

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БИКОВСЬКА ДАР'Я СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:

Завідувач кафедри психології,  
д-р економ. наук, канд. псих. наук, професор  
\_\_\_\_\_ В. А. Оверчук

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ І ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО  
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:  
В.А. Оверчук, завідувач кафедри  
доктор економічних наук, кандидат психологічних наук,  
професор, професор кафедри психології

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Оцінка: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК \_\_\_\_\_

підпис

Вінниця 2022

## АНОТАЦІЯ

**Биковська Д. С.** Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей особистості і толерантності до невизначеності. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.

У кваліфікаційній роботі проведений теоретичний аналіз наукової літератури для розуміння підходів до трактовки поняття «толерантність до невизначеності», щодо видів толерантності до невизначеності та чинників, які мають вплив на її розвиток та формування. Досліджено взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями (когнітивними, емоційними та поведінковими) та толерантністю до невизначеності у студентів.

Встановлено що існує середній рівень оберненої кореляції між толерантністю до невизначеності та показниками замкнутість – товариськість, емоційна нестійкість – емоційна стійкість, підвладність почуттям – висока нормативність поведінки, за шкалою інтелекту – середній рівень прямої кореляції. Слабко виражена пряма кореляція за шкалами підпорядкованість – домінантність, довірливість – підозріливість, розслаблення – напруженість та слабка обернена кореляція за пунктами: нерішучість – сміливість, низький самоконтроль – високий самоконтроль. Також встановлено майже відсутню кореляцію із толерантністю до невизначеності з такими індивідуально-психологічними особливостями студентів: стриманість – експресивність, жорстокість – чутливість, прямолінійність – дипломатичність, консерватизм – радикалізм, конформізм – нонконформізм.

Ключові слова: толерантність до невизначеності, новизна, адаптивність, складність, толерантність до двозначності, інтолерантність до невизначеності.

98 с., 5 табл., 1 рис., 50 джерел.

**Bykovska D. S.** The relationship of individual psychological characteristics of the individual and tolerance for uncertainty. Specialty 053 "Psychology",

Programme «Psychological rehabilitation». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2022.

In the qualification work, a theoretical analysis of scientific literature was carried out to understand approaches to the interpretation of the concept of "tolerance to uncertainty", regarding the types of tolerance to uncertainty and factors that have an impact on its development and formation. The relationship between individual psychological characteristics (cognitive, emotional and behavioral) and tolerance to uncertainty in students was investigated.

It was established that there is an average level of inverse correlation between tolerance to uncertainty and indicators of closedness - sociability, emotional instability - emotional stability, subjection to feelings - high normative behavior, on the scale of intelligence - an average level of direct correlation. Weakly pronounced direct correlation on the scales subordination - dominance, trustworthiness - suspiciousness, relaxation - tension and a weak inverse correlation on the items: indecisiveness - boldness, low self-control - high self-control. Also, an almost absent correlation was established with tolerance to uncertainty with the following individual psychological characteristics of students: restraint - expressiveness, cruelty - sensitivity, directness - diplomacy, conservatism - radicalism, conformism - nonconformism.

Key words: tolerance to uncertainty, novelty, adaptability, complexity, tolerance to ambiguity, intolerance to uncertainty.

98 p., 5 tabl., 1 fig. 50 sources.



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ .....	9
1.1. Загальне поняття толерантності та її різновиди. ....	9
1.2. Підходи до дослідження толерантності до невизначеності. ....	15
1.3. Толерантність до невизначеності: різновиди та чинники, що мають вплив на розвиток та формування.....	25
1.4. Вплив індивідуально-психологічних особливостей на толерантність до невизначеності студента. ....	31
Висновок до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2 ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКА НА ТОЛЕРАНТНУ ПОВЕДІНКУ.....	38
2.1 Опис вибірки дослідження та основних етапів дослідження .....	38
2.2 Опис основних методик дослідження .....	40
Висновок до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТА ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	47
3.1 Аналіз індивідуально-психологічних особливостей та толерантності до невизначеності студента. ....	47
3.2. Аналіз взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей студентів та толерантності до невизначеності. ....	55
Висновок до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ .....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	70
ДОДАТКИ .....	75

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі досить часто підіймається питання толерантності у суспільстві. Адже можна сказати, що вона є історичним феноменом, який виступає одним із важливих факторів розвитку еволюції людини. Він виник на основі інстинкту самозбереження і поступово набув статусу цінності й норми. Практично у всі часи толерантна поведінка людей по відношенню до оточуючого світу була актуальною темою та жваво обговорювалася науковим співтовариством.

Будь-яке суспільство в певній мірі залежить від здатності людей співіснувати одне з одним, від того, чи сприймають вони одне одного, чи поважають і підтримують, чи об'єднують свої зусилля для подолання спільних для них проблем, для постійного поліпшення свого матеріального й духовного життя. В умовах соціальної розмаїтості є дуже важливим бути взаєморозуміючими, поважати один одного, що може досягатися завдяки принципам толерантності. Загалом, толерантність може розглядатись як властивість особистості, що проявляється в ситуаціях розбіжностей поглядів, думок, оцінок, вірувань, поведінки людей і в зниженні сенситивності до об'єкта за рахунок залучення механізмів терпимості (витримка, самовладання, самоконтроль).

Також, рисою, що характерна нашому часу є постійне перебування людей у стані зовнішньої та внутрішньої невизначеності. Тож такі умови передбачають прояву стриманості, терпіння, витримки, самовладання, психологічної гнучкості, ресурси особистості для успішного функціонування в невизначених ситуаціях.

Щодо вивчення питання толерантності до невизначеності у вітчизняному науковому колі, то маємо картину того, що йому почали приділяти увагу в останньому десятиріччі. Найпоширені дослідження

стосуються питань формування толерантності до невизначеності стосовно сфер діяльності (Гусєв А. І., Пічурін В. В.); розгляду толерантності до невизначеності як чиннику благополуччя людини (Ющенко І.М., Лушин П.В.) та чиннику ефективного консультування та адаптації вчених до соціальних змін (Р.Кочунас, Приходько А.І. ); фрустраційної толерантності (Мітіна Л. М., Попик І. Г., Холодова О. А.). Нами була обрана ця тема для уточнення актуальності у наш час того, як саме впливають індивідуально-психологічні особливості юнаків та юнок на їх прояву толерантності до невизначеності.

**Мета дослідження** полягає в тому, щоб визначити взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями юнаків і юнок та толерантністю до невизначеності.

**Об'єктом дослідження** є толерантність до невизначеності.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей з толерантністю до невизначеності.

**Гіпотези дослідження:**

Гіпотеза 1. Толерантність до невизначеності насамперед має взаємозв'язок із індивідуально-психологічними особливостями (когнітивними, емоційними та поведінковими) особистості.

Гіпотеза 2. Студенти із високим рівнем толерантності до невизначеності мають вектор до прийняття невизначеності та є більш спокійними у сприйнятті нових та складних ситуацій.

**Завдання дослідження:**

- 1) дослідити основні теоретико-методологічні принципи і підходи до проблеми визначення поняття «толерантність до невизначеності»;
- 2) окреслити види толерантності до невизначеності та чинники, що мають вплив на її розвиток та формування;
- 3) провести емпіричний аналіз взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей студентів з толерантністю до невизначеності;
- 4) розробити практичні рекомендації.



**Методи дослідження:** для дослідження були використані наступні методи: теоретичні (аналіз підходів, систематизація); емпіричні (тестування за допомогою методик: 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма С на 105 питань), «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г.У. Солдатової, Шкала толерантності до невизначеності Д.Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е.Г. Луковицької, «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г.Л. Бардієр); статистичні методи (коефіцієнт кореляції Пірсона (обчислення у програмі Microsoft Office Excel 2013)).

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що результати дослідження можуть бути в подальшому використані у роботі педагогічних працівників ЗВО, психологів ЗВО, викладача. Розроблене практично-ознайомче заняття (додаток Г) може допомогти створити умови для формування адекватної толерантної поведінки щодо оточуючих та різних невизначених ситуацій, що виникають у житті студента. А також на основі цього тренінгового заняття та отриманих результатів у емпіричному дослідженні може бути створена цілісна тренінгова програма.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження апробовано у матеріалах II міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» та у фаховому Науковому журналі «Габітус» (категорія Б).

Вихідні дані статті і тез:

Биковська Д.С. Сутність поняття «толерантність до невизначеності» у психології. Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності. Вінниця, 2022 – С. 91-94.

Оверчук В.А., Биковська Д.С. Теоретико-психологічний аналіз нервово-психічного напруження особистості в ситуації невизначеності. Науковий

журнал «Габітус». – Випуск 41. Видавничий дім «Гельветика» 2022 – С.161-166.

**Структура магістерської роботи:** кваліфікаційна (магістерська) робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 50 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 98 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 1 рисунок.





## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ТОЛЕРАНТНІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

### **1.1. Загальне поняття толерантності та її різновиди.**

Задля розуміння як у науковому просторі вивчалось явище толерантності та як з'явилося розуміння толерантності до невизначеності важливо розкрити основні питання з теми.

Вивчення толерантності у психології не є новим, у різні часи вона була предметом вивчення багатьох вчених. Та досі багато хто досліджує це питання для того, щоб більш широко визначити це поняття та конкретизувати певні аспекти.

Поняття «толерантність» у психологічному словнику трактується як відсутність чи послаблення реакції на несприятливий фактор в результаті зниження чутливості до його впливу [12]. О. Г. Асмолов писав, що у цієї якості є три значення, а саме стійкість, терпимість і допустиме відхилення [29]. За Солдатовою Г.У. «Толерантна поведінка – це інтегральна характеристика особистості, що визначає її можливості взаємодії із навколишнім середовищем у різних проблемних ситуаціях. Маючи на меті: відновлення своєї нервово-психічної рівноваги; успішної адаптації до середовища; недопущення конфронтації; розвиток позитивних взаємин із собою та з навколишнім світом» [25].

У направленні сучасної психологічної науки вчені припускають існування різних підходів до розуміння такого явища як толерантність та толерантна поведінка [32]:

- психофізіологічний (Ф. Ю. Василюк, Є. Ю. Клепцова),
- інтеракційний (О. Г. Асмолов, І. Б. Гріншпун, В. В. Бойко),
- диверсифікаційний (Г. У. Солдатова, О. Д. Шайгерова),

- особистісний (Л.І. Рюмшина, Т.Адорно, С.К. Бондирева, Д.В.Колесов),
- екзистенційно-гуманістичний (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Г. Олпорт),
- соціально-психологічний (В. В. Москаленко),
- ситуаційний (М. Уолцер).

Кожен із цих підходів охоплює досить широкий спектр проявів і концепцій толерантності: нечутливість до несприятливих впливів; готовність бачити інших такими, якими вони є, на основі згоди та рівності, визнання багатовимірності та різноманітності людської культури інших та взаємодії з ними; людина вільно і відповідально обирає толерантну матеріалістичну життєву позицію; особистісні цінності, установки та значення толерантності; толерантність до різних думок, справедливу оцінку людей і речей; перенесення різноманітних життєвих труднощів без втрати психологічної адаптивності тощо.

*Психофізіологічний аспект*, толерантності, який включає стійкість до зовнішніх впливів, зокрема до нервово-психічної «парціальності» (за В.Д.Небиліциним) властивостей різних індивідів, здатність зберігати стан нервово-психічної рівноваги, стабільність при дії стресорів і чинників, що фруструють (Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. В. Шарова) називаючи це витривалістю. Одним із найбільш релевантних репрезентантів відповідної складової толерантної поведінки є нервово-психічна стійкість, що пов'язана зі збереженням емоційної рівноваги і стійкості. А також зі здатністю продовжувати успішну діяльність та зберігати успішне виконання діяльності в емоційно складних умовах.

До *соціально-психологічного виміру* (Н. А. Асташова, О. А. Бенькова, Л.І.Рюмшина) відносять в першу чергу певну ціннісно-сенсову систему визнання «іншості» суб'єктів міжособистісної взаємодії, у якій центральне місце посідають безпосередньо цінності поваги до людини як такої та до її права вибору світогляду й життєвої позиції. На даному рівні толерантності,

який є вищим стосовно всіх інших і який може розглядатися як «системоутворювальний чинник», що інтегрує й регулює дію всіх інших, «периферійних», психологічних складових толерантності.

