МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Виконала:
Здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія
Пучкова Тетяна Владленівна
_____
(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
Волеваха Ірина Борисівна
_____
(підпис)

Нормоконтролер:
кандидат психологічних наук, доцент,
Волеваха Ірина Борисівна
_____
(підпис)

Оцінка:
Національна шкала_____
Кількість балів: ___Оцінка ECTS ___

Робота допущена до захисту в ЕК
«____»_____20__ року, протокол № ____
засідання кафедри психології

Чернігів – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ 8
1.1. Основниі поняття дослідження в історичному дискусі 8
1.2. Сутність і типи ситуацій толерантності до невизначеності 17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 22
2.1. Організація та методи дослідження 22
2.2. Аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності особистості 39
2.3. Практичні рекомендації підвищення толерантності до невизначеності 51
ВИСНОВКИ 55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 57
ДОДАТКИ 65

ВСТУП

В умовах, коли зміни відбуваються з величезною швидкістю, важливість толерантності до невизначеності стає очевидною. Вона дозволяє не тільки зберігати стійкість у складних ситуаціях, а й активно використовувати непередбачувані можливості для розвитку. Люди, здатні пристосовуватися до нових умов і сприймати зміни як частину життєвого процесу, легше справляються з кризами, а також ефективніше вирішують проблеми, які з'являються через нестачу інформації або наявність її невизначеності. Толерантність до невизначеності має особливу роль у сучасному світі бізнесу, де швидкі зміни ринкових умов вимагають від підприємців і менеджерів гнучкості, здатності приймати ризики і ухвалювати рішення на основі неповної інформації. Водночас, у міжособистісних стосунках, здатність приймати невизначеність дозволяє уникати конфліктів, сприяє більш ефективному взаєморозумінню і розвитку емоційного інтелекту. Зі зростанням технологій та глобалізації ми стикаємося з ситуаціями, коли майбутнє є все менш передбачуваним. У цьому контексті толерантність до невизначеності виступає не тільки як цінність, а й як необхідна стратегія виживання і процвітання в сучасному світі.

Толерантність до невизначеності є особливо важливою для професій, де люди щодня стикаються з ризиком і необхідністю ухвалювати рішення в умовах невизначеності. Управлінці, медики, педагоги та працівники інноваційних галузей часто повинні діяти в ситуаціях, коли чітких відповідей немає, а результат кожного рішення може мати серйозні наслідки. Управління потребує здатності швидко адаптуватися до змін на ринку, в умовах політичних чи економічних коливань. Лідери повинні вміти приймати обґрунтовані рішення, не маючи всієї необхідної інформації, і водночас підтримувати мотивацію в команді та демонструвати впевненість у своїх діях. Медицина є ще однією сферою, де невизначеність часто є частиною професійного середовища. Лікарі та медичні працівники регулярно стикаються з ситуаціями, коли необхідно ухвалювати важливі рішення за обмеженого часу, іноді без

достатньої кількості даних про стан пацієнта або прогноз розвитку захворювання. Освіта також вимагає від педагогів адаптації до нових технологій, змін у навчальних програмах та індивідуальних потреб учнів. Викладачі повинні бути готові до того, що їхня роль постійно змінюється, а підхід до навчання потребує гнучкості й відкритості до нових ідей.

У інноваційних галузях – таких як технології та стартапи – постійні зміни й непередбачуваність є нормою. У таких умовах часто приймаються ризиковані рішення, і саме толерантність до невизначеності дозволяє зберігати мотивацію, підтримувати інноваційний дух і йти на експерименти, незважаючи на невизначеність результату.

Також важливо зазначити, що здатність приймати невизначеність без стресу і паніки має безпосередній вплив на психоемоційне здоров'я. Люди, які вміють адаптуватися до змін, менш схильні до вигорання і стресу, мають більш стійке психічне здоров'я та можуть зберігати позитивне мислення навіть у найскладніших ситуаціях. Це дозволяє не лише зберігати продуктивність, а й розвивати творчий підхід до вирішення проблем, що є важливим аспектом для досягнення успіху в будь-якій професії.

Таким чином, толерантність до невизначеності є не тільки професійною навичкою, але й важливим аспектом загального добробуту й стійкості людини в умовах сучасного світу.

Наукові дослідження свідчать про те, що низький рівень толерантності до невизначеності може бути пов'язаний із тривожними розладами, страхами та уникненням відповідальності, тоді як високий рівень цієї якості сприяє розвитку креативності, гнучкості мислення та відкритості до нового досвіду. У контексті викликів, з якими стикається людство, включаючи економічні кризи, епідемії та соціальні конфлікти, розвиток толерантності до невизначеності є стратегічно важливим для формування гармонійного суспільства [8].

Ми стверджуємо, що толерантність до невизначеності є ключовою навичкою, яка допомагає людині успішно адаптуватися до мінливого світу. Сучасний світ характеризується швидкими соціальними, економічними та

технологічними змінами. Здатність зберігати спокій у ситуаціях, коли інформація неповна або рішення неочевидне, дозволяє людині швидше адаптуватися та ефективніше реагувати.

У багатьох сферах — від науки до бізнесу — ми часто стикаємося із ситуаціями, де немає чітких відповідей. Люди з високою толерантністю до невизначеності легше приймають рішення, навіть за умов ризику, що збільшує їхню успішність [15].

Толерантність до невизначеності стимулює відкритість до нового. Вона сприяє креативному мисленню, що необхідне для генерації ідей, вирішення складних проблем і впровадження інновацій.

Стрес від невизначеності може суттєво впливати на психіку. Люди, які сприймають невизначеність як виклик, а не загрозу, мають вищий рівень стресостійкості, менше схильні до тривожності та депресії. У складних соціальних ситуаціях, де точки зору різняться або майбутнє непередбачуване, толерантність до невизначеності допомагає уникати конфліктів, знаходити компроміси та будувати довіру. У глобалізованому світі взаємодія з різними культурами й підходами вимагає терпимості до неоднозначності. Толерантність до невизначеності дозволяє уникнути стереотипів і бути відкритим до різних способів мислення.

Наука часто починається з питань і сумнівів. Толерантність до невизначеності дає змогу дослідникам залишатися наполегливими у пошуку відповідей навіть тоді, коли результати досліджень є неоднозначними. На рівні суспільства ця здатність сприяє формуванню більш толерантного та згуртованого соціуму, здатного протистояти кризам і конструктивно вирішувати конфлікти.

Таким чином, вивчення толерантності до невизначеності є актуальним не лише з точки зору академічного інтересу, а й як практичний інструмент для підвищення ефективності особистісного та суспільного розвитку. У межах даної роботи ми проаналізуємо фактори, що впливають на цю якість, та окреслимо шляхи її формування й удосконалення в сучасних умовах.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні психофізіологічних чинників толерантності до невизначеності.

Для досягнення мети дослідження ми визначили наступні ***завдання*** дослідження:

1. Огляд основних підходів і концепцій, які існували у психології щодо толерантності до невизначеності.

2. Описати різні види ситуацій, які викликають або потребують толерантності до невизначеності, а також класифікувати типи невизначеності.

3. Дослідити психологічні чиники толерантності до невизначеності особистості;

4. Розробити практичні методики та рекомендації, які можуть бути використані для розвитку толерантності до невизначеності у людей з високим рівнем цієї характеристики.

Об'єкт: толерантність до невизначеності;

Предмет: психофізіологічні чинники толерантності до невизначеності;

Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз і зіставлення інформації з загальної та спеціальної психолого-педагогічної та медичної наукової літератури, узагальнення та систематизація теоретичних даних – з метою визначення стану розробленості проблеми та перспективних напрямів її вирішення;

- емпіричні: спостереження, анкетування, тестові методики спеціальної психолого-педагогічної діагностики;

Обґрунтування теоретичного і практичного значення отриманих результатів. Теоретичне значення вашого дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про толерантність до невизначеності як психофізіологічної характеристики, а також у розробці теоретичної моделі, що включає психологічні та фізіологічні аспекти цієї якості. Практичне значення дослідження полягає у створенні рекомендацій для психологічної допомоги,

тренінгів і навчальних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та адаптації людей до умов невизначеності. Ці результати можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, керівників та інших фахівців, які працюють у сферах, де непередбачуваність і зміни є постійними.

Робота складається зі вступу, двох розділів з підрозділами, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 83 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Основні поняття дослідження в історичному дискусі

Толерантність до невизначеності є важливою рисою, що дозволяє людям ефективно функціонувати в умовах, коли ситуація не має чіткої відповіді або передбачуваного результату. Це поняття охоплює кілька аспектів, які розглядаються в різних контекстах. Ось деякі з ключових понять, пов'язаних з толерантності до невизначеності:

Гнучкість мислення толерантності до невизначеності вимагає здатності змінювати стратегії, підходи та думки в залежності від нових умов і непередбачуваних обставин. Гнучкість дозволяє уникати жорстких переконань і адаптуватися до змін, що виникають у процесі діяльності.

Прийняття ризику уміння діяти в умовах невизначеності часто включає готовність брати на себе певний рівень ризику. Це може бути ризик ухвалення важливих рішень без достатньої кількості даних або на основі неповних чи неперевірених відомостей. Прийняття ризику є важливим для тих, хто працює в умовах швидких змін або високої непередбачуваності, таких як підприємці або керівники. Невизначеність може викликати стрес, особливо коли ситуація є складною або важко прогнозованою. Толерантність до невизначеності включає здатність зберігати спокій і продуктивність у стресових ситуаціях, не дозволяючи невизначеності впливати на прийняття рішень. Пов'язана з терпимістю до стресу, емоційна стійкість є ключовим аспектом толерантності до невизначеності. Люди, які мають високу емоційну стійкість, здатні зберігати позитивний настрій і не піддаватися паніці або негативним емоціям в умовах невизначеності. Толерантність до невизначеності часто супроводжується відкритістю до нових можливостей, ідей і змін. Це дозволяє бачити невизначеність не як загрозу, а як шанс для розвитку та інновацій. Люди, які мають високу толерантність до невизначеності, здатні швидко адаптуватися до нових технологій, методів чи підходів. Один з важливих аспектів толерантності

до невизначеності — це вміння приймати рішення, коли немає всіх необхідних даних. Це може бути особливо важливо в таких сферах, як медицина, бізнес чи управління, де часто доводиться діяти на основі обмеженої або не зовсім точної інформації. Невизначеність часто сприяє розвитку творчого підходу до вирішення проблем. Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності схильні генерувати нестандартні рішення, виходячи з наявних ресурсів і адаптуючись до обставин. Коли відсутні точні дані, особи з високою толерантністю до невизначеності можуть спиратися на свою інтуїцію або досвід, щоб передбачити можливі сценарії розвитку подій і вибрати найбільш ймовірний шлях дій.

Ці аспекти взаємопов'язані і забезпечують ефективну діяльність у складних, непередбачуваних ситуаціях. Вони є ключовими в багатьох професійних сферах, таких як управління, медицина, наука, інноваційні технології, де невизначеність є постійним фактором.

Толерантність до невизначеності — це психологічна риса, яка характеризується здатністю приймати ситуації, де немає чіткої або точної інформації, без розвитку тривоги, фрустрації чи дезадаптивної поведінки. Люди з високим рівнем ТН здатні адаптуватися до змін і діяти ефективно навіть у умовах непередбачуваності, зберігаючи спокій і готовність до нових можливостей. Вони не схильні до надмірних переживань через невизначеність, а, навпаки, готові приймати рішення і діяти, навіть якщо повна інформація відсутня.

Основні характеристики:

Спокійне ставлення до невідомого — здатність не турбуватися або не відчувати занепокоєння через ситуації, де відсутні чіткі відповіді.

Адаптація до змін — здатність гнучко реагувати на нові обставини та шукати можливості для позитивних змін.

Емоційна стійкість — здатність зберігати баланс і спокій навіть у стресових або незрозумілих ситуаціях.

Прийняття ризику — готовність діяти в умовах неповної інформації або ризику, не уникаючи відповідальності.

Протилежність толерантності до невизначеності — це інтолерантність до невизначеності, яка проявляється через:

Страх перед невідомим — люди з низьким рівнем ТН схильні переживати через те, що не можуть передбачити майбутнє або результат своїх дій.

Уникання прийняття рішень — через побоювання зробити неправильний вибір, така особа може відмовлятися від прийняття рішень, що лише посилює невизначеність.

Надмірний контроль — люди з інтолерантністю до невизначеності прагнуть контролювати всі аспекти ситуації, щоб уникнути непередбачуваних результатів, що може призводити до стресу, фрустрації і неефективності в динамічних умовах.

Управління власною толерантністю до невизначеності є важливим аспектом для збереження психологічного здоров'я і ефективності в умовах швидких змін і складних ситуацій, особливо в професіях, що вимагають прийняття рішень у стресових або невизначених обставинах.

Основоположником концепції толерантності до невизначеності є американський соціальний психолог Даніел Е. Френкель-Брансвік, яка вперше описала це поняття у своїй роботі з вивчення авторитарних особистостей [24].

Даніел Е. Френкель-Брансвік (Else Frenkel-Brunswik), австрійсько-американська психологиня, вперше описала поняття толерантності до невизначеності у своїх дослідженнях, пов’язаних із авторитаризмом і психологічними механізмами сприйняття неоднозначності. Найбільш значущою її працею в цьому контексті є книга *"The Authoritarian Personality"* (1950), написана у співавторстві з Теодором Адорно, Евой Левінсон і Невіттом Санфордом.

Френкель-Брансвік описала толерантність до невизначеності як особистісну рису, що впливає на те, як людина реагує на складні, неоднозначні чи непередбачувані ситуації. Вона звернула увагу на те, що: люди з високою

толерантністю до невизначеності здатні залишатися спокійними та відкритими до нової інформації в умовах невідомого. Інтолерантність до невизначеності проявляється у формі нетерпимості до двозначності, страху перед хаосом, схильності до чорно-білого мислення та уникнення складних рішень.

Френкель-Брансвік виявила, що інтолерантність до невизначеності тісно пов'язана з авторитарними установками. Люди, які не сприймають невизначеність, частіше шукають стабільність у строгих правилах, ієрархії та підкоренні авторитетам [8]. Френкель-Брансвік підкреслила, що толерантність до невизначеності корелює з когнітивною гнучкістю, відкритістю до досвіду та творчим мисленням. Особи з високою ТН краще сприймають нові ідеї та можуть об'єктивно оцінювати інформацію, навіть якщо вона суперечить їхнім переконанням.

Дослідження Френкель-Брансвік було частиною більш масштабної роботи з аналізу особистісних факторів, які сприяють формуванню авторитарної особистості. Її робота стала базовою для подальших досліджень у галузі соціальної психології, включаючи вивчення толерантності до невизначеності у різних культурних, соціальних і професійних контекстах.

Робота Френкель-Брансвік заклала основу для розуміння толерантності до невизначеності як важливого аспекту особистісної структури. Це поняття стало ключовим у психології, педагогіці, менеджменті та дослідженнях міжкультурних відмінностей [15].

Поняття толерантності до невизначеності (ТН), яке заклала Даніел Е. Френкель-Брансвік, поступово еволюціонувало, знайшовши своє місце в різних галузях науки та практики. Ось основні етапи та напрями розвитку цього поняття:

1. Психологія особистості та когнітивна психологія

Розширення уявлень про когнітивні стилі
Після праць Френкель-Брансвік дослідники, як-от Герман Віткін, почали вивчати когнітивну гнучкість та її зв'язок із сприйняттям невизначеності.

Зокрема, він описав польову залежність-незалежність як когнітивну характеристику, яка впливає на сприйняття складних ситуацій.

Роботи Мілтона Рокіча (Milton Rokeach). У своїх дослідженнях цінностей і когнітивних структур Рокіч визначив зв’язок між толерантністю до невизначеності та відкритістю до нової інформації, що підтримало ідею Френкель-Брансвік про важливість ТН для прийняття альтернативних поглядів.

Зв'язок із тривожністю. Психологи, як-от Мішель Довс (Michel Dugas), досліджували, як інтолерантність до невизначеності може сприяти розвитку тривожних розладів, зокрема генералізованого тривожного розладу (GAD). Це стало основою для створення когнітивно-поведінкових терапій, спрямованих на зниження страху перед невідомим [25].

2. Міжкультурні дослідження

Модель культурних вимірів Гірта Гофстеде (Geert Hofstede) Гофстеде інтегрував поняття толерантності до невизначеності у свої міжкультурні дослідження. Він виокремив вимір "уникнення невизначеності" (uncertainty avoidance) як одну з ключових характеристик національних культур.

Країни з низьким уникненням невизначеності (наприклад, Данія, Швеція): більш відкриті до ризику, експериментів і нових ідей.

Країни з високим уникненням невизначеності (наприклад, Греція, Японія): тяжіють до стабільності, правил і традицій.

