомагають зберігати психологічний комфорт та досягати високих результатів навіть в умовах значних, серйозних змін.

Отож, толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість, резилієнтність, і саморегуляція є важливими факторами, що дозволяють індивідам більш ефективно адаптуватися до умов невизначеності та успішно функціонувати в складних умовах.

Толерантність до невизначеності є стимулом до росту і розвитку, когнітивна гнучкість допомагає знаходити нові шляхи у рішеннях. Резилієнтність дозволяє виходити з стресових ситуацій сильнішими та більш адаптованими. Саморегуляція дає змогу управляти своїми емоціями, фізичними і психічними ресурсами, і приймати рішення в умовах невизначеності.

Подальші дослідження та розвиток цих факторів можуть відкрити нові можливості для індивідів у досягненні своїх цілей та подоланні викликів невизначеності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2015. Вип. 20 (1). С. 154–161.
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.
3. Млодінов, Л. Гнучкість. Пластичне мислення в епоху змін. Пер. з англ. М. Гоцяцюка. К. : Видавнича група КМ-БУКС, 2019. 272 с.
4. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.
5. Zenasni F. et al. Creativity and Tolerance of Ambiguity: An Empirical Stud. *Journal of Creative Behavior*. 2008. V. 4, №1. P. 61–73.

## Ольга ЛОГВИСЬ

*асистент кафедри психології розвитку та консультування, практичний психолог відділу у справах молоді, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

Освітнє середовище закладу вищої освіти покликане сприяти формуванню та розвитку лідерських якостей майбутніх педагогів. Таким чином, діалог є для сучасної освіти важливим предметом обговорення та аналізу, оскільки це один з найважливіших елементів гуманітарної парадигм в освіті. Ми вважаємо, що заклади освіти мають бути так званою школою лідерства. Адже, найперше, педагоги повинні володіти певними лідерськими якостями та мають бути готовими до суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин з учнями та діалогізації освітнього процесу. Освітній простір покликаний бути тим середовищем, в якому