Наступним є *індивідуально-психологічний*, або особистісний аспект вивчення толерантності (С. Л. Братченко, І. П. Шкуратова, О. Б. Скрябіна), котрий включає психологічні особливості, які можуть допомагати особистості розбудовувати позитивні та конструктивні стосунки як з навколишнім середовищем, так і з самим собою. Його можна охарактеризувати поблажливістю. Доведено, що дивергентне мислення, емпатія, емоційний інтелект та низка поведінкових умінь і здібностей можуть розглядатися як когнітивні, емоційні й поведінкові неконгруентні індивідуальності, що складають індивідуально-психологічний рівень детермінації толерантності [33, 44].

Щодо *системного підходу*, який часто використовують в якості методологічної основи до вивчення толерантної поведінки, то він дозволяє виокремити три рівні цього інтегрального особистісного феномену: соціально-психологічний, індивідуально-психологічний та психофізіологічний (М.М.Мельничук, В.М. Павленко).

Загалом можемо казати, що толерантність містить у своїй структурі особистісні сенси, цінності та установки на співіснування зі світом, когнітивну складність у сприйнятті суперечливого світу, емпатійну готовність до «інакшості» та поведінку, компетентну в терпимості. Системну структуру феномену толерантності складають на соціально-психологічному – *прийняття*, на індивідуально-психологічному – *поблажливість* і на психофізіологічному рівні – *витривалість* [35, 32].



Також розглядаючи толерантну поведінку, як суспільну свідомість, можна зробити її поділ на декілька типів:

1. Повага до іншого, якого ми можемо не розуміти і з яким не взаємодіємо. Цей тип виокремлюють в силу рівноправності культур і відсутності привілейованої системи поглядів і переконань.
2. Терпимість до слабкості інших. Цей тип має деякий принизливий контекст. Це збігається з плюралізмом і має відношення до виділенням привілейованих систем поглядів і переконань.
3. Збагачення досвіду особистості та сприйняття різноманітності думок. Повага до чужої позиції в поєднанні з установкою на взаємна зміна позицій [41].

За рівнями, на яких може проявлятися толерантність виокремлюють такі типи як: індивідуальна, міжгрупова, міжособистісна толерантність.

*Індивідуальна толерантність* є чеснотою, тобто нормою поведінки відповідальної особистості. Ауто толерантність – характеристика людини, яка пізнає і визнає своє Я, приймає себе такою, якою вона є, аналізує свої слова і вчинки, робить висновки зі своїх помилок (К. Роджерс, Дж. Бюдженталь). Здатність вийти в рефлексивну позицію щодо власних цінностей і установок [11].

*Міжгрупова толерантність* проявляється і виникає в процесі сприйняття однією групою іншої [3].

*Міжособистісна толерантна поведінка* – це відносини між окремими індивідами, де відбувається прийняття та повага індивідуальності іншої особистості без втрати почуття цілісності власного «Я» [34]; готовність особистості до усвідомлених дій, що будуть спрямовані на досягнення гуманістичних відносин між людьми [37]; невід’ємна характеристика професіоналізму зі сферою діяльності в рамках взаємодії «Людина – людина».

Розглядаючи питання рівнів толерантності, виокремимо вітчизняну дослідницю О. Волошину, яка вважає, що вихованість особистості може

характеризуватися трьома відповідними рівнями толерантності: високим (активним), середнім (активно-ситуативним) і низьким (пасивним) [8].

Також у дослідженнях феномену можна знайти типологію толерантності за соціальними сферами її буття [41, 18]:

- 1) гендерна толерантність – безпристрасне відношення до людей протилежної статі. Розуміння неприпустимості приписування людині «вад» іншої статі, не наділення перевагами однієї статі перед іншою;
- 2) вікова толерантність – неупереджене ставлення до людей відносно їх віку. Не приписування таким людям стереотипних суджень про різні вікові категорії;
- 3) толерантність до невизначеності – тобто сприйняття невизначених ситуацій так, аби це не приносило дискомфорту людині та її оточенню. Можливість знаходження різних варіантів вирішення проблем, що приносить невизначеність;
- 4) освітня толерантність – тип толерантності, який відноситься до сфери побуту;
- 5) міжнаціональна толерантність – адекватне ставлення до представників різних націй. Здатність не переносити негативні дії окремих представників національності на усю сукупність людей, ставлення до будь-якої людини з позиції «презумпції національної невинуватості»;
- 6) расова толерантність – відсутність упереджень до представників іншої раси;
- 7) релігійна толерантність – безпристрасність до представників різних віросповідань, адекватне сприйняття віруючих і невіруючих, людей, що є представниками різних поглядів щодо віри;
- 8) географічна толерантність – адекватне ставлення до жителів маленьких міст та містечок, сіл й інших регіонів з боку жителів великих міст і навпаки;

- 9) міжкласова толерантність – терпимість до людей, що мають різний достаток – багатих до бідних, бідних до багатих;
- 10) фізіологічна толерантність – терпиме ставлення до людей що хворіють, до інвалідів, фізично неповноцінних осіб із зовнішніми вадами тощо;
- 11) політична толерантність – терпиме ставлення до діяльності різних партій та об'єднань, висловлювань їх членів тощо;
- 12) сексуально орієнтована толерантність – неупередженість стосовно осіб з нетрадиційною сексуальною орієнтацією;
- 13) толерантність до маргінальних груп – ставлення до безпритульних, жебраків, ув'язнених та осіб з адитивною поведінкою: наркоманів, алкоголіків.

З огляду на те, що у основі толерантності лежить активне ставлення, сформоване з урахуванням визнання універсальних прав і основних свобод людини, І.В. Крутова описує рівні толерантності [29]:

- Першим є те що рівень стримування негативного реагування, на морально-значимий чинник, виключає насильство. Тут необхідно враховувати, що толерантність є вираженням вільної емпатії, вона неспроможна породжуватися загрозою, благаанням, наслідуванням. А також за толерантність помилково може бути прийнято: повільність реакції людини, її нерішучість, з нездатністю до ціннісного розрізнення, сподівання на автоматизм долі, цинічну байдужість.
- Рівень готовності до порозуміння й розуміння іншого з урахуванням його загальнолюдських цінностей і визнання його права існувати.
- Рівень критичного діалогу й розширення власного досвіду з урахуванням критичного осмислення [5].



Отже, вчені визначали толерантну поведінку як інтегральну характеристику особистості, як відсутню повністю чи знижену реакцію на безліч несприятливих факторів, що зустрічаються у людському житті. Також виділяли, що толерантність має три значення: стійкість, терпимість і допустиме відхилення. Основною відмінністю у поглядах вчених є те, що вони спрямовані на різні складові компоненти явища толерантної поведінки, що зумовлюється традиціями різних психологічних напрямків, до яких вони належать.

### **1.2. Підходи до дослідження толерантності до невизначеності.**

У вище викладеному матеріалі можемо бачити, що серед різних класифікацій толерантності виділяють і толерантність до невизначеності. Виокремлення в психології цього поняття обумовлене необхідністю пояснення особливостей різних поведінкових реакцій людини в невизначених, багатозначних ситуаціях, а також у питанні готовності людини приймати ці ситуації або ж уникати їх.

Для початку важливо зазначити, що ж таке невизначеність, на думку О.В. Брюховецької, у психології вона розуміється як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність. В отже відповідно зростає значення розвитку такої якості особистості, як толерантність до невизначеності, адже індивідуальні відмінності в толерантності / інтолерантності до невизначеності свідчать про те, наскільки легко особистість може приймати різні факти, що суперечать її попередньому досвіду [1].

Говорячи про дане поняття, важливим є й питання етапів дослідження його як психологічного конструкту. Науковцем А. І. Гусевим [13, 15, 14] було виділено чотири таких етапи, а саме:

1) Кінець 1950 – початок 1970-х. рр.. – період ранніх досліджень: тут виділять першу роботу Френкель-Брунсвік та створення першого опитувальника щодо толерантності до невизначеності О'Коннора. Роботи науковця С. Бандера, у яких автор запропонував шкалу толерантності до невизначеності, яку використовують і на сьогоднішній день. Важливим є також дослідження С. Бочнера, у якому вперше було системно представлено характеристики інтолерантності до невизначеності особистості [27, с. 94].

2) 1970 – 1980 рр. – цей період відзначається спалахом інтересу до толерантності до невизначеності у наукових колах. Загалом дослідження цього періоду зосередженні не лише на з'ясуванні природи конструкту, але і на пошуку різних зав'язків з іншими конструктами (наприклад з локус контролем, необхідністю структурувати та догматизму, сприйманням гумору, самоактуалізацією, віковими особливостями тощо). І також є важливим те, що у цей період були сформовані нові вимірювальні шкали явища толерантності до невизначеності [27, 16].

3) 1980 – 1990 рр. – на цьому проміжку часу почалося відносне зниження інтересу до вивчення феномену. Тут конструкт вивчався переважно у віковій та соціальній психології. Також збагачувався вимірювальний інструментарій завдяки появі шкали Вігано ля Роса і шкали «Толерантність до невизначеності/Інтолерантність до невизначеності» Натта [27 с. 94].

4) 1990 р. і дотепер – знову почалося відновлення зацікавленості до феномену. Тут досить велика кількість досліджень має винятково практичну орієнтацію. Також досліджуються психологічні конструкти, котрі мають найтісніші зв'язки з толерантністю до невизначеності: потреба в точності, потреба в структуруванні курсу, прийняття ризику, поведінкова експресія. Лише на даному етапі почали з'являтися вітчизняні дослідження, присвячені толерантності до невизначеності. Але слід зазначити, що вітчизняні дослідники опираються на роботи зарубіжних вчених і працюють у напрямку вивчення саме: соціально-психологічного значення, ролі толерантності до

невизначеності для творчої обдарованості, формування дивергентного мислення в контексті толерантності до невизначеності, ролі толерантності до невизначеності у ефективному консультуванні, значення толерантності до невизначеності для розвитку ідентичності особистості. Безпосередньо продовжує збагачуватися інструментарій. На сучасному етапі особливо актуальними є дослідження нейропсихологічних корелятив толерантності до невизначеності, оскільки у розумінні природи явища досі домінує плюралізм неузгоджених між собою теоретичних підходів [27 с. 95].

Толерантність до невизначеності будучи науковим конструктом, який налічує велику кількість трактувань, також має і різноманіття підходів щодо вивчення цього явища, зокрема можна виділити такі [27 с. 68]:

- толерантність до невизначеності як риса особистості;
- толерантність до невизначеності як ситуативно-специфічна настанова;
- толерантність до невизначеності як когнітивний процес і навик.

Тим не менш, більшість вчених характеризують це наукове поняття як властивість особистості, наголошуючи на необхідності доповнювати поняття і розглядати толерантність до невизначеності в контексті факторів зовнішнього середовища, в той час як сама толерантність до невизначеності проявляється як невід'ємний конструкт, який є специфічним для різних областей, і що не може переноситись з однієї на іншу, тобто передбачає розгляд як ситуативно-специфічну установку. Цей напрям пропонує розглядати структуру толерантності до невизначеності як одномірне чи багатовимірне явище [26].

Є автори, що дотримуються дещо іншої точки зору, оскільки в їхніх роботах толерантність до невизначеності розглядається як навичка або метакогнітивний процес, а не як стабільна та як риса особистості яка майже не піддається змінам, що дає змогу ставити питання про способи та чинники розвитку толерантності до невизначеності.



Сам термін «толерантність до невизначеності» у науковий обіг був внесений ще у 1948-1949рр. завдяки Е. Френкель-Брусвік в контексті проблем етнічних стереотипів та антисемітизму. Дослідниця визначала цей феномен як ставлення до ситуації, що не є однозначною, але має ознаки динамічності, невідомості, несподіванки тощо. До характеристики інтолерантності до невизначеності вона відносила тенденцію приймати рішення за принципом «чорне-біле», занадто швидко приходити до розуміння, завдяки чому можна втратити багато важливих деталей, уникати надто складні та обтяжливі реалії, відкидати в цьому прагненні до розуміння потреби інших людей. Френкель-Брусвік у своїх наукових роботах визначає толерантність до невизначеності як емоційну та перцептивну особистісну властивість [43].

У роботах дослідниці предметом її інтересу виступала роль мотиваційних факторів у процесі сприйняття. В основі лежить психоаналітичний концепт «емоційної амбівалентності» як співіснування у одного індивіда протилежних емоцій, почуттів, установок відносно об'єкта. Вчена прийшла до висновку, що витіснені протиріччя можуть проявлятися на когнітивному рівні у вигляді ригідного та неадекватного сприйняття реальності. Описаний тип особистості, котрий володіє високим рівнем інтолерантності до невизначеності як такий, що характеризується скоріше прийняттям рішення керуючись тим, що може мати лише дві суперечливі тези, характеризуватись полюсними явищами, до формулювання висновків без врахування значимих чинників та реального стану речей.