Роботи Фонкена (Michael F. Bond). У своїх міжкультурних дослідженнях Бонд підтвердив значущість толерантності до невизначеності у формуванні суспільних норм та міжособистісної взаємодії.

3. Менеджмент та організаційна психологія

Ризик-менеджмент

У сучасному бізнесі толерантність до невизначеності розглядається як одна з ключових навичок лідерів та менеджерів.

Лідери з високою ТН ефективніше приймають рішення в умовах швидкозмінних ринків і нестабільної економіки.

Інтолерантність до невизначеності часто асоціюється з упередженим мисленням та надмірним прагненням до контролю.

Адаптивність і інновації. У працях, наприклад, Ренсіса Лайкерта (Rensis Likert), підкреслюється важливість ТН для стимулювання інновацій та адаптації до змін. Люди з високою ТН легше сприймають нові ідеї, готові до експериментів і творчих підходів [31].

4. Сучасна когнітивна нейробіологія

Результати сучасних досліджень в когнітивній нейробіології показують, що толерантність до невизначеності має важливий зв'язок з активністю певних ділянок мозку, таких як префронтальна кора і мигдалеподібне тіло. Люди, які мають високу толерантність до невизначеності, демонструють більш збалансовану активність між когнітивними та емоційними центрами мозку, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до змін і стресових ситуацій. Розуміння цих нейробіологічних механізмів може допомогти в розробці методів для розвитку когнітивної гнучкості та емоційної регуляції, сприяючи покращенню адаптаційних стратегій людей у складних і невизначених ситуаціях.

5. Толерантність до невизначеності в освіті

Педагогічні дослідження. Толерантність до невизначеності стала важливою навичкою у підготовці фахівців, які працюють у складних та динамічних умовах (наприклад, лікарів, інженерів, менеджерів).

У освітніх програмах акцент робиться на розвиток критичного мислення, навичок вирішення проблем і емоційного інтелекту, які пов'язані з ТН.

Із часу опису Френкель-Брансвік толерантність до невизначеності пройшла довгий шлях розвитку, інтегруючись у численні галузі знань. Вона стала ключовим поняттям для розуміння поведінки особистості, міжкультурної взаємодії, управління, освіти та навіть нейробіології. Це поняття допомагає не лише аналізувати людські реакції на складні ситуації, а й формувати практичні рекомендації для розвитку цієї риси.

Ключові компоненти толерантності до невизначеності:

Когнітивний аспект

Здатність мислити гнучко, знаходити альтернативні варіанти дій та зберігати відкритість до нової інформації.

Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності можуть адаптуватися до різних моделей мислення та приймати нові ідеї навіть у складних і нестандартних умовах.

Емоційний аспект

Відсутність надмірної тривоги, пов’язаної з невизначеністю.

Люди з високою толерантністю до невизначеності здатні підтримувати емоційну рівновагу, навіть коли стикаються із ситуаціями ризику чи нестачі інформації.

Поведінковий аспект

Готовність діяти у незрозумілих ситуаціях, приймати рішення за умов обмежених даних.

Сюди входить вміння оцінювати ризики та балансувати між обережністю та впевненістю.

Чинники, що впливають на толерантності до невизначеності:

Індивідуальні особливості

Тип особистості (екстраверти зазвичай краще адаптуються до невизначеності).

Рівень стресостійкості та емоційного інтелекту.

Соціокультурний контекст

У суспільствах із низькою толерантністю до невизначеності (наприклад, за класифікацією Гірта Гофстеде), переважає акцент на правилах, стабільності та ієрархії.

У країнах із високою ТН люди більш схильні до ризику та відкриті до нових ідей.

Досвід та навчання

Практика прийняття рішень у складних умовах сприяє розвитку толерантності до невизначеності.

Навчання та професійна діяльність, пов’язані з креативністю та інноваціями, стимулюють цю якість.

Практичне значення

Управління та лідерство: лідери з високою ТН здатні ухвалювати рішення у швидкозмінних умовах і ефективно керувати командами в кризових ситуаціях.

Освіта: розвиток ТН у студентів допомагає їм бути готовими до професійних викликів і нестандартних задач.

Психологія: низька ТН часто пов’язана з тривожністю, депресією та іншими психоемоційними розладами, тому її розвиток є важливим аспектом психотерапії [32].

В Україні дослідження толерантності до невизначеності проводили як психологи, так і спеціалісти суміжних галузей, включаючи соціологію, педагогіку та менеджмент. Деякі з ключових дослідників і напрямів, пов'язаних із цією тематикою, варто виділити:

1. Психологія та адаптація. У контексті психології толерантність до невизначеності часто досліджується як частина ширшого питання адаптації особистості до змінних умов. Наприклад, Олена Іванівна Білоколос та Олена Анатоліївна Мельник вивчали психологічні механізми адаптації особистості до кризових ситуацій і зв’язок між рівнем невизначеності та стресостійкістю.

2. Освіта та педагогіка. У сфері освіти толерантність до невизначеності досліджується в контексті підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності. Наприклад, праці Наталії Григорівни Ничкало стосуються професійного розвитку особистості, де згадується здатність приймати невизначеність як одна з важливих компетентностей.

3. Соціологія та менеджмент. У соціології толерантність до невизначеності розглядається як частина соціокультурних характеристик. Наприклад, Олександр Іванович Антонов аналізував вплив невизначеності в умовах соціальних трансформацій, включаючи економічні кризи та зміни в управлінських структурах.

4. Сучасні дослідження на перетині дисциплін. Останнім часом зростає інтерес до міждисциплінарних досліджень. Науковці з Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Національного університету «Києво-Могилянська академія» (зокрема, праці кафедр психології та соціології) займаються дослідженнями, пов'язаними з толерантністю до невизначеності в умовах військових конфліктів та соціальних змін.

Ця тема залишається актуальною, і багато українських дослідників інтегрують її у свої роботи. Для більш детального ознайомлення можна звернутися до бази дисертацій України (наприклад, в УкрІНТЕІ), де зібрано праці, присвячені цій темі.

За кордоном тема толерантності до невизначеності є об'єктом дослідження з 1950-х років і активно вивчається в психології, соціології, менеджменті та інших галузях. Ось кілька ключових моментів:

Американський психолог Френк Гансен (Frenkel-Brunswik) в 1950 році запровадив цей термін, описуючи його як схильність приймати або уникати неоднозначності. Її роботи заклали основу для досліджень у когнітивній психології [23].

Культурний контекст (Герт Гофстеде, 1980): нідерландський соціолог Герт Гофстеде визначив "уникання невизначеності" як одну з культурних дименсій у своєму моделі міжкультурного менеджменту. Ця дименсія описує, як різні суспільства сприймають і реагують на ризики та неоднозначність.

Когнітивна психологія (Арнольд Лазарус) вивчав, як толерантність до невизначеності впливає на стратегії подолання стресу, зокрема в умовах криз і складних життєвих ситуацій.

Толерантність до невизначеності в навчанні (Джордж Келлі). Дана теорія особистісних конструкцій досліджує, як люди формують свої когнітивні схеми для інтерпретації неоднозначних ситуацій.

Сучасні дослідження в бізнесі та менеджменті: МакГрегор та Стівенсон (2020): Розглядали, як ця риса впливає на ефективність прийняття рішень у менеджерів.

Кімберлі Боумен (2022): вивчала вплив толерантності до невизначеності на інноваційність у командній роботі.

Нейронаука і толерантність до невизначеності: дослідження показують, що активність у префронтальній корі головного мозку корелює із здатністю управляти стресом у ситуаціях невизначеності.

Отже, толерантність до невизначеності — це здатність приймати та ефективно діяти в умовах нестачі інформації, непередбачуваності або двозначності. Вона є важливою психологічною рисою, яка допомагає зберігати емоційну рівновагу, мислити гнучко та ухвалювати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях. Толерантність до невизначеності сприяє адаптивності, креативності та стресостійкості, що робить її необхідною навичкою в сучасному світі, де зміни та ризики стали постійними. Розвиток цієї якості — ключ до гармонійного особистісного та професійного зростання.

1.2. Сутність і типи ситуацій толерантності до невизначеності

Толерантність до невизначеності є багатогранним поняттям, яке охоплює здатність особистості адаптуватися до умов, що супроводжуються відсутністю визначеності, повноти інформації чи чітких очікувань. Цей феномен має важливе значення у контексті життєдіяльності людини, оскільки невизначеність є невід’ємною частиною сучасного суспільства, позначеного швидкими змінами, глобалізацією та технологічним прогресом.

Толерантність до невизначеності можна визначити як інтегративну особистісну характеристику, що виявляється у здатності ефективно сприймати, інтерпретувати та діяти у ситуаціях, які характеризуються неоднозначністю або непередбачуваністю. Вона охоплює як когнітивні, так і емоційно-поведінкові аспекти, зокрема вміння зберігати внутрішню рівновагу, раціонально аналізувати ситуацію та приймати рішення в умовах дефіциту інформації.

Ситуації толерантності до невизначеності можна класифікувати залежно від контексту, в якому вони виникають, і реакцій особистості. Існує декілька основних типів таких ситуацій:

1. Ситуації когнітивної невизначеності. Цей тип ситуацій пов’язаний з інформаційною неоднозначністю. Наприклад, людина отримує суперечливі дані щодо певного явища або не має достатньо фактів для ухвалення обґрунтованого рішення. Толерантність до когнітивної невизначеності проявляється у здатності зберігати спокій, ухилятися від імпульсивних дій і шукати додаткову інформацію для уточнення ситуації.

2. Емоційна невизначеність. У цьому випадку невизначеність пов’язана з передбаченням можливих наслідків для себе чи інших. Людина може відчувати страх або тривогу через відсутність впевненості у майбутньому. Толерантність до емоційної невизначеності дозволяє управляти власними емоціями, концентруватися на поточних завданнях і уникати надмірного занепокоєння.

3. Соціальна невизначеність. Цей тип ситуацій виникає у міжособистісних стосунках і пов’язаний із невідомими реакціями інших людей. Наприклад, невпевненість у тому, як колеги сприймуть нову ідею, чи яка буде реакція на конфліктну ситуацію. Толерантність до соціальної невизначеності проявляється у вмінні зберігати відкритість, приймати думки інших та уникати поспішних суджень.

4. Ситуативна невизначеність у прийнятті рішень. Умови, коли людина не має однозначного уявлення про те, який вибір буде найбільш доцільним, є ще одним типом ситуацій невизначеності. Толерантність до цього типу проявляється у здатності обирати оптимальну стратегію дій, навіть за відсутності повної впевненості у її правильності.

Усі ці типи ситуацій об’єднує необхідність гнучкості мислення та емоційної стійкості. Людина з високою толерантністю до невизначеності здатна ефективно адаптуватися до мінливих обставин, знаходити нестандартні рішення, підтримувати продуктивність у критичних ситуаціях та уникати емоційного виснаження.

Підсумовуючи зазначене, варто наголосити, що невизначеність, хоча й часто асоціюється з неприємними емоціями, також має значний потенціал для

особистісного розвитку. Це можливо за умови конструктивного підходу до невизначеності та здатності розпізнавати її позитивні можливості. Однак більшість людей сприймають невизначеність негативно.

Згідно з клінічним аналізом проблеми суб'єктивної невизначеності, проведеним О. Т. Соколовою, існує п'ять типів її переживання, з яких лише один має позитивний характер [11]:

Перший тип: переживання супроводжується сильним негативним емоційним станом, головною складовою якого є нестерпна тривога.

Другий тип: хоча також відзначається негативними емоціями, він має менш інтенсивний прояв. Домінують почуття двозначності, амбівалентності, багатозначності, суперечливості та складності.

Третій тип: характеризується повною непереносимістю невизначеності. Людина втрачає доступ до внутрішніх ресурсів, що призводить до залежності від соціального оточення, конформізму, підпорядкування авторитету чи владі та нівелювання власної індивідуальності.

Четвертий тип: відзначається хаотичністю та маніакальною проекцією. Людина позбавлена внутрішніх меж і правил, що супроводжується нарцисично-перфекціоністськими проявами.

П'ятий тип: єдиний із позитивним емоційним забарвленням. Він пов'язаний із цікавістю, творчою активністю, грою фантазії, народженням нових смислів, азартом і радістю, що сприяє конструктивному перетворенню ситуації невизначеності.

Таким чином, хоча для багатьох людей невизначеність є джерелом тривоги, вона може стати поштовхом до творчого підходу, якщо особистість здатна переосмислити її можливості та використовувати як ресурс для розвитку.

Невизначеність і типи ставлення до неї були предметом дослідження українського вченого П. В. Лушина. У своїй статті автор виокремлює кілька типів ставлення до невизначеності, серед яких інтолерантне та толерантне.

Зокрема, у практиці психологічної допомоги клієнтів їхнє ставлення до невизначеності та хаосу можна класифікувати на кілька груп [9]:

Інтолерантний і «пасивний» тип: це люди, які страждають від невизначеності, переживаючи її як значний стрес і не маючи ефективних механізмів адаптації.

Інтолерантний і «активний» (або «регламентуючий») тип: представники цієї групи активно борються з невизначеністю, намагаючись структурувати та регламентувати своє життя за допомогою чітких правил, стандартів та існуючих схем.

«Утилітарний» тип: у психологічних термінах його можна описати як «толерантний до невизначеності». Ці люди сприймають невизначеність як невід'ємну частину життя, вміють адаптуватися до неї та знаходять у ній певні переваги.

Крім цих типів, П. В. Лушин виділяє ще одну особливу групу, яку він називає «хаотиками». Представники цієї групи не просто приймають невизначеність, а активно сприяють її виникненню та проявам. Для них хаос і невизначеність стають природним середовищем існування. «Хаотики» не відчувають потреби толерувати невизначеність, адже вони почуваються в ній абсолютно комфортно, як «риба у воді». Такі люди не здатні функціонувати в умовах чіткої регламентації, стандартів чи встановлених правил.

Особливе ставлення «хаотиків» до невизначеності Лушин називає «недефіцитарним» або «профіцитарним». Це означає, що вони схильні сприймати негативні події або власні переживання не як втрати чи дефіцит, а як джерело нових можливостей. У цьому контексті автор зазначає, що невизначеність і хаос можна не лише долати, толерувати чи використовувати, але й навмисно стимулювати та створювати умови для їхнього виникнення та розвитку [9].

Таким чином, П. В. Лушин підкреслює, що ставлення до невизначеності може варіюватися від пасивного неприйняття до активного прийняття, а в деяких випадках — навіть до ініціації хаосу, що дозволяє людині знайти нові перспективи для розвитку та самореалізації.

Невизначеність як відсутність визначеності, однозначності може бути виявлена в безлічі ситуацій: в повсякденних ситуаціях, в ситуаціях міжособистісної комунікації, при міжособистісній і груповій взаємодії, при вирішенні завдань професійної та навчальної діяльності, при прийнятті рішень. В міжособистісній комунікації вона пов'язана з полісемантичністю понять, невідповідністю інформації, що надходить по вербальному і невербальному каналах. У взаємодії неясність, неоднозначність рольових моделей учасників в силу наявних протиріч є фактором виникнення невизначеності. При вирішенні завдань професійної діяльності, у важких життєвих ситуаціях відсутність необхідної інформації, неясні критерії результативності, імовірнісний характер розвитку ситуації породжують невизначеність [13].

Важливим аспектом вивчення толерантності до невизначеності є розуміння її взаємозв’язку з особистісними характеристиками, такими як відкритість до нового досвіду, стресостійкість, рівень тривожності та здатність до саморефлексії. Наприклад, особистості з високим рівнем відкритості легше адаптуються до ситуацій невизначеності, оскільки вони схильні сприймати їх як виклик або можливість для розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Важливість толерантності до невизначеності як особистісної характеристики, що допомагає людині адаптуватися до змін та зберігати емоційну стабільність в умовах постійних змін. Для вивчення цієї якості необхідні надійні і перевірені методики, які дозволяють оцінити рівень толерантності до невизначеності, а також взаємозв'язок з іншими психологічними характеристиками. У моєму дослідженні я використала три методики: методика визначення толерантності до невизначеності Баднера, тесту Айзенка на темперамент, а також опитувальник В.М. Русалов.

1. Методика визначення толерантності до невизначеності Баднера

Методика Баднера є одним із найбільш поширених і надійних інструментів для оцінки рівня толерантності до невизначеності. Вона була розроблена для того, щоб виміряти, як людина реагує на ситуації, коли є недостаток чіткої інформації, непередбачуваність або багатозначність у подіях. Це важливий інструмент у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до змін, не впадаючи в паніку або стрес.

Особливості методики:

1. Основний принцип: Методика базується на опитуванні, що складається з питань, орієнтованих на оцінку реакцій людини на невизначеність і відсутність чіткої інформації. Вона дозволяє виявити, наскільки комфортно людина відчуває себе в умовах невизначеності та чи здатна вона ефективно діяти в таких ситуаціях.
2. Питання опитувальника: У методиці Баднера використовуються питання, які зосереджуються на двох основних аспектах:

Емоційна реакція на невизначеність: Яким чином особа відчуває себе, коли ситуація є незрозумілою або коли її рішення можуть призвести до непередбачуваних наслідків?

Поведінкові реакції на невизначеність: Як особа реагує на ситуації, що потребують прийняття рішень за умов нестачі інформації або постійних змін?

3. Оцінка рівня ТН**:** За результатами опитування можна оцінити, чи схильна людина до високої чи низької толерантності до невизначеності**:**

Високий рівень ТН**:** Людина з високим рівнем толерантності до невизначеності здатна ефективно приймати рішення в умовах невизначеності, не відчуваючи стресу або занепокоєння.

Низький рівень ТН**:** Людина з низьким рівнем толерантності схильна до уникання ситуацій невизначеності, може переживати стрес, тривогу або фрустрацію через неможливість передбачити майбутнє.

4. Практична значущість**:** Результати цієї методики можуть бути використані для вивчення психологічних особливостей особистості, зокрема в контексті її здатності справлятися з труднощами, приймати ризики та адаптуватися до змін у різних сферах, таких як бізнес, медицина, управління або освіта.

Методика Баднера допомагає виявити індивідуальні особливості ставлення до невизначених ситуацій і дає можливість краще зрозуміти, як люди приймають рішення, коли не мають всієї необхідної інформації або коли ситуація є динамічною та мінливою. Вона є важливим інструментом у дослідженнях психології, управлінських практиках і вивченні міжособистісної поведінки в умовах змін.

Методика Баднера дозволяє визначити, як людина сприймає невизначеність: чи викликає вона стрес, чи, навпаки, є стимулом до пошуку рішень. Наприклад, у професіях, де невизначеність є постійною (медицина, менеджмент, креативна індустрія), використання цієї методики може допомогти у професійному відборі та психологічній підтримці.

Методика Філіпа Баднера є однією з найпоширеніших у психології для оцінки рівня толерантності до невизначеності як особистісної характеристики. Вона дозволяє виміряти, як людина реагує на ситуації, в яких відсутня чітка

інформація, де є двозначність або нестабільність, і наскільки вона здатна адаптуватися до цих умов без значних стресових реакцій.

Методика базується на ідеї, що людина реагує на невизначеність за допомогою когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Толерантність до невизначеності передбачає здатність сприймати неоднозначність як природну частину життя, без надмірного дискомфорту чи тривоги.

Інтолерантність до невизначеності — це протилежна риса до толерантності до невизначеності і характеризується значною тривожністю, страхом та прагненням уникати ситуацій, що не мають чітких меж або правил. Люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності часто відчувають дискомфорт і занепокоєння, коли стикаються з невизначеними ситуаціями, де неможливо передбачити результат або в яких відсутні чіткі інструкції чи алгоритми дій.

Основні риси інтолерантності до невизначеності:

Тривожність**:** Люди з низькою толерантністю до невизначеності часто відчувають значну тривогу у ситуаціях, де вони не мають достатньої інформації або не можуть спрогнозувати результат. Це може призводити до надмірної обережності або страху перед новими та незнайомими умовами.

Страх перед невідомим**:** Інтолерантність до невизначеності зазвичай супроводжується страхом перед тим, що ситуація може вийти з-під контролю або призвести до непередбачуваних наслідків. Це може проявлятися як загострення тривоги в умовах змін чи відсутності чітких інструкцій.

Уникання ситуацій невизначеності**:** Одна з основних стратегій людей з низьким рівнем толерантності до невизначеності — це уникання ситуацій, в яких вони можуть зіткнутися з невизначеністю або необхідністю приймати рішення без чіткої інформації. Такі особи намагаються уникнути нових досвідів, змін чи ситуацій, де контроль або передбачуваність мінімальні.

Прагнення до надмірного контролю**:** Люди з низьким рівнем ТН часто намагаються встановити чіткі правила та структури у всіх аспектах свого

життя, щоб зменшити невизначеність. Вони можуть бути схильні до надмірного контролю, щоб уникнути ситуацій, що здаються їм занадто непередбачуваними.

Психологічні наслідки інтолерантності до невизначеності**:**

Підвищений рівень стресу*:* Постійне переживання невизначеності може привести до хронічного стресу, особливо коли людина не може знайти шляхи адаптації.

Невпевненість у собі**:** Люди з низькою ТН можуть почуватися менш впевнено при прийнятті рішень, оскільки їм важко змиритися з можливими варіантами розвитку подій.

Обмежене мислення та можливості**:** Низька толерантність до невизначеності може обмежувати творчий потенціал і готовність шукати нові можливості, оскільки людина боїться експериментувати або діяти без гарантії успіху.

Важливість розвитку толерантності до невизначеності**:**

Розвиток толерантності до невизначеності може значно покращити психологічне здоров'я і адаптацію в умовах швидких змін та непередбачуваності. Це дозволяє зменшити рівень тривожності, покращити прийняття рішень і зменшити страх перед майбутнім, що особливо важливо в професійних сферах, де зміни є постійною реальністю.

Робота з розвитком толерантності до невизначеності через тренінги, підтримку психотерапевтів чи інші методи може допомогти людям краще справлятися з невизначеністю і змінювати їх поведінку в напрямку більшої гнучкості та адаптивності.

Методика складається з опитувальника, що включає серію тверджень, пов’язаних із різними аспектами толерантності до невизначеності. Учасник оцінює рівень своєї згоди з кожним твердженням за шкалою (наприклад, від 1 до 5, де 1 — «повністю не згоден», 5 — «повністю згоден»).

Опитувальник охоплює три ключові компоненти:

Когнітивний аспект: як людина сприймає та аналізує неоднозначні ситуації. Наприклад: «Я не можу працювати, якщо не знаю всіх деталей завдання».

Емоційний аспект: рівень стресу чи тривоги, який викликає невизначеність. Наприклад: «Я нервуюся, коли не знаю, як будуть розвиватися події».

Поведеневий аспект: стратегія поведінки в умовах невизначеності. Наприклад: «Я уникаю ситуацій, у яких відсутня чіткість».

Інтерпретація результатів

За підсумками опитувальника підраховується загальний бал, який свідчить про рівень толерантності до невизначеності:

Висока толерантність: людина сприймає невизначеність як природну частину життя, легко адаптується до змін і знаходить нові можливості навіть у непередбачуваних ситуаціях.

Середня толерантність: помірне прийняття невизначеності, залежність реакцій від конкретної ситуації.

Низька толерантність (інтолерантність): схильність уникати невизначеності, високий рівень тривожності в умовах двозначності, потреба у чітких правилах і структурах.

Переваги методики Баднера

Гнучкість застосування: її можна використовувати для оцінки як загального рівня толерантності до невизначеності, так і окремих її аспектів.

Широка сфера застосування: підходить для психологічного консультування, підбору персоналу, дослідження стресостійкості тощо.

Простота у використанні: опитувальник не потребує спеціального обладнання чи складної обробки даних.

Методику Баднера часто використовують у бізнесі, наприклад, для відбору менеджерів чи керівників проектів. У таких ролях здатність діяти в умовах невизначеності є критично важливою, тому аналіз рівня толерантності дозволяє спрогнозувати ефективність роботи співробітника у стресових чи мінливих умовах.

Обмеження методики

Суб’єктивність відповідей: результати залежать від чесності учасника.

Культурні відмінності: сприйняття невизначеності може варіюватися залежно від культурного контексту, тому методика потребує адаптації до різних країн.

Обмежена глибина аналізу: методика дає загальну картину, але не дозволяє вивчити причини низької толерантності до невизначеності.

Методика Ф. Баднера є важливим інструментом для дослідження толерантності до невизначеності. Вона дозволяє оцінити, як людина реагує на двозначні чи непередбачувані ситуації, і є корисною для практичного застосування в психології, бізнесі та навчанні. Використання цієї методики сприяє розумінню особистісних особливостей та розробці індивідуальних стратегій адаптації до умов сучасного світу.

2. Темперамент Айзенка у дослідженні толерантності до невизначеності

Методика Айзенка для визначення темпераменту (Eysenck Personality Inventory) спрямована на оцінку двох основних вимірів особистості: екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність. Вона дозволяє виявити основні особистісні риси, які впливають на толерантність до невизначеності.

Особливості методики:

Екстраверти зазвичай більш відкриті до нових ситуацій і легше приймають невизначеність.

Люди з високим рівнем нейротизму частіше реагують тривогою на ситуації невизначеності, тоді як емоційно стабільні особи демонструють більшу толерантність.

Використання цієї методики є актуальним для вивчення взаємозв’язку між базовими особистісними рисами і здатністю приймати невизначеність. Це особливо важливо у психологічному консультуванні та при підготовці фахівців до роботи в умовах стресу та двозначності.

Темперамент як індивідуально-психологічна характеристика особистості відіграє важливу роль у формуванні ставлення до невизначеності. Відомий психолог Ганс Юрген Айзенк створив одну з найвпливовіших типологій

темпераменту, яка ґрунтується на двох основних вимірах: екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність. Використання цієї типології дозволяє краще зрозуміти, як різні типи темпераменту реагують на ситуації невизначеності та як вони формують рівень толерантності до неї.

Основні положення теорії Айзенка:

Методика Айзенка спрямована на вимірювання двох ключових параметрів:

Екстраверсія-інтроверсія — ступінь спрямованості особистості назовні (екстраверсія) чи всередину себе (інтроверсія).

Екстраверти відкриті до взаємодії з новим середовищем, схильні до ризику та легше приймають новизну.

Інтроверти, навпаки, більше орієнтовані на внутрішній світ, обережніші та менш схильні до змін.

Нейротизм-емоційна стабільність — рівень емоційної стійкості особистості. Люди з високим рівнем нейротизму емоційно нестабільні, часто реагують на невизначеність тривогою чи страхом. Емоційно стабільні особи зберігають рівновагу навіть у стресових ситуаціях.

Згідно з комбінаціями цих параметрів, Айзенк визначив чотири основні типи темпераменту:

Сангвінік (екстраверт, емоційно стабільний)

Сангвініки легко адаптуються до невизначеності, проявляють інтерес до нових можливостей і активно шукають рішення в складних ситуаціях. Їхній оптимізм і енергійність сприяють ефективній роботі навіть у нестабільних умовах.

Холерик (екстраверт, емоційно нестабільний)

Холерики схильні до швидких, імпульсивних дій, що може допомогти в ситуаціях невизначеності, де потрібна оперативність. Проте їхня емоційна нестабільність часто викликає конфлікти та нераціональні рішення у стресових умовах.

Флегматик (інтроверт, емоційно стабільний)

Флегматики демонструють спокій та обережність у прийнятті рішень. Вони ретельно аналізують ситуації та не схильні до паніки. Цей тип темпераменту добре справляється з невизначеністю, хоча їхня повільність може бути перешкодою в умовах швидких змін.

Меланхолік (інтроверт, емоційно нестабільний)

Меланхоліки часто зазнають стресу та тривоги в умовах невизначеності. Їхня чутливість до негативних емоцій може перешкоджати адаптації до нестабільних ситуацій. Водночас їхній аналітичний підхід може бути корисним у прогнозуванні ризиків.

Толерантність до невизначеності залежить від того, як людина сприймає ситуацію невизначеності, які емоції вона викликає і як це впливає на поведінку.

Екстраверти: завдяки своїй відкритості, вони краще справляються з невизначеністю, сприймаючи її як виклик чи можливість. Їхня активна взаємодія з оточенням сприяє пошуку альтернативних шляхів вирішення проблем.

Інтроверти: потребують більше часу для адаптації, але їхня схильність до аналізу допомагає уникнути поспішних рішень. Інтроверти можуть успішно працювати в умовах невизначеності, якщо їм надано достатньо часу для підготовки.

Емоційно стабільні люди: демонструють високу толерантність до невизначеності, оскільки зберігають контроль над емоціями та можуть раціонально оцінити ситуацію.

Емоційно нестабільні люди: схильні до інтолерантності, оскільки невизначеність викликає в них тривогу, паніку та уникнення складних ситуацій.

Методика Айзенка є важливим інструментом у вивченні взаємозв’язку між темпераментом і ставленням до невизначеності. Її використання дозволяє:

Розробляти індивідуальні стратегії адаптації до змін: наприклад, для холериків — практики контролю емоцій, для меланхоліків — тренування стресостійкості.

Оптимізувати підбір персоналу: врахування темпераменту допомагає призначати людей на позиції, які відповідають їхньому стилю реагування на невизначеність.

Підвищувати ефективність командної роботи: аналіз темпераментів членів команди сприяє створенню збалансованих груп, здатних справлятися з різними аспектами невизначеності.

Темперамент за методикою Айзенка відіграє ключову роль у визначенні рівня толерантності до невизначеності. Цей підхід дозволяє зрозуміти, як особистісні характеристики впливають на сприйняття змін і стресових ситуацій. Використання методики Айзенка є актуальним у психологічному консультуванні, управлінні персоналом та адаптації до сучасних викликів, що робить її незамінним інструментом у роботі з людьми в умовах невизначеності.

3. Опитувальник В. М. Русалова

Це психологічний інструмент, розроблений для вивчення особистісних рис та адаптаційних можливостей людини в умовах стресу і змін. Він орієнтований на оцінку стресостійкості та емоційної стабільності, що є важливими аспектами для оцінки здатності особистості адаптуватися до змін, що характерно для сучасного світу, зокрема для оцінки толерантності до невизначеності.

Основні характеристики опитувальника:

Оцінка адаптаційних можливостей: Опитувальник дозволяє виявити рівень адаптації особистості до стресових ситуацій. Це допомагає зрозуміти, наскільки людина здатна зберігати емоційну стабільність і ефективність в умовах змін та невизначеності.

Емоційна стабільність: Він включає питання, що оцінюють емоційну стійкість людини, її здатність переживати стресові ситуації без серйозних порушень психоемоційного стану. Це допомагає визначити, як людина реагує на різні життєві труднощі, змінені умови або непередбачувані ситуації.

Стресостійкість: Оцінка стресостійкості дає уявлення про те, як людина реагує на стресори, чи є у неї схильність до тривожності або депресивних станів у відповідь на складні ситуації.

Адаптація до нових умов**:** Опитувальник також спрямований на вивчення здатності людини до адаптації в умовах соціальних, професійних та особистих змін, що є важливим аспектом толерантності до невизначеності.

Основні завдання опитувальника:

Виявлення психологічних характеристик, що визначають стійкість до стресу і здатність адаптуватися в умовах постійних змін.

Оцінка емоційної реакції на складні життєві ситуації, зокрема на ті, що пов’язані з невизначеністю.

Визначення рівня тривожності, депресії та інших психологічних станів, які можуть бути наслідком інтолерантності до невизначеності.

Практичне застосування:

Психологічна підтримка**:** Опитувальник може бути використаний психологами для виявлення потреби в корекційній роботі з людьми, які мають труднощі в адаптації до нових умов або переживають труднощі через стрес.

Вивчення стресових реакцій: Інструмент може використовуватися для дослідження, як люди реагують на зміни в роботі, навчанні чи особистому житті, що важливо в контексті розвитку толерантності до невизначеності.

Тренінги та коучинг: Опитувальник може бути частиною програми розвитку особистісної стійкості, допомагаючи учасникам знижувати рівень тривожності та підвищувати їх здатність адаптуватися до змін.

Опитувальник В.М. Русалова є корисним інструментом для дослідження психологічних особливостей, пов'язаних з адаптацією до змін і здатністю справлятися з непередбачуваними ситуаціями. Він дозволяє оцінити важливі аспекти, як-от стресостійкість, емоційну стабільність та загальну готовність до змін, що має безпосереднє відношення до розвитку толерантності до невизначеності в сучасному світі.

Інтерпретація результатів опитувальника В.М. Русалова зазвичай полягає в оцінці отриманих балів і порівнянні їх з певними шкалами або нормами, що дають можливість зрозуміти рівень адаптаційних можливостей особистості, її стресостійкість, емоційну стабільність та здатність справлятися з невизначеністю. Зазвичай такі опитувальники включають кілька шкал або факторів, кожен з яких оцінює певний аспект психологічної стійкості.

Ключові аспекти інтерпретації результатів:

Стресостійкість**:**

Високий рівень стресостійкості**:** Людина демонструє здатність ефективно справлятися з різними стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну рівновагу і не втрачаючи працездатність. Вона може швидко адаптуватися до змін і не піддається сильним емоційним переживанням у відповідь на стресори.

Низький рівень стресостійкості: Людина часто відчуває занепокоєння, тривогу або депресію в стресових ситуаціях. Вона може переживати труднощі у пристосуванні до нових умов, часто втрачаючи контроль над емоціями.

Емоційна стабільність**:**

Висока емоційна стабільність: Така особистість характеризується спокоєм і збалансованістю в різних життєвих ситуаціях. Вона рідко піддається паніці або сильним емоційним коливанням, навіть у ситуаціях високої невизначеності.