Е. Френкель-Брунсвік було розроблено способи для оцінки толерантності до невизначеності/інтолерантності до невизначеності (багатозначності). Вона вважала, що у людей, які можуть швидко адаптуватись та знаходити способи пристосування можуть рідше спостерігатися випадкові відхилення величин, коли людини сприймає ситуацію багатозначності або невизначеності. Такі люди менш чутливі до змін у образі і при вирішенні різних завдань можуть дотримуватися першого успішного способу вирішення, навіть якщо існують потенційно простіші [27].

Також вченою було поставлено важливе питання про те, чи є конструкт інтолерантності до невизначеності генеральним, базовим, або специфічним, що функціонує в контексті сприйняття лише певних соціальних об'єктів. Як зазначають К. Дурхайм і Д. Фостер, в подальших дослідженнях явищ толерантності та інтолерантності до невизначеності розглядали їх саме як генеральний конструкт і сталося це багато в чому завдяки їх включенню в теорію авторитарної особистості в якості однієї з характеристик і пояснює її поведінку

У свій час С. Баднер поставив питання про власне психологічний зміст цього феномену, запропонував визначення нетерпимості до невизначеності як властивості особистості та розробив відповідний опитувальник. С. Баднер бачив у інтолерантності до невизначеності «тенденцію сприймати (інтерпретувати) невизначені ситуації як джерело загрози» [45 с. 44]. А толерантність до невизначеності вчений визначив як тенденцію сприймати невизначені ситуації бажаними.

Також Баднером було виділено такі ознаки невизначеної ситуації:

- новизна – тут описується ситуація, що є повністю новою та ніколи раніше не виникала у житті особистості;
- складність – мова йде про ситуації, що можуть обтяжуватись безліччю додаткових змінних;
- нерозв'язність – це про ситуації де на основі різних складових можуть з'являтися незрозумілі або ж неточні інтерпретації.

Також вчений зазначає, що інтолерантність до невизначеності не реалізується у поведінці та не включає у себе її конкретних форм, але все ж таки поведінка чи перевага одної або іншої форми активностей та соціального феномену може ставати проявом інтолерантності до невизначеності. Підбивши підсумки у дослідженні інтолерантності до невизначеності, С.Баднер дійшов висновку, що вона несе у собі як мінімум два значення [45]:

*Перше*, є базовим феноменом, що впливає на перебіг всіх емоційних і когнітивних процесів, на когнітивні стилі особистості, переконання і систему

соціальних установок, на міжособистісну і соціальну поведінку, а також на поведінку у складних ситуаціях.

*Друге*, як характеристика «перцептивного апарату» особистості, а отже інтолерантні до невизначеності люди демонструватимуть ідентичну перцептивну поведінку при сприйнятті об'єктів.

С. Баднер виділив первинні та вторинні характеристики інтолерантної до невизначеності особистості [27, 45].

*До первинних* ним було віднесено характеристики когнітивного стилю:

- суворі дихотомії на фіксовані категорії, називаючи «потребою у категоризації»;
- спроби знайти конкретне та визначене та уникнути самої невизначеності, тобто потреба людини у визначеності;
- неможливість співіснування позитивних і негативних аспектів відносно одного і того ж суб'єкта;
- неприпустимість співіснування позитивних і негативних аспектів в одного і того ж об'єкта (наприклад, «поганих» і «хороших» рис в одній людині);
- наявність суворої установки, погляду життя за принципом «чорного і білого».
- надання переваги вже знайомому, а не ситуації незнайомого;
- спроби уникнути всього незвичного, не такого, того, що відрізняється від повсякденного;
- переважання у сприйнятті об'єкту, що вже відомий і міг мати зміни образу, що склався при першому ознайомленні або знайомстві;
- рішення, що приймається майже одразу або на початкових етапах та використання його у вирішенні ситуації невизначеності;
- завчасно зроблені підсумки, висновки.

*Вторинними* рисами особистості були зазначені:

- авторитарність;



- догматизм;
- суперечливість явищ;
- несприйняття досвіду що є новим;
- наявність етнічних забобонів;
- низький рівень креативності;
- тривожність;
- екстрапунітивність;
- агресивність.

В свою чергу, дослідник Р. Халлмен запропонував толерантність до невизначеності розглядати як «здатність приймати конфлікти і напруження, що можуть виникати у ситуаціях двозначності. Можливість протистояти незв'язаності та інформації яка є суперечливою, не уникати нове, почуватися нормально та без зайвого стресу щодо невизначеності» [45, 4].

Зробивши аналіз різних досліджень толерантності до невизначеності А.П. МакДональд, дійшов висновку, що, хоча вже існуючі підходи значно перетинаються, загального визначення виробити досі не вдалося [45].

У своїх роботах дослідник Р.В. Нортон визначає інтолерантність до невизначеності як рису особистості, пов'язану з безліччю поведінкових феноменів. Серед них він виділяє небажання аналізувати проблеми з погляду ймовірностей та перевагу до ясних та конкретних ситуацій. Він визначив її як «тенденцію сприймати невизначену інформацію як різновид психологічного дискомфорту чи загрози» [9, 45].

Також толерантність до невизначеності як рису особистості розглядав Д.Л. Маклейн. Він писав наступне: «послідовність реакцій від відторгнення до потягу при сприйнятті стимулів, що є невідомими, складними та динамічно невизначеними або стимулів, в яких наявна суперечлива інтерпретація» [39] і описує такі три аспекти інтолерантності:

- нові, складні та/або нерозв'язані ситуації визначаються людиною як джерело загрози;

- зв'язок толерантності до невизначеності з авторитаризмом та забобонами;
- уникання невизначеності та створення образів та висновків про можливі явища не маючи достатньої кількості ясних умов на основі свого минулого досвіду [21].

Беручи до уваги російськомовні дослідження, у яких піднімається питання про зв'язок готовності до новизни як індивідуальної риси і родового поняття толерантність. М. С. Міріманова і А. С. Обухов вважають толерантність до новизни одним з аспектів толерантності. І при розгляді цього феномену вказують, що це внутрішня толерантність, а толерантність до оточуючого вказується як зовнішня толерантність [26].

У свою чергу, Є. Г. Луковицька пропонує погляд на цей феномен як на соціально-психологічну настанову з її трьох-компонентною структурою. На думку вченої, вона містить в собі оцінювання невизначеності, емоційне реагування і певне поведінкове реагування. Така модель дозволяє врахувати ситуаційну специфіку реалізації толерантності до невизначеності та суперечливість даних, отриманих за різних методів вимірювання цього явища. Так, згідно з Є. Г. Луковицькою, вони вимірюють різні аспекти цієї соціально-психологічної настанови.

А. В. Карпов відносить толерантність до новизни інтегральних здібностей, розташованих між загальними та спеціальними до цієї групи також входить здатність ставити цілі, робити прогнози, приймати рішення та самоконтроль. Він визначає толерантність до новизни як «опір дії факторів невизначеності зовнішнього та внутрішнього середовища», яка є однією з професійно важливих рис керуючого. Описується як поєднання когнітивної здатності усувати невизначеність та емоційної схильності сприймати невизначені ситуації як складні, але такими що не травмують. [26]. Таким чином, Карпов додає в конструкт толерантності до новизни здатність до зняття невизначеності.

У своїй роботі Т.В. Корнілова сформулила нове поняття, а саме «міжособистісна інтолерантність до невизначеності». Тобто, за її словами, людина може адекватно та легко сприймати і переносити невизначеність у різних сферах свого життя (професійна, навчальна діяльність, тощо), у той час як саме це і є у її взаємовідносинах з оточуючими людьми фактором стресу. У конкретних життєвих ситуаціях, що оцінюються людиною як критичні, вона може демонструвати позитивну роль цієї якості при бажанні діяти відповідно своїх переконань [9, с. 113].

У міжособистісних відносинах така людина прагне до максимальної ясності, прозорості та навіть контролю. У той самий час можна припустити, що невизначеність у взаємовідносинах з оточуючими викликає більший дискомфорт, якщо ці конкретні відносини для даного індивідуума є дуже важливими. [31].

Розглянувши праці українських вчених Є. Носенко, М. Шаповал [45] можна побачити, що вони феномен толерантності до невизначеності тлумачать як здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозові, а як такі, що містять в собі виклик.

Тобто можемо бачити, що толерантність до невизначеності можуть розглядати по різному, а саме:

- *як рису і властивість особистості*, що є базовою, стійкою, стабільною у часі, впливає на взаємодію з людьми і поведінку в різних ситуаціях; дозволяє витримувати невизначеність особистих смислових основ в процесі переходу до нової ідентичності;
- *як установку особистості*, з трикомпонентною структурою: когнітивне оцінювання, емоційна реакція і поведінкове реагування;
- *як когнітивно-перцептивне утворення*, що означає когнітивний стиль прийняття ситуацій невизначеності, емоційну і перцептивну змінну, яка відіграє суттєву роль при оцінці ймовірних результатів прийняття рішень в ситуаціях невизначеності, тоді як інтолерантність до



невизначеності означає сприйняття невизначеності як актуальне або потенційне джерело загрози;

- як *здатність особистості приймати конфлікт і напругу* в ситуаціях невизначеності, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, здатність відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих ситуаціях, здатність отримання задоволення від перебування в таких ситуаціях;
- як *культурну складову*, що визначає емоційну реакцію (ставлення) до ризику і неоднозначності;
- як *множинність реакцій*, від відторгнення до привабливості, складних, динамічно невизначених або таких, що мають суперечливі інтерпретації стимулів;
- *інтолерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічну змінну*;
- як *саморегуляцію* особистості в невизначених ситуаціях; регуляція рішень і дій в умовах невизначеності;
- *готовність до ризику в регуляції вибору способів вирішення невизначених ситуацій*;
- *інтолерантність до невизначеності як предиктор депресії* за наявності роздумів про негативні аспекти життя [45, 49].

Отже, розглядаючи толерантність до невизначеності дослідники виокремлювали декілька підходів до її вивчення (толерантність до невизначеності як риса особистості; толерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічна настанова; толерантність до невизначеності як когнітивний процес і навик), серед яких найбільше уваги приділялося розгляду феномену саме як рису особистості. Адже вчені передбачали погляд на дане явище як стабільне у часі, що може змінюватись лише під впливом нового досвіду або завдяки цілеспрямованій активності самого суб'єкта.

### **1.3. Толерантність до невизначеності: різновиди та чинники, що мають вплив на розвиток та формування.**

У питанні толерантності до невизначеності важливим аспектом є те, що ж впливає на її становлення та з чим вона взаємопов'язана. Взагалі цей процес досить складний, адже існує безліч різних чинників. За роки дослідження цього явища було сформовано певні класифікації цих чинників, які мають вплив на нього та досліджено як саме і на яку складову вони діють. Розглядаючи вплив на толерантність до невизначеності, визначимо, що слово «чинник» тлумачиться як «умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор» [47].

Толерантність являє собою досить складне ставлення до того, що відрізняється від власних норм або стандартів поведінки. На думку Л.Дробіжевої [12] будь-яке толерантне ставлення передбачає деяку процедуру зважування двох мотивів, а саме: мотиву усіма засобами знищувати неприйнятне відхилення і мотиву визнавати право особистості вибирати те, що вона вважає за потрібне, навіть якщо цей вибір суперечить моральним нормам. Про людину, що є толерантною говорять тоді коли у неї є якісь підстави для проходження другого, а не першого ряду мотивації. Людина вибирає толерантність, при тому, якщо її повагу до іншої особистості «переважає» її ж незгоду з вчинками, думками, віруваннями цієї особистості. Така «перевага» можлива, тільки якщо у людини є особливі підстави для пом'якшення своєї незгоди або для поваги особистості іншого людини [7].

На думку Г. Л. Бардієр, психологічні механізми толерантної поведінки тісно пов'язані [20 с. 52]:

- з усвідомленням, самопізнанням і суб'єктивною інтерпретацією;
- з переживаннями збереження або загрози руйнування ідентичності;
- з особистісними і груповим самовизначенням по якостям «рівність-перевага», «своє-чуже», «ми – вони»;

- з нормативною та ціннісно-орієнтаційною регуляцією поведінки [6].