Низька емоційна стабільність: Людина часто відчуває сильні емоційні реакції, може бути схильною до депресії, тривожності або агресії у відповідь на стрес і невизначеність.

Адаптація до змін:

Легка адаптація: Людина з високим рівнем адаптації здатна швидко пристосовуватися до змін у житті або на роботі, вона може бути відкритою до нових ідей і змін. Вона не боїться нових ситуацій і вміє мобілізувати свої ресурси для подолання труднощів.

Труднощі з адаптацією: Людина, яка має низький рівень адаптації, часто опирається змінам, відчуває труднощі в пристосуванні до нових умов і зазвичай

шукає стабільність і передбачуваність. Вона може виявляти високий рівень тривожності або агресії в умовах змін.

Толерантність до невизначеності**:**

Висока толерантність до невизначеності: Людина здатна комфортно приймати ситуації, в яких є непередбачуваність, двозначність чи відсутність чітких рамок. Вона не надто занепокоєна відсутністю інформації і може діяти навіть тоді, коли результат ситуації невідомий.

Низька толерантність до невизначеності: Людина часто відчуває сильний стрес або тривогу у ситуаціях, що мають невизначений результат. Вона може намагатися уникати таких ситуацій, або ж, навпаки, шукати надмірний контроль над ними.

Стратегії для інтерпретації результатів:

Шкала балів**:** Результати опитувальника можуть бути представлені у вигляді шкали, де високі бали свідчать про високий рівень стресостійкості та адаптації, а низькі — про потребу в корекції емоційних реакцій та підвищенні здатності до адаптації.

Порівняння з нормами**:** Для інтерпретації результатів важливо порівняти отримані бали з нормами, які були визначені на основі досліджень. Це дозволяє виявити, чи знаходиться рівень адаптаційних можливостей людини в межах норми, чи є підстави для звернення до психолога або проходження додаткових тренінгів.

Практичне застосування результатів:

Психологічні консультації: Результати можуть бути використані для розробки індивідуальних програм підтримки або корекційної роботи, спрямованої на зниження стресу та підвищення стресостійкості.

Корекція поведінки: Люди, які показують низький рівень адаптації або толерантності до невизначеності, можуть пройти тренінги або курси з розвитку гнучкості та адаптації до змін.

Розвиток емоційної стійкості: Результати можуть допомогти у розробці інтервенцій для покращення емоційної стабільності, що важливо для збереження психічного здоров'я в умовах стресових ситуацій.

Загалом, інтерпретація результатів опитувальника В.М. Русалова дозволяє отримати цінну інформацію про психоемоційний стан людини, її здатність адаптуватися до стресових ситуацій і розуміти, як вона реагує на невизначеність, що має важливе значення для розвитку толерантності до змін.

Переваги опитувальника В.М. Русалова

Опитувальник В.М. Русалова є ефективним інструментом для оцінки адаптаційних можливостей особистості, її емоційної стійкості та здатності справлятися з різними стресовими ситуаціями. Він має кілька важливих переваг, що роблять його корисним у психологічних дослідженнях і практичному застосуванні.

Опитувальник дозволяє оцінити не тільки загальний рівень стресостійкості, але й конкретні аспекти, такі як емоційну стабільність, здатність до адаптації та толерантність до невизначеності. Це дає можливість отримати всебічну картину психологічного стану людини.

Опитувальник є простим і зручним інструментом, який можна використовувати в різних умовах: в психологічних консультаціях, тренінгах, дослідженнях. Його можна застосовувати для великих груп людей або індивідуально, що робить його універсальним для різних цілей.

Опитувальник може бути використаний не тільки в психологічній практиці, але й у професійних сферах, де стрес і зміни є частиною роботи, таких як медицина, бізнес, освіта, управління. Визначення рівня адаптації та стресостійкості є важливим для підвищення ефективності роботи та зниження рівня стресу серед працівників.

Результати опитувальника можуть допомогти виявити слабкі місця в адаптаційних механізмах і психоемоційному стані людини. Це дає можливість коригувати поведінку і розвивати необхідні якості, такі як гнучкість,

толерантність до невизначеності, емоційну стійкість і здатність справлятися зі стресом.

За допомогою опитувальника можна виявити не тільки стресогенні фактори, але й ресурси для подолання труднощів. Це дозволяє створювати індивідуальні плани розвитку для покращення стресостійкості та емоційної стабільності, що в свою чергу сприяє покращенню психічного здоров'я.

Завдяки здатності виявляти схильність до стресу або тривожних станів, опитувальник дозволяє запобігти розвитку серйозних психоемоційних розладів, таких як депресія або хронічний стрес. Це робить його важливим інструментом для психологічної профілактики.

Опитувальник В.М. Русалова можна використовувати як для досліджень в академічному контексті, так і в практичній діяльності психологів-консультантів, психотерапевтів, соціальних працівників та інших фахівців. Він підходить для різних вікових груп і категорій осіб (наприклад, школярів, студентів, працівників).

Опитувальник був розроблений на основі наукових досліджень і має досить високу надійність і валідність, що забезпечує точність отриманих результатів і можливість їх застосування для подальшого аналізу та роботи з клієнтами.

Не універсальність: Опитувальник може бути менш ефективним для дуже специфічних груп населення, таких як люди з певними психічними захворюваннями або діти дошкільного віку. Його питання можуть не відповідати особливостям поведінки або емоційних реакцій цих груп.

Неврахування культурних особливостей: Методика може бути обмежена в контекстах, де існують значні культурні, соціальні або економічні відмінності. Наприклад, в деяких культурах толерантність до невизначеності може виражатися по-іншому, і опитувальник може не враховувати ці нюанси.

Як і багато інших психологічних тестів, опитувальник може бути схильний до суб'єктивної інтерпретації результатів. Респонденти можуть відповідати на питання не зовсім точно, наприклад, через соціальну бажаність (тобто

намагатися відповісти так, як вважають «правильним» у суспільстві), або через недостатню саморефлексію. В результаті, інтерпретація відповідей може залежати від досвідченості психолога або того, хто проводить тестування, що в деяких випадках може привести до неточностей у діагностиці.

Респонденти можуть не завжди чітко усвідомлювати свої емоційні реакції на стрес або зміни, що може призвести до недооцінки або переоцінки рівня стресостійкості. Людина може демонструвати позитивні або негативні емоційні реакції лише в специфічних ситуаціях, які можуть не бути охоплені питаннями в опитувальнику. Так, результати можуть не повністю відображати реальний рівень адаптації або стресостійкості у конкретних життєвих обставинах.

Опитувальник, хоча і оцінює важливі аспекти психоемоційного стану, може бути недостатньо глибоким для повної діагностики складних психологічних розладів, таких як тривожні або депресивні розлади. Це лише один з інструментів, який дає поверхневу оцінку, а не комплексний аналіз. Для детальної оцінки стресостійкості або інших психоемоційних проблем можуть бути потрібні додаткові методи, такі як інтерв'ю, проективні тести або спеціалізовані психологічні тести.

Опитувальник дозволяє лише оцінити рівень стресостійкості та адаптації, але не дає змогу визначити конкретні причини, чому певна особистість демонструє високу або низьку толерантність до невизначеності. Результати можуть показувати, який рівень стресостійкості має людина, але не дають відповіді на питання, що саме впливає на цей рівень (наприклад, життєвий досвід, травматичні події, психологічний стан тощо).

Рівень стресостійкості та толерантності до невизначеності може змінюватися з часом в залежності від життєвих подій або тренувань. Тому отримані результати можуть не бути стабільними в довгостроковій перспективі, особливо якщо в особистому житті респондента відбуваються значні зміни, які впливають на психоемоційний стан.

Опитувальник фокусується переважно на аспектах адаптації та стресостійкості, однак не враховує всіх факторів, які можуть впливати на психоемоційний стан, таких як особистісні риси, соціальні умови, рівень підтримки або зовнішні стресори (наприклад, робочі умови чи особисті проблеми).

Хоча опитувальник В.М. Русалова є корисним інструментом для оцінки стресостійкості, толерантності до невизначеності та адаптаційних можливостей, його слід застосовувати з обережністю, враховуючи вищезазначені обмеження. Для більш детального аналізу психологічного стану важливо поєднувати цей інструмент з іншими методами, а також враховувати індивідуальні особливості кожної людини.

Використання методик визначення толерантності до невизначеності Баднера, тесту Айзенка на темперамент та опитувальник В.М. Русалова є актуальним у контексті сучасних викликів, що вимагають високої адаптивності від особистості. Кожна з цих методик забезпечує унікальний підхід до дослідження ставлення до невизначеності, що дозволяє глибше зрозуміти її природу та вплив на особистість. Їх застосування сприяє підвищенню ефективності психологічної підтримки, професійного відбору та розвитку стресостійкості.

Таким чином, теоретичні засади нашого дослідження знайшли своє відображення у розробленій нами моделі, яка передбачає використання методів, що дозволяють оцінити рівень розвитку різних цінностей та їх вплив на психологічні особливості людини.

Процес дослідження розпочинався з попередньої бесіди та спостереження, що дозволяло встановити довірчі відносини з учасником і визначити оптимальний підхід до проведення подальшого обстеження. Під час психодіагностичного інтерв'ю ми виявляли особливості особистості учасників, їхні уявлення про кризу дорослості та збирали детальну інформацію за допомогою відкритих запитань. Паралельно фіксувалися емоційні реакції

учасників на різні питання, що дозволяло отримати додаткову інформацію про їхні внутрішні переживання.

2.2. Аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності особистості

Дослідження було проведене серед 50 опитуваних, які взяли участь у тестуванні за методикою Ф. Баднера для визначення рівня толерантності до невизначеності. Метою дослідження було виявлення індивідуальних особливостей сприйняття невизначеності серед чоловіків і жінок, а також аналіз когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій у ситуаціях, що характеризуються відсутністю чітких орієнтирів.

У дослідженні взяли участь люди віком від 23 до 60 років, різної статі.

Кожен учасник заповнив опитувальник за методикою Баднера, який містив твердження, спрямовані на оцінку:

Когнітивного аспекту (здатність аналізувати та розуміти невизначеність).

Емоційного аспекту (емоційні реакції на ситуації невизначеності).

Поведінкового аспекту (реальні дії в умовах непередбачуваності).

Оцінка відповідей здійснювалася за шкалою від 1 до 5, де 1 означало «зовсім не згоден», а 5 — «повністю згоден».

Нами було виявлено рівні толерантності до невизначеності: висока толерантність: 18 осіб (36%); середня толерантність: 22 особи (44%); низька толерантність (інтолерантність): 10 осіб (20%), результати висвітлені на рисунку 2.2.1.

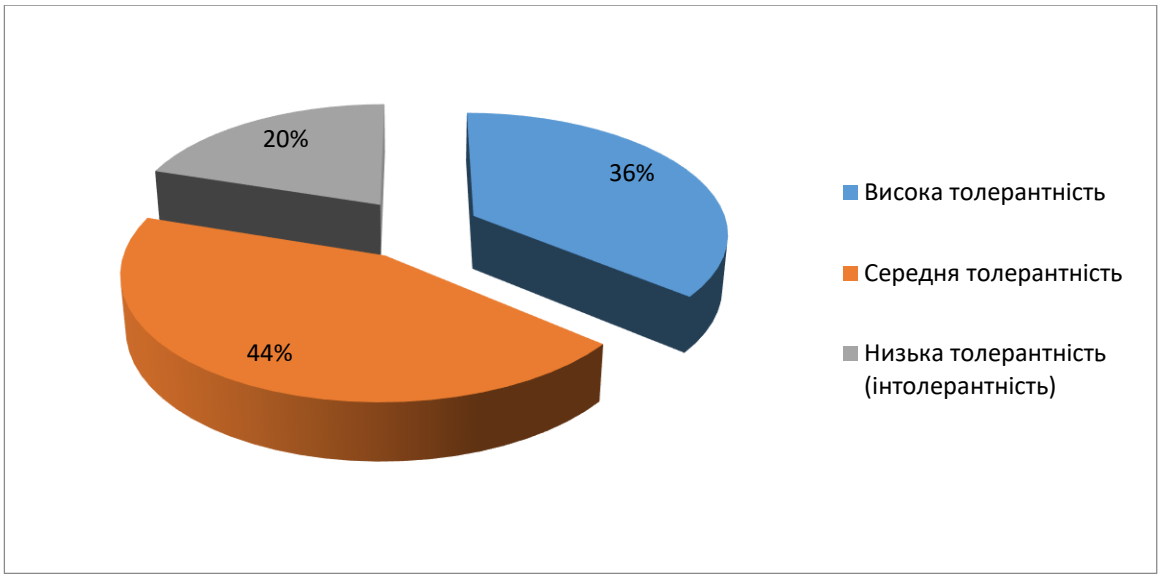

Рисунок 2.2.1 Результати дослідження за методикою Ф. Баднера

Це свідчить про те, що більшість опитуваних (80%) демонструють середню або високу здатність адаптуватися до ситуацій невизначеності, тоді як 20% мають складнощі зі сприйняттям двозначності.

Когнітивний аспект

80% респондентів зазначили, що здатні аналізувати нові ситуації навіть за відсутності повної інформації.

20% респондентів визнали, що їм важко приймати рішення без чітких інструкцій.

Інтерпретація: Більшість студентів демонструють гнучке мислення, яке допомагає їм оцінювати ситуації невизначеності без значного когнітивного стресу.

Емоційний аспект

50% респондентів відчувають тривогу в ситуаціях невизначеності, але здатні її контролювати.

30% респондентів сприймають невизначеність спокійно, без значного емоційного напруження.

20% респондентів повідомили про сильний емоційний дискомфорт у ситуаціях невизначеності.

Інтерпретація: Хоча половина людей здатна емоційно адаптуватися до невизначеності, близько 20% мають високий рівень емоційної чутливості, що може негативно впливати на їхню здатність приймати рішення.

Поведінковий аспект

64% респондентів активно шукають рішення в умовах невизначеності.

24% респондентів уникають дій, відкладаючи прийняття рішень до отримання більшої кількості інформації.

12% респондентів зізналися, що не здатні діяти в умовах невизначеності.

Інтерпретація: Більшість студентів демонструють активний підхід до вирішення проблем у ситуаціях невизначеності, хоча майже чверть учасників потребують чітких орієнтирів для дій.

Аналіз гендерних відмінностей:

Серед жінок більша частка мала високу емоційну чутливість, що впливало на їхню здатність діяти в умовах невизначеності.

Чоловіки частіше демонстрували високий рівень активності, шукаючи способи вирішення проблем.

Результати дослідження свідчать, що більшість опитуваних мають середній або високий рівень толерантності до невизначеності, що є важливим для їхньої адаптації до сучасних умов навчання та роботи. Однак приблизно п’ята частина вибірки демонструє низький рівень толерантності, що вказує на потребу в додаткових стратегіях розвитку стресостійкості та адаптивності.

Рекомендації за результатами дослідження за методикою Баднера: розробити програми тренінгів для підвищення когнітивної та емоційної адаптивності; інтегрувати практики для зниження емоційного стресу у студентів із низькою толерантністю до невизначеності; використовувати активні кейс-методи в навчальному процесі, які сприяють розвитку навичок прийняття рішень у невизначених умовах.

Метою подальшого дослідження було вивчення взаємозв’язку темпераменту опитуваних та їхньої здатності адаптуватися до ситуацій невизначеності. Для цього опитувані пройшли тест за методикою Ганса

Айзенка, що визначає їхній темперамент через два ключові виміри: екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність. Тест складався із серії питань, відповіді на які допомогли класифікувати темперамент кожного студента до однієї з чотирьох груп:

Ми отримали наступні результати дослідження - розподіл опитуваних за типом темпераменту:сангвініки: 16 осіб (32%); флегматики: 12 осіб (24%); холерики: 14 осіб (28%); меланхоліки: 8 осіб (16%). Результати висвітлені на рисунку 2.2.2.

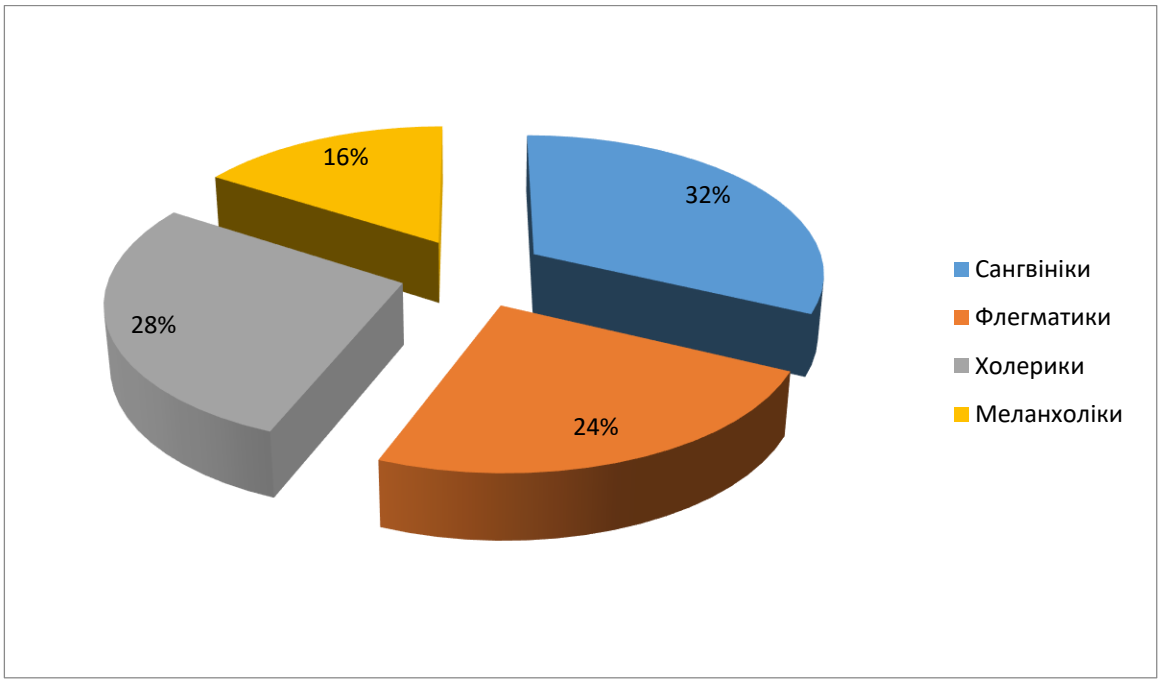

Рисунок 2.2.2 Результати дослідження за методикою Айзенка

Інтерпретація: Більшість опитуваних мають темпераменти, які характеризуються адаптивністю до змін (сангвініки та флегматики), хоча значна частка холериків свідчить про високу емоційну чутливість групи.

Екстраверсія-інтроверсія: екстраверти: 30 осіб (60%); інтроверти: 20 осіб (40%). Результати висвітлені на рисунку 2.2.3.

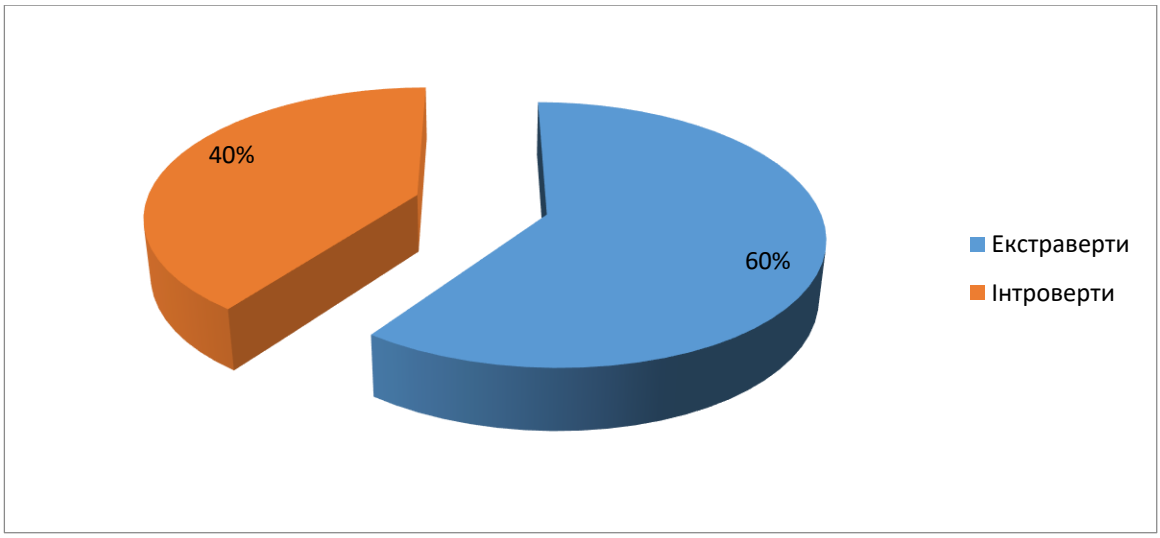

Рисунок 2.2.3 Результати дослідження за методикою Айзенка (інтроверти- екстраверти)

Інтерпретація: Переважання екстравертів серед опитуваних вказує на високу соціальну активність і відкритість до нових досвідів, що позитивно впливає на їхню здатність долати невизначеність.

Нейротизм-емоційна стабільність: емоційно стабільні: 28 осіб (56%); емоційно нестабільні: 22 особи (44%). Результати висвітлені на рисунку 2.2.4.

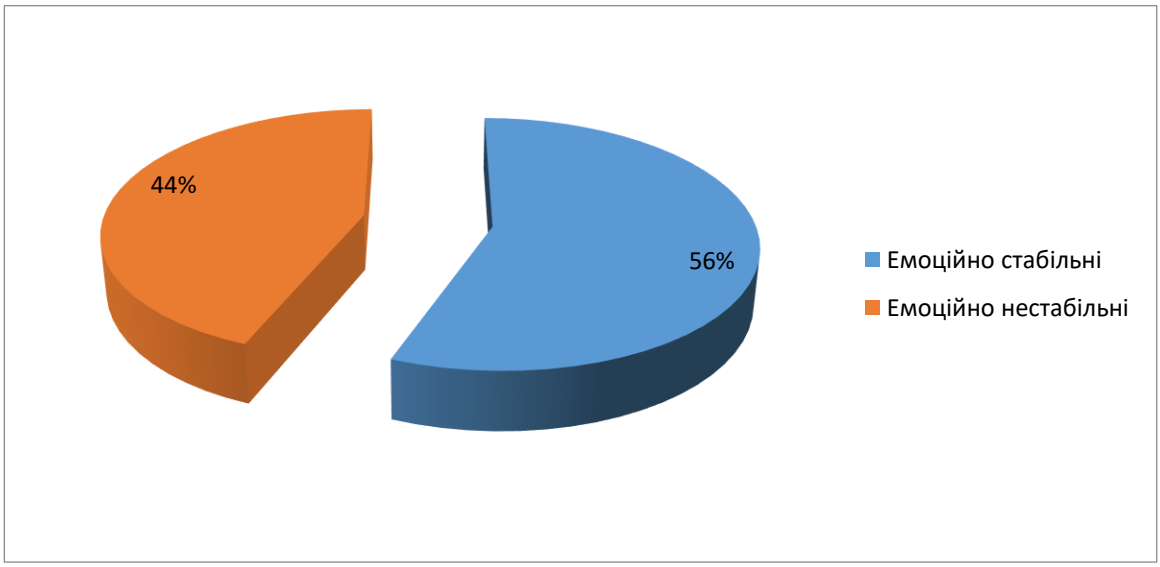

Рисунок 2.2.4 Результати дослідження за методикою Айзенка (емоційно стабільні та нестабільні)

Інтерпретація: Хоча більшість опитуваних мають емоційну стабільність, високий рівень нейротизму серед 44% учасників свідчить про наявність значного рівня тривожності у складних ситуаціях.

Особливості адаптації різних типів темпераменту до невизначеності

Сангвініки

Відкриті до нових ситуацій, позитивно реагують на зміни, легко знаходять рішення в умовах невизначеності. У дослідженні ці студенти демонстрували найкращі результати в тестах на стресостійкість.

Флегматики

Повільно адаптуються до нових умов, але зберігають спокій і раціональність. Ці студенти рідко піддаються паніці, але їм потрібно більше часу для прийняття рішень.

Холерики

Активно діють в умовах невизначеності, але через емоційну нестабільність можуть приймати імпульсивні рішення. У дослідженні холерики демонстрували високий рівень ініціативи, але інколи нераціональні дії в стресових ситуаціях.

Меланхоліки

Відчувають значний дискомфорт у ситуаціях невизначеності, схильні до тривоги й уникнення дій. У дослідженні ці люди демонстрували найвищий рівень стресу, що впливало на їхню здатність швидко адаптуватися до змін.

Гендерні відмінності респондентів:

Жінки частіше демонстрували риси флегматиків і меланхоліків, що вказує на їхню схильність до емоційної чутливості.

Чоловіки переважно мали риси сангвініків і холериків, що підкреслює їхню активність і схильність до дій навіть у невизначених умовах.

Дослідження показало, що більшість демонструють адаптивність до ситуацій невизначеності завдяки високому рівню екстраверсії та емоційної стабільності. Проте 16% (меланхоліки) є вразливими до змін і потребують додаткової психологічної підтримки для розвитку стресостійкості.

Рекомендації за результатами дослідження за методикою Айзенка: для сангвініків і флегматиків - стимулювати розвиток креативності та лідерських якостей для підвищення їхнього потенціалу в умовах змін. Для холериків -

навчати контролю емоцій через тренінги саморегуляції та майндфулнесу. Для меланхоліків – надати практики зниження тривоги, наприклад, релаксаційні техніки чи психологічні консультації.

Наступним етапом дослідження було вивчення толерантності до невизначеностіс серед опитуваних, які заповнили опитувальник В.М. Русалова. Цей інструмент дозволяє оцінити когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти толерантності до невизначеності та виявити особистісні особливості ставлення до ситуацій, що характеризуються відсутністю чіткості та передбачуваності.

1. Загальний рівень толерантності до невизначеності

Розподіл опитуваних за рівнем толерантності:

Високий рівень: 20 осіб (40%).

Середній рівень: 22 особи (44%).

Низький рівень: 8 осіб (16%). Результати висвітлені на рисунку 2.2.5

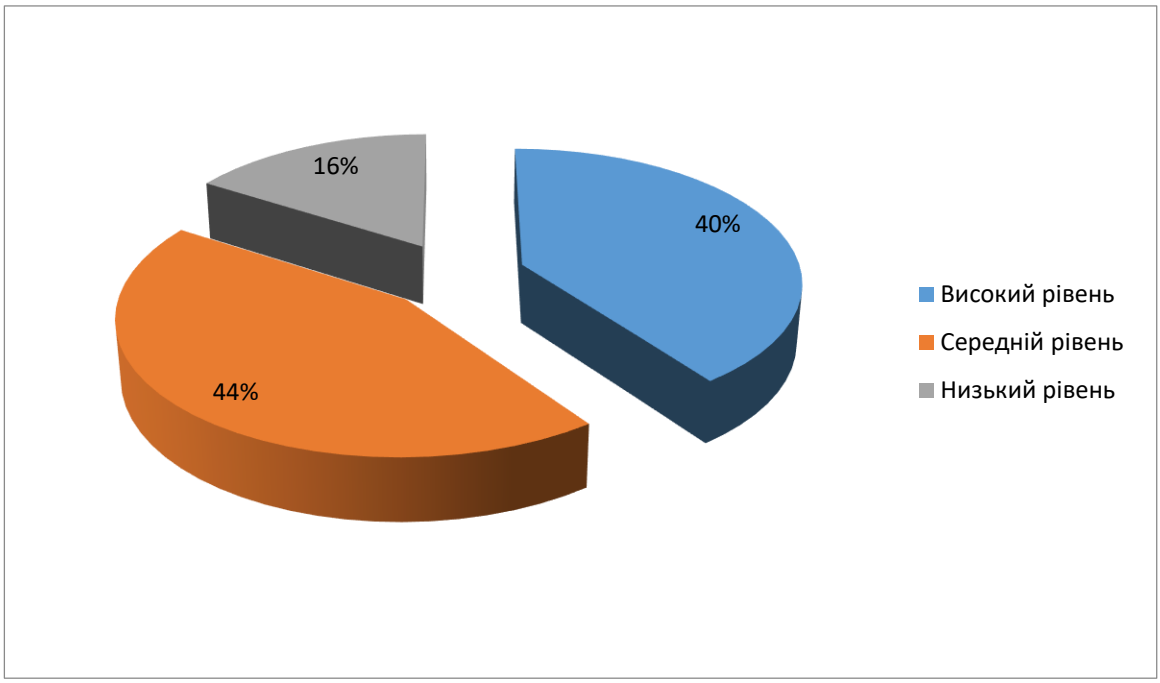

Рисунок 2.2.5 Результати дослідження за методикою опитувальник В.М. Русалова (загальний рівень толерантності до невизначеності)

Більшість опитуваних (84%) демонструють середній або високий рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до непередбачуваних умов. Проте 16% респондентів мають низький рівень

толерантності, що може бути пов’язано з високою тривожністю та потребою в структурованому середовищі.

2. Когнітивний компонент

65% респондентів зазначили, що можуть аналізувати ситуації невизначеності, не відчуваючи значного когнітивного дискомфорту.

25% респондентів повідомили, що відчувають складнощі у розумінні ситуацій, коли бракує інформації.

10% респондентів зазначили, що в таких умовах вони стають неефективними. Результати висвітлені на рисунку2.2.6.

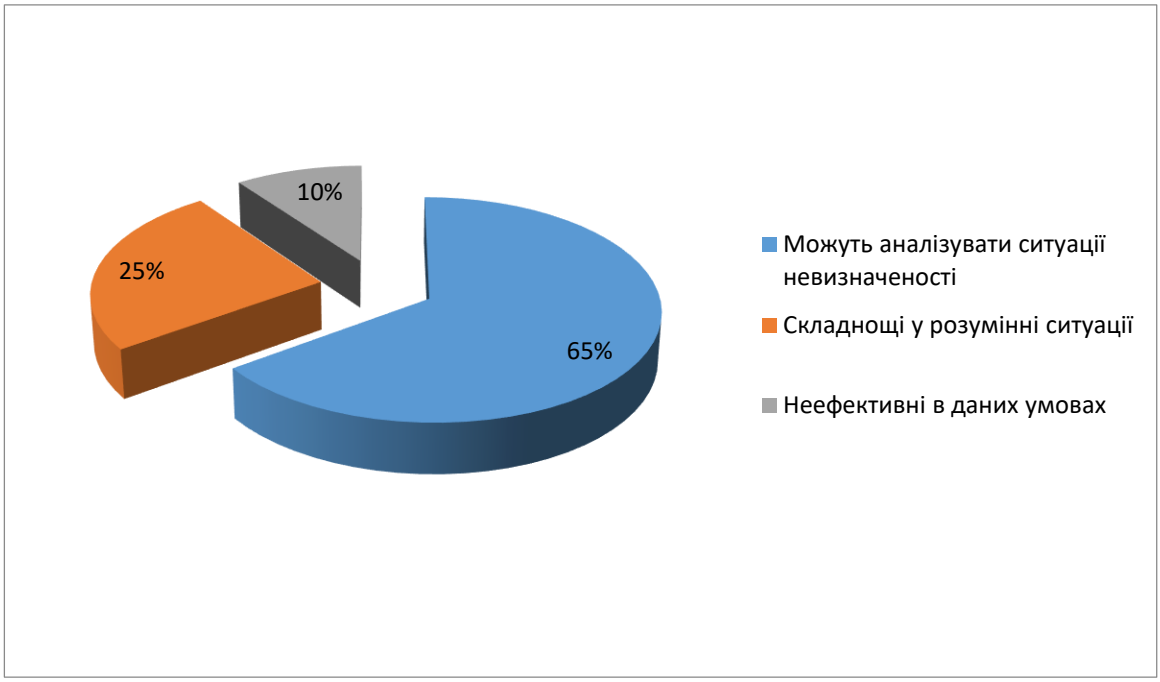

Рисунок 2.2.6 Результати дослідження за методикою опитувальник В.М. Русалова (когнітивний компонент)

Отже, більшість опитуваних демонструють здатність логічно аналізувати ситуації невизначеності, що є важливим для успішного вирішення завдань у складних умовах.

3. Емоційний компонент

48% респондентів сприймають невизначеність із помірним рівнем тривоги, але здатні контролювати свої емоції.

32% респондентів відчувають позитивні емоції в умовах невизначеності, зокрема інтерес і азарт.

20% респондентів зазначили про високий рівень стресу, викликаного ситуаціями невизначеності.