Толерантність як атрибут зрілої особистості – це результат багатьох факторів, що діють в одному напрямку. Толерантність не може виникати по одній якійсь причині. Тобто чим більше різних факторів (темперамент, атмосфера в сім'ї, спеціальне навчання з боку батьків, різноманітний досвід, вплив школи і суспільства), тим більш толерантно розвиватися особистість. Доцільно виділити різні групи факторів, що діють на різних рівнях – це макро- мезо- і мікрорівень [12]. В умовах реального життя фактори всіх трьох рівнів діють одночасно, маючи взаємодію між собою. Говорячи про кожен із рівнів, можемо виділити наступне:

**Фактори мікрорівня** – це власний життєвий досвід кожної людини, це її спілкування і взаємодії і його психологічні результати, особливий стиль дитячо-батьківських відносин на ранніх етапах соціалізації (емоційно-довірчий, приймаючий, безпечний). Також сюди можуть бути віднесені і різні вже сформовані психологічні особливості особистості, які можуть розглядатися як передумови. Особливою силою, що формує толерантну поведінку, на цьому рівні є різні негативні події, травматичний досвід, особисто пережита дискримінація і придушення за різними ознаками.

**Фактори мезорівня** – це ціннісно-нормативні системи, що були вироблені в групах, куди входить або входила людина, і які є для неї суб'єктивно значущими – етнічні, професійні, вікові та моделі поведінки, прийняті в них.

**Фактори макрорівня.** Ці фактори сприяють формуванню толерантності/інтолерантності і стосуються широкого соціального контексту. Це політична, економічна, правова, і інші системи суспільства, в якому живе людина, що створюють правові норми суспільства, цінності, прийняті в даній культурі, а також деякий «соціальний ідеал» особистості. Основним транслятором або агентом формування на даному рівні виступають ЗМІ.



Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт, що розвивається під впливом різного роду чинників, включає у себе такі компоненти [27]:

- здатністю комфортно переживати нестачу чіткої інформації, відрізняти гіпотезу від теорії та теорію від факту;
- здатністю приймати факти та явища без пояснення причин; здатністю виносити взаємно суперечливі судження та приймати двозначність, неясність; цікавістю та спокоєм по відношенню до хаосу та безладдя;
- здатністю працювати з повною віддачею, не будучи впевненим у результаті; здатністю ініціювати важливі завдання без належної підготовки;
- здатністю сприймати розвиток та плинність постійних подій; чутливість до «зависання» процесу;
- здатністю нормально переживати власні сумніви, незнання та ірраціональність власних переживань та дій.
- спокійністю або зацікавленістю ставлення до суб'єктивності людей, діалогічність;
- заохочуванням спонтанності та свободи у близьких відносинах;
- усвідомленістю самоплинності та незалежності явищ від волі людини, спокійністю ставлення до випадкових феноменів та процесів;
- терпимістю до непізнаного, здатністю прийняти невідоме;
- здатністю спокійно переживати двозначність та недосконалість спілкування, спокійним ставленням до пауз та мовчань.
- відчуттям комфорту у ситуаціях, коли думки та ставлення важливих людей невідомі.
- визнанням власних методів привнесення визначеності, які працюють автоматично.

Наступні вчені говорять про толерантність як: про тривалу підтримку вольового зусилля (В. К. Калінін); прояв «сили проти себе» (З. Мюллер); спеціальну витримку (К. Л. Бабаян); одноразову тривалу протидію несприятливим чинникам (О. П. Ільїн). Ільїн О. П. відзначає довготерпіння й розуміє під ним особистісну властивість, що допомагає людині переносити без зривів страждання, душевні муки, життєві негаразди. Основою формування толерантності є емоційна стійкість [10].

Свідомість відіграє у формуванні психічної невизначеності. Це призводить до постійного існування стану невизначеності, що постає як онтологічна невизначеність людини. Причиною, що обумовлює існування невизначеності, є феномен самосвідомості «здатність мислити мислення, сприймати сприйняття, переживати життя. Життя невизначене і визначене одночасно» [30]. Також на нейро- і психофізіологічному рівні є передумови існування невизначеності. С. Максименко висловлює думку, що «Біологічне виступає як передумова буття індивіда, а соціальне - форма цього буття» [45, 30].

На думку С. Максименко існує декілька видів психологічної невизначеності: невизначеність становлення, квантова невизначеність і невизначеність відомості. Щодо *невизначеності становлення* автором було представлено як процес глибоко детермінований досвідом дорослішання, тому «уявлення про становлення - це помилковість споглядання». Становлення вималюване межами людського сприйняття. Людина вихоплює з навколишньої плінності все те, що менше, дрібніше його життя і називає зміну цих речей становленням [30, с. 12].

*Квантову невизначеність* Максименко вважає найбільш адекватною формою відображення предмета в наслідок багатозначного сприйняття конкретної речі. Тут річ, що відчувається людиною може набувати кількох значень і мозаїчний образ сприйняття викликає потребу їх узгодження, побудови системного, внутрішньо цілісного зображення. Цілісне бачення - це квантове відображення. Це не вибір між значеннями зображення, аспектами та

рисами. Замість того, щоб відкидати протиріччя, тут йдеться про ухвалення всіх можливих явищ [30, с. 14].

*Невизначеність відомості* вченим розуміється як формування певного символу, можливість вмістити всю нескінченність різноманіття проявів (становлення), спосіб мислити невизначеністю. Символ є невизначеним у своїй довільності і відчутності, він є сигналом для пам'яті і почуттів. Також є важливим, що об'єкт сприйняття і уявні позначення способу сприйняття не є тотожними. Тому матеріальний об'єкт буде існувати незалежно від особливостей його сприйняття, а символічне зображення закодованого різноманіття сприйняття належить виключно суб'єкту [30, с. 17].

Також не менш важливим є розуміння, що явище толерантності до невизначеності як *похідне поняття від родового «толерантність»*, тобто як підвид толерантності взагалі класифікують як [13, 17]:

- особистісну характеристику (вирізняють рівні вивчення толерантності як психофізіологічної стійкості особистості; як особистісної характеристики; як системи цінностей і установок);
- один із двох наявних вимірів толерантності в контексті толерантності внутрішньої (до невизначеності) та толерантності зовнішньої (до інших);
- в структурі толерантності як трикомпонентного конструкту, який складається з: толерантності до невизначеності, толерантності до оточуючих, толерантності до оточуючого середовища;
- копінг-стратегію для подолання кризових ситуацій.

Говорячи про толерантність до невизначеності як *різновид когнітивного стилю*, М. Холодна [23] серед основних когнітивних стилів виділяє «толерантність до нереалістичного досвіду», яка проявляє себе в невизначених та двозначних ситуаціях. Толерантність до нереалістичного досвіду проявляється у здатності людини приймати враження, що суперечать її існуючим уявленням та переконанням, які вона оцінює як правильні та



очевидні. Протилежна властивість – «нетолерантність до нереалістичного досвіду» - проявляється у опорі пізнавальному досвіду, якщо цей досвід містить дані, що суперечать наявним у людини знанням [4].

Толерантність до невизначеності як *особистісна характеристика*, яка має прояв у здатності витримувати ситуації невизначеності, як вказує П.\В.Лушин [28], у крайньому випадку проявляється позитивним ставленням до ситуації невизначеності, багатозначності, множинного вибору, отриманням від перебування у таких ситуаціях задоволення і свідомим прагнення їх знову переживати; проте зазвичай толерантність до невизначеності – це ставлення до ситуацій невизначеності як до неминучих, з якими потрібно справлятися і які потрібно пережити.

Толерантність до невизначеності як *здатність людини переживати позитивні емоції* в нових, неструктурованих, багатозначних ситуаціях, які сприймаються як виклик, а не як загроза [27].

Толерантність до невизначеності як *властивість особистості*, яка дозволяє витримувати невизначеність власних смислових опор, яка виникає в процесі переходу до нової ідентичності [39].

Толерантність до невизначеності як *прояв латентної змінної «прийняття невизначеності»*, яка проявляється і на рівні інших особистісних якостей, які в основному пов'язані з саморегуляцією рішень та дій у невизначених ситуаціях – готовність йти на ризик та віддавати перевагу інтуїтивному стилю у регуляції вибору [22].

Підводячи певні підсумки, важливо також зазначити, що загалом у своїх дослідженнях толерантності до невизначеності, науковці цей конструкт поділяють на два загальних типи, а саме [27, с. 98]:

1. *толерантність до двозначності, суперечностей* – тобто утримання цих суперечностей (діалектичний рівень мислення) без спроб їх одразу ж визначити, обрати щось одне, а інше заперечити;

2. *толерантність до нестачі (експліцитної) інформації* – тобто відкритість новому досвіду і гнучкість на противагу прийняттю детермінізму і фаталізму, створенню ритуалів та ригідних систем.

Отже, можна побачити, що толерантність до невизначеності може формуватися під дією різних факторів, що «працюють» в одному напрямку. Серед яких, одним із важливих є індивідуально-психологічні особливості особистості. Важливим також є розуміння які компоненти містить у собі даний феномен, завдяки аналізу різної літератури, були виділені такі: здатність до комфортного переживання нестачі експліцитної інформації; здатність прийняти факт або явище без пояснення; здатність почати важливу справу без абсолютної підготовки; здатність комфортно переживати власні сумніви; вміння прийняти невідоме, тощо. Зазначили, що існує декілька видів психологічної невизначеності: невизначеність становлення, квантова невизначеність і невизначеність відомості.

#### **1.4. Вплив індивідуально-психологічних особливостей на толерантність до невизначеності студента.**

Як ми можемо бачимо із вище викладеного матеріалу, одну із важливих ролей у формуванні толерантності до невизначеності відіграють саме індивідуально-психологічні особливості особистості.

Зазначимо, що у питанні впливу індивідуально-психологічних особливостей на толерантність до невизначеності студента нам важливо розуміти й психологічні особливості студентства. Зазначимо, що у питанні впливу індивідуально-психологічних особливостей на толерантність до невизначеності студента нам важливо розуміти й психологічні особливості студентства. Студентський період життя людини припадає в основному на пізній підлітковий або ранній дорослий вік, коли вона освоює різні соціальні ролі дорослого життя, набуває права вибору, певні юридичні та економічні



обов'язки, бере участь у всіх видах суспільної діяльності, здобуває вищу освіту та опановує професію.

Студентський вік можна охарактеризувати завершенням становлення і стабілізації характеру, формуванням морально-етичної сфери й, прийняттям статусу та відповідальності дорослої людини. З цим періодом також пов'язано початок «економічної активності», під якою демографи розуміють участь індивідів у виробничій діяльності, початок трудової біографії та формування близьких відносин. Ієрархія мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією є важливою складовою періоду студентства [48].

У свою чергу, Б. Г. Анан'єв вважав, що цей період найсприятливіший для навчання та професійної підготовки та розглядав цей вік як особливу онтогенетичну стадію соціалізації індивіда [48].

Також важливо зазначити, що студентський вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку основних соціогенних можливостей індивіда як особистості, серед яких можна перелічити наступні:

- 1) формування професійних, світоглядних і громадянських якостей майбутнього фахівця;
- 2) професійний розвиток та сходження до творчих висот як передумова подальшої самостійної професійної творчості;
- 3) ключовий етап формування інтелекту та стабілізації якостей характеру особистості;
- 4) можлива зміна та збагачення сфери мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій;
- 5) інтенсивне формування соціальних цінностей у зв'язку з професіоналізацією.

Як зазначає Є. А. Клімов, у цей період відбувається активне формування індивідуального стилю діяльності. Провідну роль пізнавальної діяльності студента починає грати абстрактне мислення, формується узагальнена картина світу, встановлюються глибинні зв'язки між різними сферами дійсності [48, 7].



Важливо й розуміти особливості розвитку особистості студента. Цей розвиток може відбуватися в таких напрямках [36]:

- формування «Я-концепції», «Я-ідентичності»; зміцнення сфери мотивації, переконань, професійної спрямованості;
- розвиток здібностей;
- удосконалення, «професіоналізація» психічних процесів; підвищення відчуття обов'язку, розвиток відповідальності за власне життя; стабілізація самооцінки, рівня домагання особистості студента;
- на основі формування досвіду, стабілізації певних якостей особистості, розвитку самосвідомості зростають загальна зрілість та стійкість особистості; підвищення ролі самоуправління в процесі діяльності та поведінки;
- зміцнення професійної самостійності та готовності до майбутньої практичної роботи.

Говорячи про студентський вік, як нову віху життя людини, у якому відбувається безліч змін, появи нового і виникнення невизначених ситуацій. Найбільше цих змін відбувається у житті першокурсників, адже на цьому етапі вирішується завдання прилучення недавнього абітурієнта до студентських форм життя. У цей період можуть виникати різні труднощі, серед яких можна виділити наступні [48, 37]:

- негативні переживання, пов'язані з відходом учорашніх учнів від шкільного колективу з його взаємною допомогою й моральною підтримкою;
- невизначені мотиви вибору професії та недостатня психологічна підготовка.
- відсутність регулярного нагляду педагогів.
- нездатність самостійно керувати своєю поведінкою та діяльністю та правильно планувати життєву діяльність (роботу та відпочинок) у нових ситуаціях.