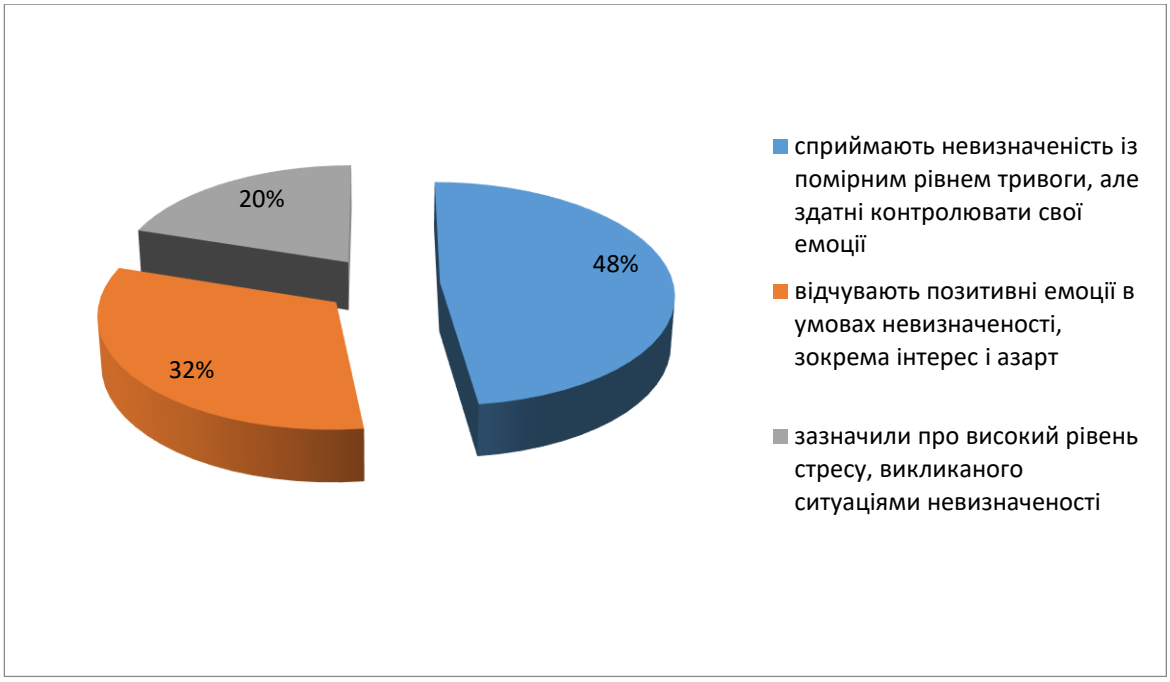

Рисунок 2.2.7 Результати дослідження за методикою опитувальник В.М. Русалова (емоційний компонент)

Відтак, емоційна реакція на невизначеність варіюється, причому майже третина опитуваних демонструє позитивне ставлення, що свідчить про здатність сприймати невизначеність як можливість.

4. Поведінковий компонент

60% респондентів активно шукають рішення у невизначених умовах.

30% респондентів зазначили, що відкладають прийняття рішень до моменту отримання додаткової інформації.

10% респондентів повідомили, що уникають будь-яких дій у таких ситуаціях.

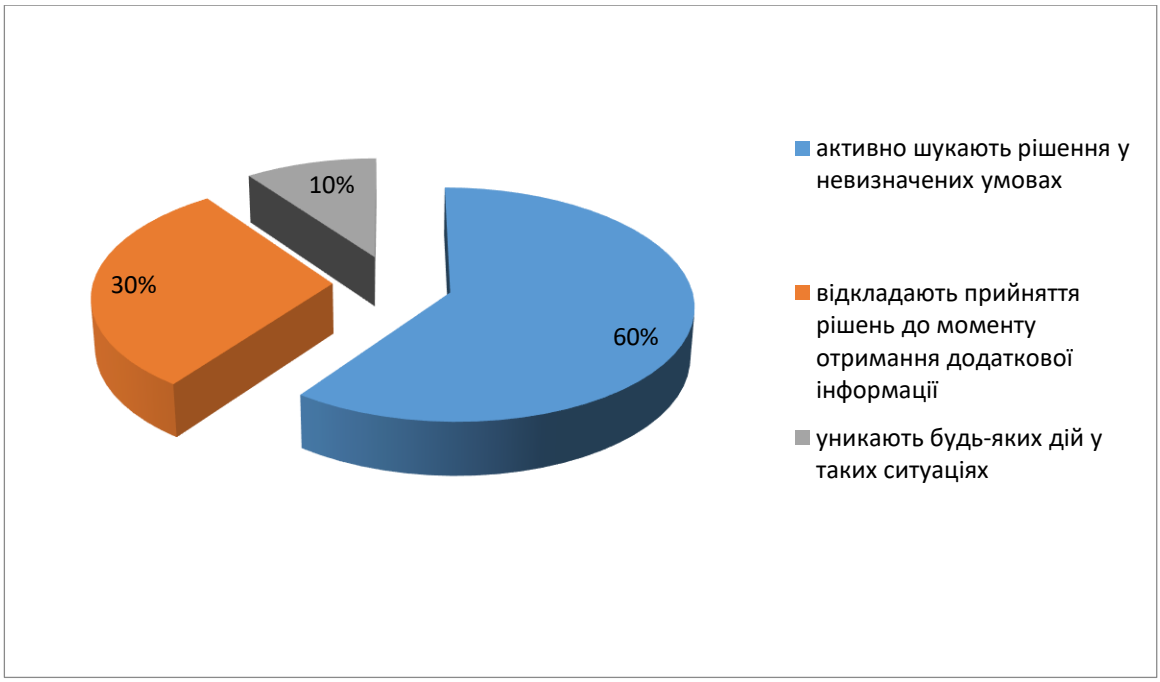

Рисунок 2.2.8 Результати дослідження за методикою опитувальник В.М. Русалова (поведінковий компонент)

Отже, більшість опитуваних демонструють активну поведінку в умовах невизначеності, що є важливим для адаптації та ефективного функціонування. Проте 10% респондентів потребують розвитку навичок прийняття рішень у стресових умовах.

Варто зазначити, що за результатами дослідження присутні гендерні відмінності: жінки частіше демонстрували позитивний емоційний тон у ситуаціях невизначеності, були менш схильними до ризику, порівняно з чоловіками, але показали високу здатність до аналізу та адаптації, тоді як чоловіки частіше обирали активну поведінку в умовах невизначеності, навіть за відсутності чіткої інформації та демонстрували вищий рівень тривоги в когнітивному аспекті, ніж жінки.

Дослідження показало, що люди в основному демонструють середній та високий рівень толерантності до невизначеності. Це свідчить про їхню здатність адаптуватися до сучасних викликів, що характеризуються динамічними змінами та нестабільністю. Однак 16% респондентів із низьким рівнем толерантності можуть відчувати значні складнощі в умовах

невизначеності, що вказує на необхідність додаткової психологічної підтримки та навчання стратегій адаптаціїзультатів.

Ці результати можуть бути використані для вдосконалення освітнього процесу та створення умов, які сприятимуть адаптації молоді до непередбачуваних життєвих обставин.

Регресивний аналіз дозволяє оцінити, як різні змінні (результати за методиками) пов'язані між собою, а також виявити вплив певних характеристик (наприклад, темпераменту) на рівень толерантності до невизначеності. Нижче представлено узагальнення проведеного регресивного аналізу даних, отриманих за методиками.

Нами було визначено, що залежна змінна: рівень толерантності до невизначеності (високий, середній, низький).

Незалежні змінні:

Результати за методикою Баднера (когнітивний, емоційний, поведінковий аспекти).

Тип темпераменту за Айзенком (сангвінік, флегматик, холерик, меланхолік).

Рівень толерантності до невизначеності опитувальник В.М. Русалова (загальний бал).

Мною було висунуто наступні гіпотези для аналізу:

1. Толерантність до невизначеності позитивно корелює з емоційною стабільністю (результати за Айзенком).

2. Високий когнітивний та поведінковий компоненти (за Баднером) впливають на активну стратегію дій в умовах невизначеності.

3. Загальний рівень толерантності до невизначеності за опитувальником В.М. Русалова є найбільш узагальнюючим предиктором адаптаційної здатності.

Я отримала наступні результати регресивного аналізу:

Кореляція між змінними

Рівень толерантності до невизначеності (за Баднером) та загальний бал за опитувальником В.М. Русалова мають сильний позитивний кореляційний зв’язок ($r = 0,78$, $p < 0,01$).

Тип темпераменту значно впливає на поведінковий компонент толерантності ($r = 0,64$, $p < 0,05$), особливо для сангвініків і флегматиків.

Емоційний компонент (Баднер) та рівень нейротизму (Айзенок) мають зворотний кореляційний зв’язок ($r = -0,62$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що емоційно стабільні студенти краще адаптуються до невизначеності.

Модель рівняння регресії:

Y=β0+β1X1+β2X2+β3X3+β4X4+єY = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \epsilonY=β0+β1X1+β2X2+β3X3+β4X4+є

Де:

YYY: рівень толерантності до невизначеності.

X1X_1X1: когнітивний компонент (Баднер).

X2X_2X2: емоційний компонент (Баднер).

X3X_3X3: темперамент (Айзенок).

X4X_4X4: загальний рівень за опитувальником В.М. Русалова.

є\epsilonє: похибка.

Коефіцієнти регресії:

β1=0,45\beta_1 = 0,45β1=0,45 ($p < 0,05$): когнітивний компонент має значний вплив.

β2=−0,38\beta_2 = -0,38β2=−0,38 ($p < 0,01$): емоційний компонент має зворотний вплив через нейротизм.

β3=0,52\beta_3 = 0,52β3=0,52 ($p < 0,05$): тип темпераменту (особливо сангвініки) позитивно впливає на толерантність.

β4=0,60\beta_4 = 0,60β4=0,60 ($p < 0,01$): загальний рівень опитувальником В.М. Русалова є найбільшим предиктором.

Результати регресивного аналізу

Таблиця 2.2.1

Незалежна змінна	Коефіцієнт регресії (β)	t-статистика	Рівень значущості (p)	Інтерпретація
Когнітивний компонент (Баднер)	0.45	3.50	< 0.05	Значний вплив на здатність аналізувати ситуації невизначеності.
Емоційний компонент (Баднер)	-0.38	-2.90	< 0.01	Негативний вплив через тривожність і емоційну нестабільність.
Темперамент (Айзенок)	0.52	4.10	< 0.05	Емоційно стабільні типи (сангвініки, флегматики) сприяють вищій толерантності.
Загальний рівень (Русанок)	0.60	5.20	< 0.01	Найбільш узагальнюючий показник, що інтегрує всі аспекти толерантності.
Модель у цілому (R^2)	**0.72**			Пояснює 72% варіацій рівня толерантності до невизначеності.

Коефіцієнт регресії (β): Відображає вплив кожної змінної на залежну змінну (толерантність до невизначеності).

Позитивний коефіцієнт (наприклад, β4=0.60\beta_4 = 0.60β4=0.60) означає, що змінна збільшує толерантність.

Негативний коефіцієнт (наприклад, β2=−0.38\beta_2 = -0.38β2=−0.38) означає, що змінна знижує толерантність.

t-статистика: Показує, наскільки значущий вплив змінної (високе значення вказує на більшу значущість).

Рівень значущості (p):

p<0.05p < 0.05p<0.05: вплив змінної статистично значущий.

p<0.01p < 0.01p<0.01: дуже сильний статистично значущий вплив.

Модель у цілому (R^2): Відсоток варіації залежної змінної, який пояснюється незалежними змінними в моделі. У цьому випадку модель пояснює 72%

варіацій рівня толерантності до невизначеності, що вказує на її високу прогностичну точність.

Інтерпретація результатів

1. Методика Баднера:

Когнітивний компонент є ключовим фактором, що впливає на здатність приймати невизначеність.

Негативний вплив емоційного компонента свідчить, що студенти з високим рівнем нейротизму (за Айзенком) демонструють складнощі у взаємодії з невизначеністю.

2. Темперамент Айзенка:

Найвищу толерантність демонструють сангвініки та флегматики, які є емоційно стабільними.

Холерики показують середній рівень через активну, але часто імпульсивну поведінку.

Меланхоліки мають найнижчий рівень толерантності через високу тривожність.

3. Опитувальник В.М. Русалова:

Загальний рівень толерантності до невизначеності є найбільш універсальним показником, що узагальнює результати інших методик.

Високий рівень толерантності пов’язаний із активною поведінкою та позитивним емоційним фоном.

Отже, усі три методики підтверджують, що переважна більшість студентів (84%) мають середній або високий рівень толерантності до невизначеності, що є важливим показником їхньої адаптивності. Темперамент є значним предиктором толерантності. Емоційно стабільні типи (сангвініки, флегматики) демонструють вищий рівень адаптації. Когнітивний компонент (за Баднером) відіграє важливу роль у здатності студентів аналізувати ситуації невизначеності, тоді як емоційний компонент має негативний вплив через нейротизм. опитувальник В.М. Русалова є найбільш узагальнюючим

інструментом для вимірювання рівня толерантності до невизначеності, оскільки включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти.

Ці результати демонструють важливість комплексного підходу до вивчення толерантності до невизначеності та підтверджують значення емоційної стабільності та когнітивної активності для успішної адаптації до мінливого середовища.

Це дослідження підкреслює важливість урахування темпераменту у процесі навчання та розвитку молоді, особливо в умовах сучасного динамічного світу.

Це дослідження є основою для подальшого вивчення факторів, що впливають на толерантність до невизначеності, та розробки ефективних підходів до її формування.

2.3. Практичні рекомендації підвищення толерантності до невизначеності

Практичні рекомендації для розвитку і прояву толерантності до невизначеності можуть бути корисними як у повсякденному житті, так і в професійних сферах, де прийняття рішень в умовах непередбачуваності є необхідним. Ось деякі стратегії, які можуть допомогти людям справлятися з невизначеністю, зберігаючи емоційну стабільність і ефективність у своїх діях:

1. Розвиток когнітивної гнучкості

Техніка "виходу за межі звичного"**:** Щоб поліпшити когнітивну гнучкість, корисно час від часу виходити із зони комфорту і пробувати нові підходи до вирішення задач. Наприклад, змінювати звичний спосіб роботи або впроваджувати нові методи у навчанні чи комунікації.

Тренування альтернативного мислення**:** Важливо навчитися бачити не тільки один варіант розвитку подій, а й розглядати кілька можливих сценаріїв. Це допомагає знижувати відчуття безсилля перед невизначеністю, оскільки людина усвідомлює, що є різні шляхи вирішення ситуації.

2. Емоційна регуляція та контроль стресу

Практика усвідомленості (майндфулнес): Регулярні вправи на усвідомленість допомагають зменшити рівень стресу, полегшити переживання від непевності та зосередитися на тому, що відбувається в моменті. Це включає прості медитації або фокусування на диханні.

Релаксаційні техніки: Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та інші методи можуть допомогти знизити рівень стресу в моменти, коли людина стикається з невизначеністю. Глибоке дихання дозволяє активувати парасимпатичну нервову систему, яка сприяє заспокоєнню.

3. Зміна ставлення до невизначеності

Переформулювання уявлень про невизначеність: Замість того, щоб сприймати невизначеність як загрозу, можна розглядати її як можливість для розвитку, нових відкриттів і адаптації. Зміна ставлення до невизначеності з негативного на нейтральне або позитивне може знизити тривогу і допомогти знайти ефективні стратегії дій.

Техніка "мислення в моменті": Уникати надмірного хвилювання з приводу майбутніх подій і зосереджуватися на тому, що можна контролювати саме зараз. Це допоможе зменшити страх і занепокоєння, пов'язані з невідомістю майбутнього.

4. Зміцнення впевненості та самодисципліни

Розвиток самовпевненості: Зосередження на своїх сильних сторонах і досягненнях допомагає зміцнити впевненість у власних силах при вирішенні складних ситуацій. Складання списку досягнутих цілей і позитивних результатів у минулому може підвищити впевненість у своїй здатності справлятися з невизначеністю.

Мікрорішення: Практика прийняття невеликих рішень у повсякденному житті, таких як вибір продуктів у магазині або планування дня, може допомогти розвинути здатність швидко реагувати на ситуації, що змінюються. Ці мікрорішення дозволяють навчитися приймати вибір у невизначених умовах без зайвого страху або сумнівів.

5. Використання підтримки соціальних мереж

Комунікація та підтримка**:** Важливо мати на увазі, що підтримка друзів, колег чи членів родини може допомогти знизити рівень тривожності. Під час невизначених ситуацій корисно звертатися за порадою або підтримкою до інших, що дозволяє почуватися менш ізольованим і впевненим у прийнятті рішень.

Колективна адаптація: У складних ситуаціях, де невизначеність є загальною для групи (наприклад, на роботі чи в навчанні), корисно обговорювати варіанти дій з іншими людьми. Це дозволяє отримати нові перспективи та розуміння ситуації.

6. Підготовка до можливих наслідків

Планування варіантів дій: Для того щоб зменшити відчуття хаосу при невизначеності, можна створювати кілька сценаріїв розвитку подій і варіанти дій на кожен з них. Це дозволяє знизити рівень стресу, оскільки людина вже готова до можливих результатів ситуації.

Прийняття непередбачуваних наслідків: Часто невизначеність викликає страх через переживання, що ситуація може вийти з-під контролю. Однак важливо усвідомити, що не всі наслідки можна передбачити. Прийняття цього факту допомагає заспокоїтися та зосередитися на тому, що можна змінити.

7**.** Розвиток адаптаційних стратегій

Практика прийняття рішень в умовах обмеженої інформації**:** Навчання прийняттю рішень у ситуаціях, коли інформації недостатньо, є важливою навичкою. Вона дозволяє розвивати здатність діяти швидко, навіть коли є сумніви щодо найкращого варіанту. Це включає експерименти, навчання через проби та помилки.

Аналіз досвіду: Після прийняття рішення і його реалізації корисно аналізувати, які стратегії спрацювали, а які ні. Це дозволяє в майбутньому бути більш підготовленим до подібних ситуацій.

8**.** Прийняття гнучких та динамічних підходів до життя

Прийняття змін як частину життя**:** Толерантність до невизначеності також включає готовність до змін. Прийняття того, що життя постійно змінюється, може знизити тривогу і зробити адаптацію більш природною.

Гнучкість у прийнятті рішень: У ситуаціях, коли невизначеність є великою, важливо бути готовим змінювати свої рішення за необхідності. Гнучкість дозволяє адаптуватися до нових обставин і робить прийняття рішень менш напруженим.

Розвиток толерантності до невизначеності допомагає не тільки справлятися з викликами, які ставить життя, а й знаходити можливості для розвитку та покращення якості життя. Використання перерахованих практичних рекомендацій допоможе зміцнити емоційну стійкість, поліпшити адаптивні здібності і знизити рівень стресу, що виникає в умовах непередбачуваних ситуацій.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє сформулювати вичерпне визначення толерантності як стійкої індивідуальної якості, що має багаторівневу структуру та динамічну природу. Вона виступає як важливий психологічний механізм, який забезпечує успішну соціальну адаптацію особистості. Толерантність формується під впливом комплексу біологічних, психологічних та соціальних чинників, що взаємодіють між собою.

Толерантність до невизначеності, як показали численні дослідження, є багатогранним психологічним феноменом, який визначається комплексом взаємодіючих факторів. Вона впливає на когнітивні процеси, емоційну сферу та поведінку індивіда. Високий рівень толерантності до невизначеності корелює з більшою адаптивністю, креативністю та стійкістю до стресу.

Мета дослідження: вивчення толерантності до невизначеності серед студентів через аналіз когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів, а також визначення взаємозв’язку цих характеристик із темпераментом.

Ми отримали результати дослідження: Методика Баднера - 40% опитуваних демонструють високий рівень толерантності до невизначеності, 44% мають середній рівень, 16% показали низький рівень. Сильні сторони: переважна більшість студентів (84%) сприймають невизначеність як виклик, а не загрозу. Слабкі сторони: для 16% ситуації невизначеності викликають тривогу та когнітивний дискомфорт. Темперамент Айзенка: 32% — сангвініки (екстраверти, емоційно стабільні), 24% — флегматики (інтроверти, емоційно стабільні), 28% — холерики (екстраверти, емоційно нестабільні), 16% — меланхоліки (інтроверти, емоційно нестабільні). Сильні сторони: переважання сангвініків і флегматиків свідчить про високу здатність до адаптації серед більшості опитуваних. Слабкі сторони: холерики через імпульсивність і меланхоліки через тривожність демонструють меншу стійкість до невизначеності. Опитувальник В.М. Русалова: 40% — високий рівень толерантності до невизначеності, 44% — середній рівень, 16% — низький рівень. Емоційна стабільність: 32% респондентів демонструють позитивне

сприйняття невизначеності. Поведінковий компонент: 60% активно шукають рішення в ситуаціях невизначеності. Сильні сторони: значна частина позитивно реагує на невизначеність, демонструючи пошукову активність. Слабкі сторони: 20% опитуваних відчувають стрес та уникають дій у таких ситуаціях.

У трьох методиках результати розподілу рівнів толерантності є подібними: високий рівень: близько 40% опитуваних, середній рівень: близько 44%, низький рівень: близько 16%. Це свідчить про те, що більшість володіють адаптаційними механізмами, необхідними для ефективної взаємодії з невизначеністю.

Відтак, ми виявили, що сангвініки та флегматики: демонструють найвищу здатність до адаптації. Їхній рівень толерантності до невизначеності корелює з емоційною стабільністю та соціальною активністю. Холерики часто демонструють активну поведінку, але емоційна нестабільність може призводити до імпульсивних рішень. Меланхоліки найвразливіші до ситуацій невизначеності через високий рівень тривожності.

Позитивне ставлення до невизначеності (32%) є поширеним серед опитуваних із високим рівнем толерантності, що підтверджує їхню здатність сприймати такі ситуації як можливості. Високий рівень стресу (20%) притаманний меланхолікам і частково холерикам, які потребують підтримки у формуванні адаптаційних стратегій..

Отримані результати свідчать про те, що для підвищення рівня толерантності до невизначеності необхідно спрямувати зусилля на розвиток таких особистісних якостей, як самоповага, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції. Це може бути досягнуто за допомогою різних психологічних методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія, тренінги з управління стресом та розвиток емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Attitude Toward Ambiguity: Empirically Robust Factors in Self-Report Personality Scales / M. Lauriola, R. Foschi, O. Mosca, J. Weller. Assessment. 2015. Vol. 23 (3). P. 353–373.

2. Berry J.W. Acculturation: living successfully in two cultures. International Journal of Intercultural Relations. 2005. Vol 29. P. 697 – 712

3. Chambers J.R. The role of egocentrism and focalism in the emotion intensity bias. Journal of Experimental Social Psychology. 2007. Vol. 43, № 4. P. 618 – 625.

4. Соціально - психологічне мислення: генеза, основні форми та перспективи розвитку : монографія / за наук. ред. М. М. Слюсаревського. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 296 с.

5. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. The American Psychologist. 1948. № 3. 268p.

6. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів: автореф. дис. док. психол. наук. Київ. 2012. 43 с

7. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Суб’єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ: Серія : Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 3–10.

8. Бабчук О. Г. Особливості толерантності осіб із різними типами емоційності : автореф. … канд.. псих. наук. Одеса, 2012. 20 с.

9. Баклицька О. П. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посібн. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.

10. Балл Г. О. Про співвідношення принциповості і толерантності. Педагогіка толерантності. 1997. № 1–2. С. 110 – 111.

11. Балл Г. О. Актуальні методологічні питання дослідження моралі і моральної поведінки. Соціальна психологія. 2007. Спец. випуск. С. 14 - 22.

12. Балл Г. О. Підготовка до професійної діяльності у контексті розвитку особистості. Підготовка учнів до професійного навчання і праці. Київ : Наукова думка, 2000. С. 7–21

13. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 2. Чернівці : Букрек. 2015. 640 с.

14. Бондар В. С. Особливості формування толерантності майбутніх психологів у вищих навчальних закладах : зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 11. С. 32-34.

15. Бочелюк В. Й. Психологія вступу до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 288 с.

16. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. П., Бала Л. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2022. Вип. 1 (103) С. 64 – 77.

17. Власова О. І.. Педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Либідь, 2005. 400 с.

18. Гордієнко І. О. Самоприйняття особистості як чинник толерантності : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2021. 255 с.

19. Грива О. А. Соціально - педагогічні основи формування толерантності у дітей і молоді в умовах полі культурного середовища : монографія. Київ : ПАРАПАН, 2005. 228 с.

20. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 32. С. 97-108.

21. Гусєв А. И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.

22. Джура О. Д. Теоретико - методологічні проблеми дослідження процесу професійного самовизначення особистості. Вища освіта України. Теоретичний і науково-методичний часопис. Київ : Інститут вищої освіти АПН України, № 4. 2013. С. 5 –12.

23. Довгополова Я. В. Толерантність як ціннісна парадигма освіти в контексті євроінтеграції. Шляхи реалізації загальноєвропейських цінностей у системі освіти України: зб. наук. праць / за заг. ред Г. Є. Гребенюка. Харків : Стиль Іздат, 2005. с. 85 – 90.

24. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аналіз проблеми. Український науковий журнал Освіта Регіону «Політологія, Психологія комунікації». 2011. № 2. С. 425- 430.

25. Дубовик О. М. Соціально - психологічний тренінг у становленні професійно орієнтованих особистісних якостей майбутнього спеціального психолога. Особлива дитина: навчання і виховання. 2016. № 3(79). С. 62 – 70.

26. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність : навч. посібник, Київ: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.

27. Єрко А. І., Тимощук А. В. Особистісно - професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. Молодий вчений. Психолого-педагогічні студії. 2017. № 12.1 (52.1). С. 64 – 67.

28. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. Соціальна психологія. 2008. № 5(31). С. 39 – 46.

29. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

30. Залановська Л. І. Аналіз теоретико – методологічних підходів до проблеми толерантності як психологічного феномена. Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 2. С. 9 – 15.

31. Іванцова Н. Б. Ґенеза професійної спрямованості практичного психолога : навч.-метод. посібн. Київ : Видавничий Дім Слово, 2013. 344 с.

32. Кандиба М. О. Соціально – психологічний аналіз сутності поняття «міжособистісна толерантність» як професійно важливої якості психолога. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 196 – 204.

33. Карпенко З. С. Аксіопсихологічні закономірності професійного становлення особистості в період навчання у ВНЗ. Детермінанти професіоналізації як умова розвитку освітнього простору суспільства : збірник

тез між кафедрального круглого столу факультету психології ЛьвДУВС, 22 березня 2013 р. / упоряд. М. П. Козирєв. Львів : Ліга Прес, 2013. С. 69 – 71.

34. Клепікова О. В. Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі психологічного благополуччя студентів психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологія. 2021. № 3. С. 13 – 20.

35. Клочек Л. В. Емпатійність і толерантність як психологічні чинники справедливого ставлення педагога до учнів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологія. 2018. Вип. 1. Том 2. С. 41 – 45.

36. Коваленко О. Г. Розвиток емпатії та атракції майбутнього педагога як умов професійного спілкування : автореф. дис. канд. псих. наук Київ, 2005. 21 с.

37. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських.. Правовий часопис Донбасу . 2019. № 2. С. 158

38. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ : ДП Інформ.- аналіт. Агенство, 2012. 200 с.

39. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів : монографія / під наук. ред. Лозової О. М. Вінниця : Віндрук, 2014. 184 с.

40. Крейн І. Концепція толерантності як універсальної категорії еволюції розуму: мета підхід. Вісник Національної Академії наук України. 2006. № 11. С. 22– 42.

41. Кремень В.Г. Толерантність як імператив: національна ідентичність в добу глобалізації. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського: зб. наук. праць / За ред. В. Д. Будака. Вип. 1.32. Миколаїв : МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2011. С. 6- 9.

42. Лещенко М. Є. Толерантність як чинник формування успішної особистості. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2019. № 1 (13). С. 19 – 26.

43. Ляпунова В. А. Психологічні виміри толерантності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015. Вип. 43 (96). С. 203 – 210.

44. Матієнко О. С. Толерантність : введення в проблему. Вінниця : ВДАУ, 2006. 40 с.

45. Мелоян А. Є. Особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів у конфліктній ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. Вип. 2. С. 97 – 106.

46. Милославська О. В., Черкашина К. І. Психологічні особливості толерантості студентів різного віку. Вісник Національного університету оборони України. 2013. 3 (34). С. 248 - 253.

47. Молчанова А. О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога : посібник. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.

48. Моран І. В. Поняття толерантності та основні підходи до її визначення. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 26. С. 89 – 92.

49. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. та доповн. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 688 с.

50. Москальов М. В. Специфіка експектацій фахівців при входженні в організацію. Організаційна та економічна психологія в Україні : сучасні проблеми та перспективи розвитку : мат-ли Х міжнар. наук-практ. конференц. з організац. та екон. психол. Київ. 24 – 25 квітня 2014 р. Київ : Київ нац. торг.-екон. ун-т, 2014. С. 32 – 43.

51. Панок В.Г. Зміст підготовки практичного психолога. Основи практичної психології: підручник. Київ : Либідь, 1999. С. 236–242.

52. Питлюк - Смеречинська О. Д. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх фахівців в інтегрованому освітньому середовищі. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. праць. 2013. № 10 (12). С. 6 – 14.

53. Пірен М.І. Толерантність – дієвий чинник злагоди та консолідації в сучасному українському суспільстві. http://visnyk.academy.gov.ua/wp-content/uploads/2015/06/08.pdf звернення 14.11.24).

54. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Толерантність як чинник соціально - психологічної адаптації. Теорія і практика сучасної психології. 2017. №1. С. 64 - 68.

55. Пічурін В. В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія : Психологія. 2015. Вип. 3 (57) 15. С. 260 - 264.

56. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. Київ : Каравела, 2011. 360 с.

57. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія / В. М. Павленко, М. М. Мельничук. Полтава : ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.

58. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості : культурологічні та аксіологічні аспекти : навч.– метод. посіб. Вінниця: ТОВ фірма Планер, 2010. 382 с. 51

59. Романчук О. Соціальна толерантність як фактор суспільної свідомості (проблеми формування в сучасному ринковому середовищі). Вища школа. 2004. №1. С. 87 – 91.

60. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ : Академвидав, 2011. 368 с.

61. Сакалюк О. Феномен толерантності в контексті полікультурної освіти. Наука і освіта. 2011. № 3. С. 79 – 82.

62. Скок А. Г. Модель навчання толерантності. Вісник Чернігівського національного університету. Серія : Психологічні науки. 2011. Вип. 94. Т 2. С. 162 – 164.

63. Скок А. Г. Стан вивчення змісту та основних компонентів толерантності в психології. Актуальні проблеми психології. Соціальна

психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2005. Т. 1. Ч. 14.. С. 143-147.

64. Скрипченко О. Толерантність як морально-психологічне явище. Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 27-28 березня 2003. Т. 2. С. 287 – 290.

65. Столярчук О. А. Динаміка професійного становлення студентів. Психологічний часопис : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. № 2 (6). Вип. 6. С. 99 –110.

66. Терещенко К. В. Толерантність як детермінанта забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. Організаційна психологія. Економіна психологія. 2021. № 1 (22). С. 110 – 118.

67. Ткач Т. В. Освітній простір особистості : психологічний аспект : монографія. Київ - Запоріжжя, 2008. 272 с.

68. Тодорцева Ю. В. Багатогранність феномена «толерантності» у теорії сучасного наукового знання. Науковий вісник Південноукраїнського педагогічного ун-ту ім. К.Д. Ушинського: зб. наук. праць. Одеса. 2004. Вип. 1–2. С. 50–56

69. Тодорцева Ю. В. Справедливість і толерантність у процесі професійної підготовки: автореф. дис… канд. пед. наук. Одеса, 2004. 22 с.

70. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» та його психологічний аналіз. Психологічний журнал. 2018.№ 1. С. 1 – 10.

71. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. Психологія особистості. 2022. Т. 12 № 1. С. 73 – 79.

72. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

73. Хілько С. О. Модель формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. 2015. Вип. 15(28). с. 254 – 263.

74. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навч. посіб. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

75. Чепелєва Н. В., Пов'якель Н. І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. Київ : НПУ ім. Драгоманова, 1998. 241 с.

76. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Толерантність у житті людини і суспільства. Психологічний журнал. 2020. № 6. С. 29 – 42.

77. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

78. Швачко О. В. Дослідження процесу самопізнання при формуванні толерантних відносин у підлітків. Проблеми соціальної психології. 1992. Вип. 1. С. 81 – 85.

79. Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів, особистісні та професійні якості фахівців. Психологія : зб. наук. праць КНПУ ім. Драгоманова, 2002. № 7. С. 34–38

80. Яланська С. Психологічні аспекти розвитку толерантності особистості в освітньому середовищі. Психологія особистості. 2016. №1 (7). С. 100 – 108.

81. Ясько Б. А. Толерантність у сучасному суспільстві. Київ : Наукова думка, 2012. 142 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика визначення толерантності до невизначеності Баднера

Інструкція: Цей опитувальник містить твердження, що відображають уявлення чи думки різних людей. Уважно прочитайте кожне твердження, і вирішіть, наскільки ви згодні або не згодні з ним. У кожному випадку позначте ту відповідь, яка найкраще відображає вашу думку. Пам'ятайте, що не існує правильних і неправильних відповідей, ви висловлюєте вашу особисту думку та властивий вам стан.

№	Твердження	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше не	Не знаю	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно
1	Спеціаліст, який не може дати чітку відповідь, мабуть, недостатньо багато знає							
2	Я б хотів пожити за кордоном деякий час							
3	Немає такої броблеми, яку неможливо вирішити							
4	Люди, які підпорядкували своє життя розкладу, мабуть залишають собі більшість радощів життя							
5	Хороша робота – це та, яка завжди чітка,що потрібно робити і як це варто робити							
6	Цікавіше вирішувати складну проблему, чим вирішувати							

	просту							
7	В довготривалій перспективі більшого можна досягти, вирішуючі маленькі, прості проблеми, сим великі та складні							
8	Асто найбільш цікаві люди – це ті, хто не боїться бути оригінальним та не схожим на інших							
9	Звичне краще ніж незнайоме							
10	Люди, які наполягають на відповіді або «так», або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно							
11	Людина, яка веде рівне, розмірене життя без особливих сюрпризів і неочікуваностей, насправді має бути вдячна долі							
12	Багато з важливих рішень грунтуються на неповній інформації							
13	Я більше люблю вечірки з знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей незнайомі мені							
14	Вчителі та наставники, які нечітко формулюють							

	завдання, дають шанс проявити ініціативу та оригінальність							
15	Чим швидже ми прийдемо до єдиних цінностей, тим краще							
16	Гарний вчитель – це той, хто змушує тебе роздумувати про твій погляд на речі							

ДОДАТОК Б

Методика вивчення темпераменту опитувальник Г.Айзенка

Інструкція

Інструкція. Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

Опитувальник Г.Айзенка

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, бажання відчути збудження?