- невміння організувати повсякденне життя та оточення. Особливо під час переїзду з дому до гуртожитку.
- відсутні навички самостійної роботи, невміння конспектувати, користуватися першоджерелами, словниками, довідниками.

Повертаючись до питання впливу індивідуально-психологічних особливостей на толерантність до невизначеності, маємо зазначити, що на сучасному етапі вивчення цього явища, можна говорити про те, що індивідуально-психологічний аспект дослідження толерантності спрямований на психологічні особливості, що допомагають особистості розбудовувати позитивні конструктивні стосунки як з оточуючими, так у системі власної Я-концепції [19]. Такі широкі визначення релевантних аспектів толерантності свідчать про різноманітність особистісних та психологічних компонентів, задіяних у системах толерантності, що мають когнітивну, емоційну та поведінкову природу.

У своїх наукових роботах О. Б. Скрябіна [40], описуючи толерантність, виокремлює тріаду компонентів: когнітивний, емоційний і поведінковий.

Першим компонентом у цій тріаді є когнітивний [42]. Він визнає і складність і багатовимірність самої дійсності життя, і варіативність її сприйняття, розуміння та оцінки різними людьми, а також відносність, недосконалість та суб'єктивність власних уявлень та картини світу. Толерантність у когнітивному «вимірі» найбільш очевидна у ситуаціях протиріччя, наприклад, коли є незгода чи зіткнення думок, і цю незгоду можна розглядати як симптом плюралізму, багатства індивідуальних сприйняття та інтерпретацій.

На думку І. С. Шкуратової толерантне мислення може містити такі ознаки: вміння стати на точку зору інших, здатність розрізнати суттєві та другорядні ознаки оцінюваного об'єкта; здатність амбівалентно сприймати об'єкт, у якому людина може бачити як позитивні, так і негативні риси одночасно, на противагу унівалентному, чорно-білому сприйняттю; здатність встановлювати подібність і відмінність між об'єктами за різними підставами,



утворюючи різні способи їх угруповання; гнучкість мислення, що полягає в готовності змінити свої уявлення про об'єкт у зв'язку з новою інформацією, на протиположність ригідності [33 с. 33]. На її думку, формуванню толерантного мислення сприяє когнітивна складність.

Велика кількість вчених вважають, що основою толерантності може бути названа *гнучкість (дивергентність) мислення* [38], що значною мірою змістовно перетинається з когнітивною складовою у вказаних вище сприятливих для толерантності аспектах. Дивергентне мислення, що принципово відрізняється від конвергентного, визначається Дж. Гілфордом як «тип мислення, що йде в різних напрямках» і не прагне пошуку одного правильного рішення [2]. Цей тип мислення допускає альтернативні шляхи вирішення проблем та призводить до несподіваних висновків та наслідків.

Таким чином, одним із найбільш очевидних когнітивних індикаторів толерантності є дивергентне мислення, яке пов'язане з прийняттям різних точок зору, творчістю, позитивним сприйняттям неузгод та гнучкістю у класифікації людей та явищ за певними характеристиками.

Наступним є *емоційний компонент* толерантності. Він має особливе значення завдяки тому, що саме цей вимір комунікативної ситуації є особливо важливим у формуванні спільності чи роз'єднаності (навіть до нетерпимості) співрозмовників [38]. Тут у якості основної складової емоційного компонента може бути названа *емпатія*. Однією з головних функцій емпатії в системі толерантності є компенсація як можливих розбіжностей між співрозмовниками в когнітивній або поведінковій площинах (індивідуально-психологічний рівень), так і недостатньої нервово-психічної стійкості (психофізіологічний рівень), що у свою чергу перешкоджає переростанню їх взаємодії в міжособистісне протистояння й нетерпимість [50].

І ще одним із чинників толерантності можна вважати *рівень розвитку емоційного інтелекту* [24]. Вміння людини розуміти і керувати власними і чужими емоційними станами відіграє важливу роль у збереженні емоційної



рівноваги, позитивного характеру діяльності, а також у встановленні гармонійних, продуктивних стосунків з іншими.

Отже, емоційний інтелект і така його складова, як емпатія (що може розглядатися і окремо), можуть розглядатися як емоційні передумови або індикатори толерантності.

І третім компонентом тут є *поведінковий*, за визначенням Б.С. Братченко, він становить найбільш видиму частину і традиційно привертає особливу увагу – як при діагностиці, так і при навчанні. Поведінкову толерантність описують великою кількістю конкретних умінь і здібностей, серед яких вчені виділяють наступні [46]:

- здатність висловлювати та захищати свою позицію як точки зору (наприклад Я-висловлювання );
- готовність до толерантного ставлення до того, що говорять інші (сприйняття думок і оцінок інших людей як вираження їх точки зору, що має право на існування – незалежно від ступеню незгоди з власними поглядами);
- здатність взаємодіяти з людьми, які мають з різні погляди і вміння домовлятися (узгоджувати позиції, досягати компроміс і консенсус);
- толерантна поведінка у напружених ситуаціях (розбіжність точок зору, суперечливі погляди чи оцінки) [34].

Отже, у даному питанні можемо виділити дивергентне мислення, емпатію, і, більш широко, емоційний інтелект, низку поведінкових умінь і здібностей, які можуть розглядатися як важливі когнітивні, емоційні й біхевіоральні складові та передумови толерантної поведінки у ситуаціях невизначеності, що значною мірою і складають індивідуально-психологічний аспект.

## Висновок до розділу 1

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що О. В. Брюховецька зазначає, що невизначеність в психології розуміється як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність. Баднером було виділено ознаки невизначеної ситуації: новизна; складність; нерозв'язність.

А ось щодо поняття толерантності до невизначеності, то у науковому колі так і не прийшли до конкретного загального визначення, що визначає необхідність опрацювання напрямків досліджень та вибору найвлучнішого та найширшого поняття. Загалом даний феномен описується як можливість прийняття конфлікту і стресу, що виникає у ситуації двоїстості, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме, не почуватися незатишно перед невизначеністю.

Серед підходів до розуміння сутності толерантності до невизначеності на даному етапі вивчення цього феномену виділяють такі:

- як риса особистості;
- як ситуаційно-специфічна настанова;
- як когнітивний процес і навик.

В цілому можна зробити висновок, що формування толерантного сприйняття ситуацій невизначеності обумовлене впливом багатьох різнопланових чинників: темперамент, атмосфера в сім'ї, спеціальне навчання з боку батьків, різноманітний досвід, вплив школи і суспільства.

Та одним із основних чинників, який займає важливе місце в питанні формування толерантності до невизначеності є саме індивідуально-психологічні особливості, що мають когнітивний, афективний і поведінковий характер.

## **РОЗДІЛ 2 ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКА НА ТОЛЕРАНТНУ ПОВЕДІНКУ**

### **2.1 Опис вибірки дослідження та основних етапів дослідження**

В процесі виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи було проведено ряд етапів:

На теоретичному етапі нами було визначено тему, мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження та було сформовано гіпотезу. Був проведений теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних джерел, після чого було систематизовано підходи до дослідження даної теми. Спочатку окреслено загальні поняття та сфери вивчення толерантності. Виділено як розуміють поняття «толерантність до невизначеності» різні дослідники, визначено які є підходи до дослідження толерантності/інтолерантності до невизначеності і як вони трактують його.

На методологічному етапі дослідження нами була сформована вибірка досліджуваних яка складалась з 42 осіб, серед яких: 29 студентів першого курсу та 13 студентів 3 курсу. Дану вибірку склали студенти Донецького національного університету імені Василя Стуса.

З ними було проведено дослідження за допомогою наступних методик:

1) Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової. Дана методика була обрана для дослідження безпосередньо рівня толерантності до невизначеності та супутніх показників, що можуть мати вплив на даний параметр.

2) Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької. Була обрана базова варіація MSTAT-1 (22 питань) для більш детального вивчення явища, адже вона містить у собі додаткові шкали.



3) Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н.Бажанової та Г.Л. Бардієр. Дана методика була обрананами, тому що вона містить у собі додаткові шкали. Тут є сім показників, які можуть бути виміряні за її допомогою, а також міститься шкала толерантності до двозначності, що дає нам змогу порівняти показник за декількома методиками.

Також важливо звернути увагу, що ця техніка особливо ефективна під час роботи зі стресовими ситуаціями, що виникають у зв'язку зі змінами. Розуміння характеристик опору змін може допомогти людям захистити себе від стресу в ситуаціях, коли вони найбільш вразливі.

4) 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма С на 105 питань). Був обраний, тому що даний опитувальник є тим, що найчастіше використовується у ситуаціях, коли потрібно дослідити індивідуально-психологічні особливості людини.

Завдяки опитувальнику можна діагностувати риси особистості, які Р.Кеттел називав конституційними факторами. В нього вкладені 17 шкал, що стосуються різних індивідуально-психологічних особливостей особистості.

На емпіричному етапі нами було реалізовано дослідження студентів за допомогою наступних методик: 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма С на 105 питань), Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр, Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера, Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1). Була здійснена первинна обробка даних. А також була здійснена вторинна обробка даних і якісна інтерпретація отриманих даних. На основі цього були зроблені висновки.

На останньому етапі було здійснено завершальне оформлення роботи та її захист.

## 2.2 Опис основних методик дослідження

Для підтвердження висунутих на початку гіпотез нами були використані наступні методики дослідження.

### 1. 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма С на 105 питань).

Даний опитувальник найчастіше використовується у ситуаціях, коли потрібно дослідити індивідуально-психологічні особливості людини. Завдяки опитувальнику можна діагностувати риси особистості, які Р. Кеттел називав конституційними факторами. В нього вкладені 17 шкал, що стосуються різних індивідуально-психологічних особливостей особистості. А також перевагою є, що у формі С питання було сформовано таким чином, щоб надати методиці вигляд проміжної між самооцінною та проективною, забезпечуючи цим більш адекватні відповіді піддослідних. Також методика включає в собі додатковий фактор MD, який дає інформацію про самооцінку особи, а також говорить про достовірність даних.

Пропонується бланк з 105 запитаннями на які є три варіанти відповіді і відповідно потрібно обрати одну з них.

Методика має наступні шкали:

1. Шкала А: «замкнутий – товариський»
2. Шкала В: інтелект
3. Шкала С: «емоційно нестабільний – емоційно стабільний»
4. Шкала Е: «підпорядкований – домінантний»
5. Шкала F: «стриманий – експресивний»
6. Шкала G: «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»
7. Шкала Н: «боязкий – сміливий»
8. Шкала І: «жорсткий – чутливий»
9. Шкала L: «довірливий – підозрілий»
10. Шкала М: «практичний – мрійливий»

11. Шкала N: «пряомолінійний – дипломатичний»
12. Шкала Про: «спокійний – тривожний»
13. Шкала Q1: «консервативний – радикальний»
14. Шкала Q2: «конформізм – нонконформізм»
15. Шкала Q3: «низький самоконтроль – високий самоконтроль»
16. Шкала Q4: «розслаблений – напружений»
17. Шкала MD: «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка».

## **2. Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової.**

Методика (з текстом методики можна ознайомитись у додатку А). Є першим самостійним опитувальником, спрямованим на діагностику толерантності до невизначеності. Незважаючи на солідний вік цього опитувальника, він не втратив своєї актуальності як досить проста методика діагностики важливих особистісних якостей. Анкети досі використовуються в різних завданнях, від професійного консультування до психотерапевтичної роботи.

Опитувальник С. Баднера містить у собі 16 питань, що об'єднані в три шкали. Міститься у ньому й загальний показник толерантності/інтолерантності до невизначеності. У наукових працях вчених було виділено ряд характеристик невизначених ситуацій і серед тих, що часто зустрічаються відносять – новизну, суперечливість, складність, які С. Баднер у даній методиці визначив як субшкали. Це є вагомою особливістю цього опитувальника. Адже дослідник має можливість визначити що є джерелами інтолерантності до невизначеності.

Додаткові шкали, що виділив Баднер щодо інтолерантності до новизни, суперечливості та складності вирішення у методиці існують не тільки для встановлення основного джерела інтолерантності до невизначеності, а і для дослідження, до яких саме характеристик невизначених ситуацій опитуваний проявляє толерантне або інтолерантне ставлення. А також дає можливість визначити рівень даної характеристики особистості.