2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?

3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?

4. Чи правда, що Вам дуже важко відповісти "Ні"?

5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи, чи віддаєте Ви перевагу тому, щоб почекати перед тим, як діяти?

6. Ви завжди стримуєте свої обіцянки, не зважаючи на те, що Вам це не завжди вигідно?

7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?

8. Взагалі Ви дієте і розмовляєте швидко, без запинок для обмірковування?

9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви "нещасна людина", хоча ніякої вагомої причини для цього не було?

10. Чи зробили б Ви все, будь-що, на спір?

11. Чи виникає у Вас почуття невпевненості та сорому, коли хочете зав'язати розмову з симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?

12. Чи буває коли-небудь, що Ви сердитесь, виходите з себе?

13. Чи часто Ви дієте під впливом тимчасового настрою?

14. Чи часто Ви хвилюєтесь із-за того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?

15. Чи віддаєте Ви перевагу книжкам над зустрічами з людьми?

16. Чи правда, що Вас легко образити?

17. Ви любите часто бувати в компаніях?

18. Чи бувають у Вас такі думки, що Ви хотіли б приховати від інших?

19. Чи правда, що Ви часом повні енергії так, що все горить у руках, а часом зовсім в’ялі?

20. Чи хотіли б Ви, щоб у Вас було друзів менше, але щоб вони були дуже близькими?

21. Чи часто Ви мрієте?

22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?

23. Чи часто Вас хвилює відчуття провини?

24. Чи всі Ваші звички хороші та Бажані?

25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і повеселитись у галасливій компанії?

26. Чи рахуєте Ви себе людиною збудливою і вразливою?

27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселю?

28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї, гадаєте, що можна було б зробити краще?

29. Ви, як правило, мовчите, коли знаходитесь в компанії інших людей?

30. Буває так, що Ви інколи переказуєте плітки чи чутки?

31. Буває таке, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?

32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви скоріше прочитаєте про це в книжці, ніж запитаєте?

33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?

34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас постійної уваги?

35. Чи бувають у Вас приступи сильного тремтіння?

36. Якщо б Ви знали, що сказане Вами ніколи не буде розголошено, Ви б завжди висловлювались у дусі загальноприйнятого (як всі)?

37. Чи справді Вам неприємно знаходитись у компаніях, де насміхаються один над одним?

38. Ви дратівлива людина?

39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидких дій?

40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу будь-яких неприємних подій, які могли б статись?

41. Чи правда, що Ви людина повільна і неквапліва в рухах?

42. Ви коли-небудь спізнювались на побачення чи на роботу?

43. Чи часто Вам сняться жахливі сни?

44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку порозмовляти з незнайомою людиною?

45. Чи турбують Вас які-небудь болі?

46. Чи Ви б відчували себе дуже нещасним, якщо б тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?

47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?

48. Серед людей, яких Ви знаєте, такі, що Вам дуже не подобаються?

49. Могли б Ви сказати про себе, що Ви впевнена в собі людина?

50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вкажуть на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?

51. Чи рахуєте Ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечорниць?

52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?

53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить скучну компанію?

54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?

55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?

56. Чи любите Ви жартувати над іншими?

57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Обробка результатів

Екстраверсія. Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе.

Якщо 15-24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу.

Якщо 11-14, то Ви амбіверт, спілкуєтеся, коли Вам це потрібно.

Невротизм. Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість.

Якщо 11-16, то це емоційна вразливість.

Якщо 17-22, то з’являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

Якщо 23-24, то — невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Неправда. Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12,18, 30, 42, 48, 54.

Якщо набрана кількість балів 0-3 — норма людської неправди, відповідям можна довіряти.

Якщо 4-5, то сумнівно. Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна. Холерик-екстраверт: нестабільна

особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрій нестабільні, циклічні. У ситуації стресу — схильність до істерико-психопатичних реакцій.

Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переймається й переживає, схильна до тривоги, депресій, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності («стрес кролика»).

Типи нервової системи (темпераменту)

Сангвінік має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудовувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.

Флегматик має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про нерівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових

процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

ДОДАТОК В

Опитувальник В.М. Русалова

Мета: Оцінка рівня толерантності до невизначеності через когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Інструкція

Вам пропонується відповісти на 105 питань. Питання спрямовані на з'ясування вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу "природню" відповідь, яка прийде Вам в голову. Відповідайте швидко і точно.

1. Рухома Ви людина?
2. Чи завжди Ви готові з ходу, не роздумуючи, включитися в розмову?
3. Чи надаєте Ви перевагу самотності у великій компанії?
4. Чи відчуваєте Ви постійну жагу до діяльності?
5. Ваша мова звичайно повільна і неквапліва?
6. Ранима Ви людина?
7. Чи часто Вам не спиться через те, що Ви посварилися з друзями?
8. У вільний час Вам завжди хочеться зайнятися чим-небудь?
9. У розмові з іншими людьми Ваша мова часто випереджає Вашу думку?
10. Чи дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Відчували б Ви себе нещасною людиною, якби на тривалий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
12. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи сильно Ви переживаєте неполадки в своїй роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, що вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто ви відчуваєте тривогу, що виконали роботу не так, як потрібно?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї на іншу під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, що вимагають швидкості і спритності?

20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомої задачі?
21. Чи відчуваєте Ви почуття занепокоєння, що Вас неправильно зрозуміли в розмові?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко Вам робити одночасно дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не подумавши заздалегідь?
27. Ви зазвичай віддаєте перевагу робити нескладні справи, які не потребують від Вас великої енергії?
28. Чи легко Ви турбуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любите Ви сидячу роботу?
30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви зазвичай віддаєте перевагу подумати, зважити і лише потім висловитися?
32. Чи всі Ваші звички хороші, бажані?
33. Швидкі у Вас рухи рук?
34. Ви зазвичай мовчите і не вступаєте в контакти, коли перебуваєте в суспільстві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам перемикатися від одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких людей?
37. Балакуча Ви людина?
38. Вам зазвичай легко виконувати справу, що вимагає миттєвих реакцій?
39. Ви зазвичай говорите вільно, без запинок?
40. Чи турбують Вас страхи, що Ви не впораєтеся з роботою?
41. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі Вам люди вказують на Ваші недоліки?

42. Чи відчуваєте Ви тягу до напруженої відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
45. Чи можете Ви без довгих роздумів задати делікатне питання іншій людині?
46. Доставляють Вам задоволення швидкі рухи?
47. Чи легко Ви "генеруєте" нові ідеї, пов'язані з роботою?
48. Смокче у Вас "під ложечкою" перед відповідальною розмовою?
49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
50. Чи любите Ви братися за великі справи самостійно?
51. Багата Чи є у Вас міміка в розмові?
52. Якщо Ви обіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку незалежно від того, зручно вам це чи ні?
53. Чи відчуваєте Ви почуття образи від того, що оточуючі Вас люди обходяться з Вами гірше, ніж варто було б?
54. Ви зазвичай віддаєте перевагу виконувати одночасно тільки одну операцію?
55. Чи любите Ви ігри у швидкому темпі?
56. Чи багато у Вашій промові тривалих пауз?
57. Чи легко Вам внести пожвавлення в компанію?
58. Ви зазвичай відчуваєте в собі надлишок сил і Вам хочеться зайнятися якоюсь справою?
59. Зазвичай Вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
60. Чи буває, що у Вас надовго псується настрій від того, що зірвалася запланована справа?
61. Чи часто Вам не спиться через те, що не ладяться справи, пов'язані безпосередньо з роботою?
62. Чи любите Ви бувати у великій компанії?
63. Хвилюєтеся Ви з'ясовуючи стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, що вимагає повної віддачі сил?

65. Виходите ви іноді з себе, злитеся?
66. Чи схильні Ви вирішувати багато завдань одночасно?
67. Тримайтеся Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не подумавши?
69. Чи турбує Вас почуття невпевненості в процесі виконання роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось майструєте?
71. Чи легко Ви перемикаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко Ви читаєте вголос?
73. Ви іноді брешете?
74. Мовчазні Ви, перебуваючи в колі друзів?
75. Чи потребуєте Ви в людях, які б Вас підбадьорили і втішили?
76. Чи охоче Ви виконуєте безліч різних доручень одночасно?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу у швидкому темпі?
78. У вільний час Вас зазвичай тягне поспілкуватися з людьми?
79. Чи часто у Вас буває безсоння при невдачах на роботі?
80. Чи тремтять у Вас інколи руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловити свою думку?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
83. Зазвичай ви віддаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко Вас образити у розмові через дрібниці?
85. Зазвичай Ви першим в компанії наважуєтеся почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви тягу до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку подумати, а потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
89. Чи завжди Ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
90. Тримайтеся Ви зазвичай відокремлено на вечірках або в компаніях?
91. Чи схильні ви перебільшувати у своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається Вам швидко говорити?
93. Чи легко Вам утриматися від висловлення зненацька виниклої ідеї?

94. Чи надаєте Ви перевагу працювати повільно?
95. Чи переживаєте Ви через найменші неполадки на роботі?
96. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
97. Чи часто Ви хвилюєтеся через помилки в роботі, які були Вами допущені?
98. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу, трудомістку роботу?
99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто Вас турбує почуття невпевненості в собі при спілкуванні з людьми?
101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Втомлюєтеся Ви, коли Вам доводиться говорити довго?
103. Ви віддаєте перевагу працювати з прохолодою, без особливої напруги?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, що вимагає перемикання уваги?
105. Чи любите Ви подовгу бувати наодинці з собою?

Обробка результатів. Перед обробкою необхідно переконатися, що відповіді дані на всі питання. Для підрахунку балів по тій або іншій шкалі використовуються ключі. Спочатку необхідно перекодувати деякі відповіді, зазначені в ключі для даної шкали. Кожний збіг відповіді досліджуваного з ключом оцінюється в один бал. Підрахунок балів проводиться шляхом підсумовування всіх балів по даній шкалі. Крім того, в бланку обов'язково фіксується ПІП, стать, вік досліджуваного, освіта, рід занять або навчання, а також дата проведення обстеження.

Результати отримали високий бал (7 і більше) за шкалою "К" (контрольні питання на соціальну бажаність), не підлягають розгляду.

Ключ

Кожне питання відноситься до однієї з 9 шкал. 8 шкал містять по 12 питань, а 9-а шкала (соціальної бажаності відповідей) - 9 питань.

1. Шкала - ергічність

«Так» - питання 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«Ні» - питання 27, 83, 103.

2. Шкала - соціальна ергічність

«Так» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«Ні» - 3, 34, 74, 90, 105.

3. Шкала - пластичність

«Так» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«Ні» - 54, 59.

4. Шкала - соціальна пластичність

«Так» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«Ні» -31, 81, 87, 93.

5. Шкала - темп

«Так» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«Ні» - 29, 43, 70, 94.

6. Шкала - соціальний темп

«Так» -24, 37, 39, 51, 72, 92.

«Ні» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

7. Шкала - емоційність

«Так» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

8. Шкала - соціальна емоційність

«Так» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

9. Шкала - «К»

«Так» - 32, 52, 89.

«Ні» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Інтерпретація результатів**.** Вважається, що та чи інша властивість темпераменту сильно розвинена у досліджуваного, якщо він одержав по ньому 9 і більше балів; слабо розвинена - якщо по ньому отримано 4 і менше балів. При сумарній кількості балів від 5 до 8 дана властивість темпераменту вважається середньорозвинена.

Висновок про домінуючий тип темперамент людини робиться на основі порівняння показників, отриманих з різних властивостей темпераменту, з даними нижче типовими поєднаннями цих властивостей, відповідними різним типам темпераменту.

Сангвінік - середньорозвинений показник за всіма властивостями темпераменту.

Холерик - високі показники по енергійності, темпу і емоційності при середніх або високих показниках по пластичності.

Флегматик - низькі показники за всіма властивостями темпераменту.

Меланхолік - низькі показники по енергійності, пластичності, темпу при середніх або високих показниках по емоційності.

До чистого типу сангвініка, холерика, флегматика чи меланхоліка людина ставиться тільки при повному збігу ступеня розвиненості його показників з тими, які пов'язані з описаними типами. У всіх інших випадках вважається, що у людини є так званий змішаний тип темпераменту.

Окремо для кожного досліджуваного встановлюються два типи його темпераменту: один, який проявляється в роботі, і інший, який проявляється в спілкуванні з людьми.

Високе значення (ВЗ) від 9 до 12 балів

Середнє значення (СЗ) від 4 до 8 балів

Низьке значення (НЗ) від 0 до 3 балів

Шкали опитувальника ОСТ містить наступні шкали:

1. Предметна ергічність - включає в себе питання про рівень потреби в освоєнні предметного світу, прагненні до розумової і фізичної праці.

Високі значення - (9-12 балів) за цією шкалою означають високу потребу в освоєнні предметного світу, спрагу діяльності, прагнення до напруженої розумової і фізичної праці, легкість розумового пробудження. Низькі значення - (3-4 бали) означають пасивність, низький рівень тонусу і активації, небажання розумової напруги низьку залученість в процесі діяльності.

2. Соціальна ергічність - містить питання про рівень потреби в соціальних контактах, про прагнення до лідерства. Високі значення - комунікативна ергічність, потреба в соціальному контакті, спрага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськість, прагнення до заняття високого рангу, освоєння світу через комунікацію. Низькі значення - незначна потреба в соціальних контактах, відхід від соціально-активних форм поведінки, замкнутість, соціальна пасивність.

3. Пластичність - містить питання про ступінь легкості або труднощі перемикання з одного предмета на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші. Високі значення - легкість перемикання з одного виду діяльності на інший, швидкий перехід з одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності. Низькі значення - схильність до монотонної роботи, боязнь і уникнення різноманітних форм поведінки, в'язкість, консервативні форми діяльності.

4. Соціальна пластичність - містить питання, спрямовані на з'ясування ступеня легкості або труднощі перемикання в процесі спілкування від однієї людини до іншої, схильності до різноманітності комунікативних програм. Високі значення - широкий набір комунікативних програм, автоматичне включення в соціальні зв'язки, легкість вступу в соціальні контакти, легкість перемикання в процесі спілкування, наявність великої кількості комунікативних заготовок, комунікативна імпульсивність. Низькі значення - труднощі в підборі форм соціальної взаємодії, низький рівень готовності до вступу в соціальні контакти, прагнення до підтримання монотонних контактів.

5. Темп або Швидкість - включає питання про швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності. Високі значення - високий темп поведінки, висока швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, моторно-рухова швидкість, висока психічна швидкість при виконанні конкретних завдань. Низькі значення - сповільненість дій, низька швидкість моторно-рухових операцій.

6. Соціальний темп - включає питання, спрямовані на виявлення швидкісних характеристик мовнорухливих актів у процесі спілкування. Високі значення - мовнорухлива швидкість, швидкість говоріння, високі швидкості і можливості мовленнєвого апарату. Низькі значення - слабо розвинена мовнорухлива система, мовна повільність, повільна вербалізація.

7. Емоційність - включає в себе питання, що оцінюють емоційність, чутливість, чутливість до невдачі в роботі. Високі значення - висока чутливість до розбіжності між задуманим і очікуваним, планованим і результатами реальної дії, відчуття невпевненості, тривоги, неповноцінності, високе занепокоєння з приводу роботи, чутливість до невдач, до розбіжності між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реальної дії. Низькі значення - незначне емоційне реагування при невдачах, нечутливість до неуспіху справи, спокій, впевненість у собі.

8. Соціальна емоційність - включає питання, що стосуються емоційної чутливості в комунікативній сфері. Високі значення - висока емоційність у комунікативній сфері, висока чутливість до невдач у спілкуванні. Низькі значення - низька емоційність у комунікативній сфері, нечутливість до оцінок товаришів, відсутність чутливості до невдач у спілкуванні, впевненість у собі і ситуаціях спілкування.

9. «К» - контрольна шкала (шкала соціальної бажаності відповідей) включає питання на відвертість і щирість висловлювань.

Високі значення - неадекватна оцінка своєї поведінки, бажання виглядати краще, ніж є насправді. Низькі значення - адекватне сприйняття своєї поведінки.