Опитувальник проводився в груповій формі. Обробка методики також досить доступна та проста:

- кожній відповіді на *непарний пункт* присвоюється від 1 до 7 балів («абсолютно незгоден» - 1 бал, «абсолютно згоден» - 7 балів).
- Кожній відповіді на *парний пункт* присвоюється реверсивний бал («абсолютно згоден» - 1 бал, «абсолютно незгоден» - 7 балів).

Після підраховується загальна сума балів по всім шістнадцяти питанням. Чим вище цей показник, тим опитаний більш інтолерантний до невизначеності.

Щодо інтерпретації отриманих даних, що були встановлені під час обробки результатів, загалом і за кожною окремою додатковою шкалою, то вона є досить обмежено, тому що описова інтерпретація майже відсутня. Це пов'язано з тим, що опитувальник передбачає саме отримання матеріалів для статистичної обробки.

Отже, методика має у своєму складі три субшкали, бали за якими рахуються окремо:

- Новизна проблеми 2, 9, И, 13
- Складність проблеми 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16
- Нерозв'язність проблеми 1,3, 12

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

Методика є опитувальником, який вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повної розуміння того, що відбувається, або відкритості та невизначеності (з текстом методики можна ознайомитись у додатку Б).

Серед наявних компонентів методики, можна виділити наступні:

- Шкали ставлення до нового;
- Ставлення до складних завдань;
- Ставлення до невизначених ситуацій;

- Надання переваги невизначеності;
- Прийняття/уникнення невизначеності.

Опитувальник Д. Маклейна є набіром з 22 тверджень, кожне з яких респондентам пропонується оцінити за семибальною лайкертівською шкалою. Методика є одновимірною. Відповіді на прямі та зворотні питання можуть набувати чисельних значень від 1 до 7, залежно від ступеня згоди або незгоди із запропонованими твердженнями.

Для того щоб отримати індивідуальний бал толерантності до невизначеності потрібно підсумувати чисельні значення відповідей на прямі пункти та відняти їх відповідь на зворотні пункти. Отриманий сумарний бал може набувати значень від -66 до +66.

- Значення, що мають негативний знак можуть свідчити про відчуття дискомфорту у складних, неоднозначних, невизначених ситуаціях. Страх невідомості, намагання зробити так щоб у власному житті та у довкіллі була максимальна ясність і однозначність. Найчастіше це робиться завдяки штучному спрощенню складної ситуації та униканні реально існуючих складних проблем.
- Значення з позитивним знаком описують людину, як ту що усвідомлює і приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу. Може не відчувати дискомфорту відносно ситуації. Наявною є і схильність обирати творчі способи вирішення.

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

Методика (з текстом методики можна ознайомитись у додатку в) є достатньо ефективною при дослідження стресових ситуацій, що можуть виникати щодо нового та інноваційного. Зрозуміти особливості зміна стане допомогою аби захиститися від стресу в різних ситуаціях, що є найбільш стресовими та завдають дискомфорту. Методика діагностує такі риси, як

винахідливість, толерантність до невизначеності, сміливість, підприємливість, адаптивність.

Діагностичними складовими методики є:

1. Пристрасність (passion) – це описує людину як енергійну, що не втомлюється у ситуаціях невизначеності.
2. Винахідливість (resourcefulness) тут йдеться мова про можливість людини знайти вихід із складної ситуації, знаходити різноманітні способи.
3. Оптимізм (optimism). Шкала, що відповідає за надію та віру в успіх, орієнтування людини на позитиві та можливостях.
4. Сміливість, підприємливість (adventurousness) – вибір людиною нового та невідомого.
5. Адаптивність (adaptability) – гнучкість у ситуації, можливість підлаштуватись під ситуацію.
6. Впевненість (confidence). Тут йдеться саме про віру у себе та свої власні сили та ресурси.
7. Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) – про можливість людини спокійно сприймати різні ситуації де немає конкретики, ситуацію де людина розпочала але так і не змогла закінчити справу до кінця. Важкість переживань щодо ситуацій без конкретних фактів.

Загалом методика складається з 35 тверджень, що мають таку варіацію відповідей – числа від 1 до 6, яке більш всього відповідає опису вашої позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає вашій думці.

Обробка результатів: методика включає сім шкал, що вимірюють особистісну готовність до змін. Підраховується кількість балів по кожній з семи шкал, а також загальний бал за всіма шкалами.

Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді присвоюється бал від 1 до 6 (1 бал – «ні», 6 балів – «так»).

Для шкал із зворотними твердженнями бали присвоюються в дзеркальному порядку від 6 до 1 (6 балів – «ні», 1 бал – «так»). Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал:



1. Пристрасність (прямі твердження): 4, 11, 18, 25, 32.
2. Винахідливість (прямі твердження): 6, 13, 20, 27, 34.
3. Оптимізм (зворотні твердження): 5, 12, 19, 26; 33.
4. Сміливість, підприємливість (зворотні твердження): 1, 8, 15, 22; 29.
5. Адаптивність (зворотні твердження): 3, 10, 17, 24, 31.
6. Впевненість (прямі твердження): 2, 9, 16, 23, 30.
7. Толерантність до двозначності (зворотні твердження): 7, 14, 21, 28, 35.

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балів по кожній шкалі свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості. Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваного властивості.

## Висновок до розділу 2

Методологічну основу дослідження взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей студента з толерантністю до невизначеності складають наступні діагностичні критерії:

- Індивідуально-психологічні особливості людини, за наступними показниками: «замкнутий – товариський»; інтелект; «емоційно нестабільний – емоційно стабільний»; «підпорядкований – домінантний»; «стриманий – експресивний»; «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»; «боязкий – сміливий»; «жорсткий – чутливий»; «довірливий – підозрілий»; «практичний – мрійливий»; «прямолінійний – дипломатичний»; «спокійний – тривожний»; «консервативний – радикальний»; «конформізм – нонконформізм»; «низький самоконтроль – високий самоконтроль»; «розслаблений – напружений»; «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка».
- Загальний рівень толерантності до невизначеності.

- Рівні за показниками новизни, складності та неможливості вирішення проблеми.
- Рівні ставлення до нового, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності, прийняття/уникнення невизначеності.

Для реалізації емпіричного дослідження був підібраний відповідний контингент досліджуваних і реалізовано емпіричне дослідження у декілька етапів: на першому етапі нами був проведений теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних джерел. На методологічному етапі дослідження нами була сформована вибірка. На емпіричному етапі нами було реалізовано дослідження за допомогою обраних нами відповідно до мети дослідження методиками, а саме «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової; Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької; Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н.Бажанової та Г.Л. Бардієр. 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма С на 105 питань). Була здійснена первинна обробка даних за допомогою коефіцієнт кореляції Пірсона (обчислення у програмі Microsoft Office Excel 2013. На четвертому етапі була здійснена вторинна обробка даних і якісна інтерпретація отриманих результатів та розроблені висновки. На останньому етапі було здійснено завершальне оформлення роботи та її захист.

### РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТА ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

#### 3.1 Аналіз індивідуально-психологічних особливостей та толерантності до невизначеності студента.

З метою дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості студентів було проведено дослідження за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Кеттелла. Як зазначалося раніше, у дослідженні взяли участь 42 студенти 1-4 курсів. Результати за даною методикою представлені нижче у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 Відсоткові значення рівнів вираженості показників за методикою 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла

	Низькі показники (%)	Середні показники (%)	Високі показники (%)
A	35,7	38,1	26,2
B	26,2	54,8	19
C	38,1	45,3	16,6
E	19	62	19
F	28,6	59,5	11,9
G	16,6	66,8	16,6
H	30,9	52,5	16,6
I	14,3	71,4	14,3
L	9,5	40,5	50
M	11,9	71,5	16,6
N	26,2	61,9	11,9
O	7,1	62	30,9



Продовження таблиці 3. 1

Q1	11,9	71,5	16,6
Q2	14,5	56,9	28,6
Q3	9,5	59,6	28,6
Q4	21,4	69,1	9,5

У даній методиці були представлені полярні фактори, в яких є ранжування результатів на низькі, середні та високі значення, що говорить про вираженість в тій чи іншій особистості відповідного індивідуально-психологічного фактору.

За шкалами А-MD максимальна кількість балів=12, за В=8 балів. З огляду результатів представлених у таблиці 3.1 можна зробити висновки:

**Шкала А.** Якщо за даним фактором притаманні низькі оцінки, то людина може описуватись як досить замкнута та некоммунікбельна, їй важко вступати у діалоги, вона скоріше може бути слухачем. Притаманна строгість та критицизм у оцінюванні оточуючих. На противагу особистості з високими балами є добрими, відкритими та готовими знайомитись з новими людьми. Вони часто можуть проявляти турботу щодо оточуючих. Тобто за показником оцінюється комунікативна сторона.

**Шкала Б – «інтелект».** Особи з низькими оцінками характеризуються, як такі що є конкретними по відношенню до будь-яких питань та завдань, а також притаманне досить ригідне мислення. Тобто такі особи рідко обирають творчий шлях. А от високі показники свідчать про досить абстрактне мислення в людини та можливість швидко отримувати нові навички. Тут спостерігається зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудиції.

**Шкала С.** Низькі бали вказують на низьку толерантність до фрустрації, є досить емоційними та підвладними своїм почуттям. Можуть швидко стомлюватись, часто змінювати свої інтереси та вподобання, також дратівливі

та можуть мати невротичні симптоми. Люди з високими балами скромні, працьовиті, емоційно зрілі та приземлені. Здатний краще відповідати вимогам групи. Не притаманне сильне нервово виснаження.

**Шкала Е.** Тут особам з низькими оцінками характерно бути сором'язливими, вони не люблять бути центром уваги і краще віддають цю роль іншому. Частіше за все є залежними від когось, можуть брати чужу вину на себе. Можуть бути дуже тривожними з приводу ситуацій які вже склалися або ж навіть із-за надуманих. А от високі бали свідчать, що така людина любить брати все у свої руки, бути незалежно та впевненою у собі та свої силах на всі сто. Іноді може проявляти агресивність, якщо щось не так.

**Шкала Ф.** Якщо показники низькі, то мова йде про обережну, розсудливу людину. Такі особистості не є говіркими, у розмові частіше приймають пасивну роль, песимістично настроєними щодо свого майбутнього та конкретних ситуацій. Їм притаманно все ускладнювати та чекати попереду невдач, тому вони часто бентежні щодо свого майбутнього. Людям з високими показниками властиво бути по життю радісними та веселими, завжди можуть підтримати діалог та навіть покращити настрій своїм співрозмовникам. Тобто дана шкала описує саме характеристики прояву емоцій та динаміку спілкування.

**Шкала Г.** За низькими балами можна характеризувати студента як такого, що залежить від конкретних випадків та обставин. Вони не сильно хочуть бути корисними для вимог, що висуває їм хтось інший, роблять свій мінімум. А от високі бали свідчать про те, що вони є наполегливими та старанними у досягненні поставленої цілі. Майже завжди дотримуються правил та вимог, є відповідальними, на них можна покластись у виконанні спільних завдань.

**Шкала Н.** При низьких показниках людина описується як невпевнена у своїх можливостях, вона сумнівається, що зможе подолати перешкоди на своєму шляху, а від того і нерішуча. Переважно старається бути непоміченою

іншими. Частіше у таких людей не багато близьких друзів. А от при високих балах людина є соціальною, обирає великі компанії, активно бере участь навіть у справах з малознайомими їй ситуаціями та людьми. Можуть йти на ризик та авантюри.

**Шкала І.** Люди що є самовпевненими, мужніми, але у той же час досить жорстокими та грубими до оточуючих людей – опис людей з низькими оцінками. А от з високими, то такі люди досить м'які та можуть заступитися за інших, якщо відчують несправедливість. Схильні до романтичних впоодобань, та художнього сприйняття світу. Є емпатійними та співпереживаючими.

**Шкала L.** Тут людей з низькими показниками можна описати таким чином: відверті у своїх почуттях та сприйнятті інших, є терпимими та поступливими. Не часто заздять, знаходять підхід до різних людей, а тому легше працюють у колективах. За високими показниками криється людина схильна до ревнощів, заздрощів. У компанії важко приживається, адже їй притаманна зарозумілість, вона егоцентрична і всі інтереси вистроює навколо себе.

**Шкала М.** Маючи низькі результати студент характеризується як добросовісний, що дотримується встановлених правил, але при цьому їм притаманна зацикленість на мілких та незначних деталях. Протилежними є високі показники і тут йдеться мова про особистостей з розвинутою уявою, які завдяки цьому можуть знайти різні варіації вирішень для однієї ситуації. Також є творчими натурами.

**Шкала N.** Особистості з низькими балами є прямолінійними, тобто говорять те, що думають іноді можуть навіть випалити щось різке не подумавши. Досить наївні та безпосередні у своїх поведінкових проявах. З високими балами людей описують як розумних та проникливих. Їм притаманна сентиментальність у різних подіях.



**Шкала О.** Студент з низькими показниками є спокійними та виваженими. Але їм властива холоднокрівність по відношенню як до конкретних ситуацій, так і до людей. З високими показниками є досить вразливими, їх може зачепити навіть щось незначне для інших, також підвищена тривожність.

**Шкала Q1.** Низькі бали, характеризують студента як консервативного, стійкого до традиційних труднощів. Він знає, у що йому слід вірити, і хоча деякі принципи непереконливі, він невибагливий, скептично ставиться до нових ідей, відданий моралізму та повчанням інших. У разі високих балів людина критична, характеризується наявністю інтелектуального інтересу, аналітичного мислення, прагне бути добре проінформованою. Вона схильна до експериментів, спокійно сприймає нові, нестійкі погляди та зміни, не довіряє авторитетам і нічого не сприймає на віру.

**Шкала Q2.** Маючи низькі показники людина може бути залежною від оточуючих та слідувати вже сформованій у суспільстві думці. Працюючи у колективі «тече за течією», що кажуть колеги, те і є думкою цієї людини. Важливу роль в житті відіграє схвалення оточуючими, тому часто є безініціативною. З високими балами людина є незалежною, має завжди власну думку, та не соромиться її проговорити. Може мати роль головного і приймати рішення і виконувати це. При цьому важливо зауважити, що власні думки мають доповнюючий характер, а не нав'язуються іншим.

**Шкала Q3.** Студенти з низькими показниками можуть мати проблеми з дисципліною та не переживати за інших, якщо це може їх підвести. З високими показниками характеризуються дисциплінованістю. Вміють контролювати свої емоції і поведінкові прояви відповідно до вимог ситуації. Завжди доводять справи до кінця, якщо це напряму залежить від них. Вміють ставити перед собою цілі та досягати їх.

**Шкала Q4.** За низьких показників студент описується як спокійний, але низьковмотивований, притаманна лінь та незацікавленість. При високих

показниках характеризується неспокійністю та напруженістю відносно конкретних ситуацій. Також можливий стан фрустрації, що може бути результатом високої мотивації.

**Шкала MD.** Цей показник свідчить про можливість завищення своїх можливостей та невідповідної, непритаманної насправді людині завищеної оцінки себе. Тобто чим вищий показник тим більше це проявляється.

Усі ці показники в тій чи іншій мірі можуть впливати на становлення толерантної поведінки по відношенню до ситуацій невизначеності. Кожен з них може й формувати певні особливості у проявленні толерантної поведінки або навпаки інтолерантної в тій чи іншій ситуації.

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

Таблиця 3.2. Відсоткові показники рівнів вираженості за PCRS

Показник/Рівень вираженості	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Пристрасність	78,6	16,6	4,8
Винахідливість	52,3	38,3	9,5
Оптимізм	78,6	16,6	4,8
Сміливість, підприємливість	90,5	9,5	0
Адаптивність	73,8	21,4	4,8
Впевненість	43,9	42,8	14,3
Толерантність до двозначності	88,1	11,9	0

У таблиці (3.2) можемо бачити розподіл за рівнями вираженості по кожній із семи шкал, середній рівень також можна назвати оптимальним.

Кожен рівень відповідає тому як виражений у опитуваного відповідний показник, кожен з якого можна описати наступним чином:

1. Пристрасність (passion) – це описує людину як енергійну, що не втомлюється у ситуаціях невизначеності.
2. Винахідливість (resourcefulness) тут йдеться мова про можливість людини знайти вихід із складної ситуації, знаходити різноманітні способи.
3. Оптимізм (optimism). Шкала, що відповідає за надію та віру в успіх, орієнтування людини на позитиві та можливостях.
4. Сміливість, підприємливість (adventurousness) – вибір людиною нового та невідомого.
5. Адаптивність (adaptability) – гнучкість у ситуації, можливість підлаштуватись під ситуацію.
6. Впевненість (confidence). Тут йдеться саме про віру у себе та свої власні сили та ресурси.
7. Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) – про можливість людини спокійно сприймати різні ситуації де немає конкретики, ситуацію де людина розпочала але так і не змогла закінчити справу до кінця. Важкість переживань щодо ситуацій без конкретних фактів.

За розподілом опитуваних за кожною шкалою можемо зазначити наступне: за шкалою «пристрасність» лише 2 студенти (4,8%) мають високий рівень, що може свідчити, що такі особистості завжди енергійні та готові вирішувати виниклу перед ними проблему, маючи для цього достатньо ресурсу та можливість його швидкого відновлення. Оптимальний або ж середній рівень притаманний 7 (16,6%) студентам та низький рівень – 33 (78,6%) студентам, що є переважаючою більшістю, тобто такі особистості можуть швидко втрачати запал, а тому і швидше втомлюватись. Це може ставати на заваді у нормальному сприйнятті нових змін життя, адже зміни передбачають невизначеність.

Наступною є шкала винахідливості, тут більшість студентів має низький рівень 22 (52,3%) людини, можливо ці студенти більше звикли



використовувати напрацьовані завдяки досвіду алгоритми подолання певних перешкод, тому вони в основному не звертаються до пошуку альтернативних способів, що може викликати ускладнення у вирішенні складних ситуацій. Оптимальним рівнем характеризуються 16 (38,3%) студентів. І всього 4 (9,5%) студенти мають високий рівень винахідливості, а отже мають у своєму арсеналі безліч думок як і яким чином вирішити ситуацію пов'язану із новим у їхньому житті.

За шкалою «оптимізм» більшості студентів притаманна фіксація на найгіршому розвитку подій та відсутність або ж низький прояв віри у свій успіх, а саме 33 (78,6%) студента. Середній рівень притаманний 7 (16,6%) опитуваним, це може свідчити про певні сумніви у успіху щодо вирішення ситуації, та у свою чергу всього 2 (4,8%) студента мають непохитну віру в успіх, орієнтуються на свої можливості, що допомагає їм рухатись вперед.

Відсотковий розподіл за показником сміливості є наступним – переважна більшість студентів має низький рівень – 38 (90,5%), тобто вони не прагнуть до невідомого, абсолютно нового, а звикли до стабільності і використання відомих і відпрацьованих способів, адже це є надійним варіантом. Оптимальний рівень наявний у 4 (9,5%) студентів, а ось високого немає ні у кого.

Адаптивність високого рівня наявна у 2 (4,8%) студентів, це свідчить про вміння ними використовувати варіативність у своїх плани та рішеннях, підлаштовуватися під певну ситуацію, а от 31 (73,8%) студент навпаки має проблеми у інтеграції в різних ситуаціях. Можливо нові зміни є викликають у них суперечності, що не призводить до адаптації до них. Оптимальний рівень є у 9 (21,4%) опитуваних, що адаптивність може залежати від складності ситуації, її непередбачуваності і цей процес або сповільнюється, або не доходить до повної адаптації.

Високим рівнем впевненості можуть похизуватися 6 (14,3%) студентів, характеризувати можна їх як тих хто вірить у себе та свої сили. Низький рівень наявний у 19 (43,9%) опитуваних, а отже їм навпаки відповідає невпевненість

у собі та у своїх можливостях щодо прийняття/вирішення щось нового. А ось середній має 17 (42,8%) студентів, що знову ж таки може свідчити про можливості прояву віри у себе в одних ситуаціях, а от у інших втрачати її.

За показником «толерантність до двозначності» маємо такий розподіл між студентами за відповідними рівнями: високо рівня даного показнику не спостерігається у вибірці, низький рівень наявний у більшості студентів – 37 (88%), що говорить про неможливість самовладання в ситуаціях, коли суть того, що відбувається незрозуміла, або результат справи непередбачуваний, коли не визначені цілі і очікування, коли почата справа залишається незавершеною, можливе роздратування якщо відсутні конкретні та зрозумілі моменти. Оптимальний або ж середній рівень толерантності до двозначності притаманний 5 (11,9%) студентам, а отже можливість варіативності емоційного та поведінкового прояву є залежною від конкретної ситуації невизначеності.

### **3.2. Аналіз взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей студентів та толерантності до невизначеності.**

З метою вивчення толерантності до невизначеності студентів було проведено діагностику за допомогою методики «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової. Отримані результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. Відсоткові показники за методикою «Толерантність до невизначеності»

Показник/Рівень вираженості	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Толерантність до невизначеності	2,4	66,6	31
Новизна	2,4	83,3	14,3

Продовження таблиці 3.3

Складність	0	30,9	69,1
Неможливість вирішення	4,8	95,2	0

У даній методиці міститься загальний показник толерантності до невизначеності, результати за яким ми будемо використовувати як основний у подальшій роботі, а саме у математичному аналізі, а також є додаткові показники (новизна, складність та неможливість вирішення проблеми), які можуть впливати на прояв толерантної або інтолерантної реакції у випадках невизначеності.

Ми можемо бачити, що за загальним показником толерантності до невизначеності основна маса студентів 28 (66,6%) має середній рівень, що свідчить про те, що для таких людей характерне поєднання як толерантних, так і інтолерантних рис. В одних ситуаціях вони ведуть себе толерантно, в інших можуть проявляти інтолерантність. Тобто людям з середнім рівнем толерантності до невизначеності притаманні характеристики людей з високим та низьким рівнем, з переважанням перших, а прояв їх є ситуативним, все залежить від ситуації, що склалась. Значно частіше вони все ж таки уникають прояву негативних рис. Високий рівень толерантності до невизначеності має порівняно менша кількість студентів, а саме 13 (31%), тут також важливо розуміти, що результати, які мають показники, що наближаються до верхньої межі, можуть свідчити про розмивання у людини «кордонів толерантності» або можуть демонструвати високу ступінь соціальної бажаності, тому не завжди високий рівень толерантності може говорити про те, що людина й насправді поводить себе толерантно стосовно тієї чи іншої ситуації або людини. Низький рівень толерантності до невизначеності притаманний незначній кількості студентів, лише одному (2,4%), такі люди частіше за все керуються власними звичками, настановами та настроями, не звертаючи уваги



на особливості ситуацій невизначеності, що може призводити до складнощів та саме прояву інтолерантних рис.

Даний показник свідчить про ставлення людини до ситуації, яка є неоднозначною, динамічною, невідомою, а отже, чим вищий рівень толерантності до невизначеності, тим легше сприймається та вирішується ситуація невизначеності.

За показником новизни проблеми, тобто що саме це може викликати толерантну/інтолерантну реакцію, щодо ситуації що сталась вперше і раніше у житті людини не виникала, можемо бачити, що у 14,3 % спостерігається високий рівень, у 83,3 % - середній і всього у 2,4% - низький. Чим нижчий рівень за показником тим більше для людини невизначеність пов'язана з новим може викликати складнощі, що можуть проявлятися у вигляді емоційних, поведінкових інтолерантних проявів.

Складність проблеми – цей показник у більшості студентів – 69,1% має високий рівень вираженості, низького рівня не спостерігається у даній вибірці, а середній рівень притаманний 30,9% студентів.

За показником «неможливість вирішення проблеми» маємо наступну картину: високого рівня не спостерігається у студентів, що пройшли опитування, а ось середній рівень вираженості спостерігається у переважної більшості, а саме у 95,2% і лише у 4,8% студентів – низький рівень.

Тобто, кожен із трьох додаткових показників показує нам картину, що саме може викликати труднощі, повне не прийняття, уникнення, тощо у ситуаціях невизначеності пов'язаних із певними додатковими чинниками (новизна, складність та неможливість вирішення проблеми)

Для ширшого вивчення толерантності до невизначеності та супутніх ознак студентів було проведено методику «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1). З отриманими результатами можна ознайомитись у наступній таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. Відсоткові показники рівнів вираженості за MSTAT-1

	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Надання переваги невизначеності	23,8	66,7	9,5
Прийняття/уникнення невизначеності	23,8	73,8	2,4
Ставлення до нового	28,6	61,9	9,5
Ставлення до складних завдань	11,9	71,5	16,6
Ставлення до невизначених ситуацій	11,9	78,6	9,5
Загальна шкала толерантності до невизначеності	14,3	73,8	11,9

За загальною шкалою толерантності до невизначеності можемо бачити, що середній рівень вираженості притаманний більшості студентів (73,8%), високий рівень наявний у найменшій частині вибірки (11,9%), в свою чергу низький рівень спостерігається у 14,3% студентів.

Розглянемо більш детально розподіл по кожній зі шкал. За першим показником – «надання переваги невизначеності» високий рівень вираженості притаманний лише 4 (9,5%) студентам, тобто такі люди абсолютно спокійно відносяться до ситуацій які не мають конкретики, можуть цілеспрямовано «вплутуватися» в невизначені ситуації або ситуацій, що мають множинний набір шляхів вирішення. Середній – 28 (66,7%) студентам. А от низький рівень є у 10 (23,8%) студентів, що свідчить про можливість уникнення невизначених ситуацій, якщо у людини є така можливість, також такі ситуації можуть у них

викликати дискомфорт, тривожність, неможливість адекватно сприймати певну ситуацію.

Прийняття/уникнення невизначеності – відповідно із цією шкалою людям із низьким рівнем, у нашому випадку 10 (23,8%) студентам притаманно уникнення невизначеності, з високим рівнем лише 1 (2,4%) опитуваному – прийняття, а тобто гармонійне функціонування у ситуаціях невизначеності і середній рівень – (73,8%) притаманний людям, що в більшості залежать від ситуацій і супутніх ознак цієї невизначеності.

За показником «ставлення до складних завдань» маємо наступний рівневий розподіл: опитуваних що мають високий рівень – 7 (16,6%) студентів, тобто вони адекватно ставляться до складних ситуацій, вони можуть виважено оцінити становище та перейти безпосередньо до дій. Середній рівень притаманний більшості, а саме 30 (71,5%) опитуваним, в більшості випадків відповідна реакція на важке завдання тут залежить саме від його складності і чим вище ти сприйняття є більш інтолерантним. Та низький рівень налічується у 5 (11,9%) студентів, що може свідчити про негативне ставлення до складнощів, уникнення таких ситуацій або інших способів невтручання, що може ускладнювати ситуацію загалом.

Маючи результати за методиками Баднера та Маклейна можемо співвідносити деякі із шкал:



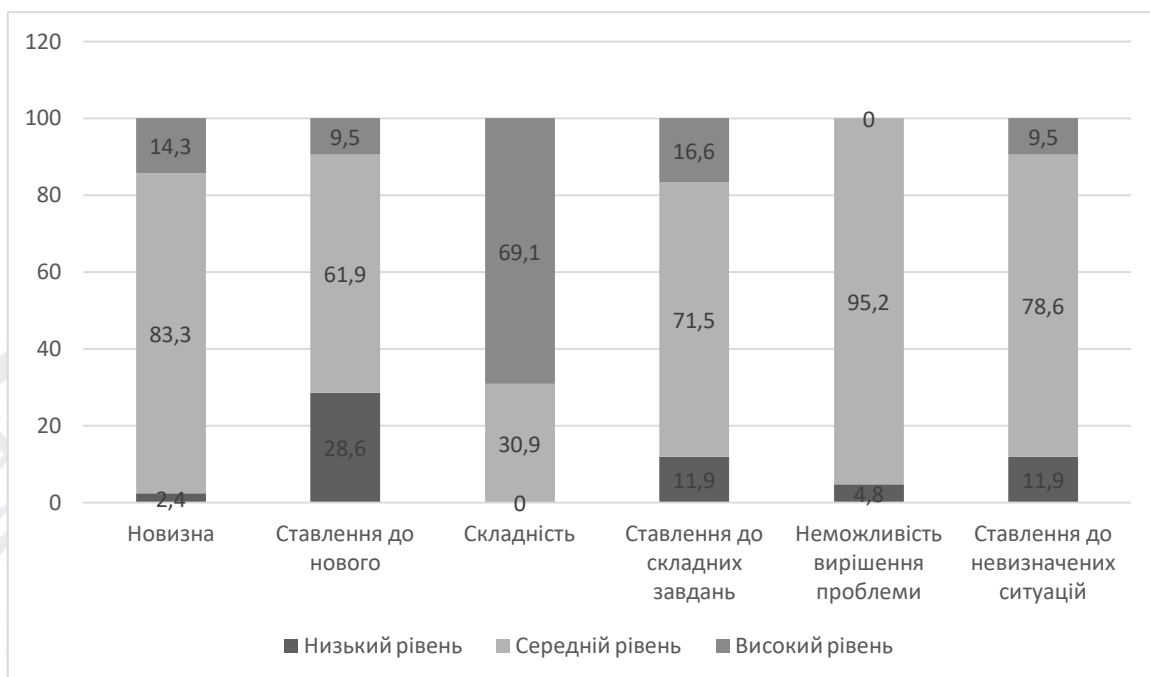


Рисунок 3.1. Співставлення показників за методиками С. Баджнера та Д.Маклейна

З огляду результатів які наведено у рисунку 3.1, можемо бачити, що відносно кожної проблеми яка передбачає толерантну або інтолерантну реакцію, ставлення до них в більшості випадків саме ситуативне (про що говорить прояв середнього рівню). А також, можемо бачити, що найбільше складнощів в питанні невизначеності у студентів викликає саме складність завдання або ж проблеми.

Для обчислення та встановлення взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності досліджуваних та показниками індивідуально-психологічних особливостей особистості використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який був обчислений у Microsoft Office Excel 2013. Результати статистичного аналізу представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5. Показники статистичного аналізу за критерієм коефіцієнту кореляції Пірсона

Індивідуально-психологічна особливість	Коефіцієнт кореляції між толерантністю до невизначеності в відповідною особливістю
«замкнутість-товариськість»	-0,42127
«інтелект»	0,043534
«емоційна нестійкість – емоційна стійкість»	-0,31759
«підпорядкованість – домінантність»	0,129167
«стриманість – експресивність»	-0,00955
«підвладність почуттям – висока нормативність поведінки»	-0,44336
«нерішучість – сміливість»	-0,16249
«жорстокість – чутливість»	-0,03579
«довірливість-підозріливість»	0,10652
«практичність – розвинута уява»	-0,20088
«прямолінійність – дипломатичність»	0,019783
«впевненість у собі – тривожність»	-0,22265
«консерватизм – радикалізм»	0,026675
«конформізм – нонконформізм»	-0,00359
«низький самоконтроль – високий самоконтроль»	-0,17508
«розслабленість – напруженість»	0,100681

Коефіцієнт кореляції Пірсона обраховувався між показником толерантності до невизначеності за методикою «Толерантність до невизначеності» С. Баднера та індивідуально-психологічними особливостями

особистості, що були досліджені за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Кеттелла.

Шкала «замкнутість-товариськість», яка відображає товариськість, відкритість людини або некоммунікабельність та замкненість, тут показник кореляції є оберненим (-0,42127). Із цього випливає, що чим нижчий рівень толерантності тим людина є більш закритою, некоммунікательною їй може бути притаманна суворі оцінка тих хто її оточує. Тобто якщо ситуації невизначеності передбачають взаємодію з іншими людьми це може викликати труднощі.

Шкала інтелекту, яка відображає властивості мислення має пряму кореляцію (0,043534), а отже якщо людині притаманний високий рівень толерантності, то вища вірогідність, що вона є досить кмітливою, наділення можливістю швидко навчатися новому.

Шкала «емоційна нестійкість - емоційна стійкість», яка дозволяє оцінити емоційні прояви, у нашому випадку, у ситуаціях невизначеності має обернену кореляцію (-0,31759). З цього можемо зробити висновок, що чим нижчий рівень загальної толерантності до невизначеності тим більше людина може піддаватися почуттям, швидко втомлюватися та роздратовуватись.

Шкала «підпорядкованість – домінантність» має слабо виражену кореляцію (0,129167), та все ж можемо сказати, що люди з високим рівнем толерантності до невизначеності проявляють себе більш незалежно та самовпевнено.

Шкала «стриманість - експресивність» за статистичним аналізом має результат наближений до 0 (-0,00955), а отже не корелює з толерантністю до невизначеності.

Шкала «підвладність почуттям - висока нормативність поведінки» має обернену кореляцію (-0,44336). Чим нижчий прояв толерантності до невизначеності тим сильніше людина схильна до мінливості, вона не проявляє наполегливості у вирішенні проблем, а також може бути є менш відповідальною.



Шкала «нерішучість – сміливість» має слабку обернену кореляцію (-0,16249), що характеризує людей з низьким рівнем толерантності до невизначеності більш невпевненими у свої силах.

Шкала «жорстокість – чутливість» має майже відсутню (-0,03579) кореляцію із показником толерантності до невизначеності.

Показник «довірливість – підозріливість» має слабку пряму кореляцію (0,10652). Із цього випливає, що толерантні до невизначеності особистості є більш спрямованими на себе, обережними у своїх діях.

Шкала «практичність - розвинута уява» має обернену кореляцію (-0,20088), тобто людина з низькою толерантністю до невизначеності використовує вже напрацьоване та дотримується загальноприйнятого, також може бути властива зайва увага до дрібниць.

Шкала «прямолінійність – дипломатичність» показує кореляцію (0,019783) наближену до 0, а отже можемо робити висновок, що між показниками що досліджуються кореляція відсутня.

Шкала «впевненість у собі – тривожність» також має обернену кореляцію (-0,22265) і характеризується як наявність безтурботності.

Шкала «консерватизм – радикалізм» не корелює (0,026675) з показником толерантності до невизначеності.

Шкала «конформізм – нонконформізм» також має відсутню (-0,00359) кореляцію між показниками.

Шкала «низький самоконтроль - високий самоконтроль» має слабку обернену кореляцію (-0,17508) і свідчить про певну недисциплінованість людей з низьким рівнем толерантності до невизначеності

За шкалою «розслаблення – напруженість» відслідковується слабка пряма кореляція (0,100681), тобто особистості толерантні є більш вмотивованими, але можуть бути більш напруженими та неспокійними.

Отже, ми можемо бачити середній рівень оберненої кореляції між толерантністю до невизначеності та показниками замкнутість-товариськість,

емоційна нестійкість - емоційна стійкість, підвладність почуттям - висока нормативність поведінки, а за шкалою інтелекту – середній рівень прямої кореляції. Та слабо виражену пряму кореляцію за шкалами підпорядкованість – домінантність, довірливість – підозріливість, розслаблення – напруженість. І відповідно слабку обернену кореляцію - нерішучість – сміливість, низький самоконтроль - високий самоконтроль. А також є показники, що мають майже відсутню кореляцію із толерантністю до невизначеності – це шкали стриманість – експресивність, жорстокість – чутливість, прямолінійність – дипломатичність, консерватизм – радикалізм, конформізм – нонконформізм.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження є можливість працювати зі студентами для розвитку їх особистісних ресурсів, що можуть підвищити толерантність до невизначеності. Явище невизначеності може супроводжуватись ефектом несподіванки, тобто невизначеність може нести собою несподіваність і тут важливо знайти ресурс аби швидко «прийти до тями» від чогось, що може шокувати або вводити в ступор. Тут можуть бути корисними знання про саморегуляцію та самоконтроль, для цього зі студентами можуть провести інтерактивні пари з загальною інформацією, та де будуть запропоновані різні вправи (загальні та спеціальні). Звісно, не всі методи можна використати безпосередньо в моменті виникнення ситуації, але студента можна навчити елементарним способам заспокоєння, відновлення та активізації. В залежності від можливостей викладача/психолога ЗВО та виділеного для цього часу, можуть бути підібрані різні вправи та інформаційні блоки.

В свою чергу, ми на основі отриманих даних розробили тренінгове практично-ознайомче заняття *«Толерантність до невизначеності: формування знань та можливостей розвитку»*, що на своїй меті має ознайомлення студентів із феноменом толерантності до невизначеності та формування та розвиток уявлень про можливі способи толерантної взаємодії у різних життєвих сферах.



Звернувши увагу на результати дослідження у заняття було впроваджено блок ознайомлення із поняттями толерантності та толерантності до невизначеності. Також у тренінговому занятті містяться вправи та завдання, які мають на меті розвиток здатності до емпатії, співпереживання та співчуття, які є важливими складовими толерантності та розвиток саморегуляції, самоконтролю та адекватних форм їх прояву в поведінці у різних життєвих ситуаціях, що можуть бути пов'язаними із невизначеністю. З повним текстом тренінгового практично-ознайомчого заняття можна ознайомитись у поданих додатках (додаток Г)

### **Висновок до розділу 3**

Таким чином, аналіз результатів емпіричного дослідження показав наступне:

- 1) за допомогою 16-Факторного особистісного опитувальника Кеттелла (форма С на 105 питань) були дослідженні індивідуально-психологічні особливості старшокласників.
- 2) за допомогою методики «Толерантність до невизначеності» С.Баднера було досліджено рівні прояву толерантності до невизначеності та супутніх показників (новизни, складності, неможливості вирішення проблеми) і побачили, що толерантність до невизначеності має такий розподіл за рівнями: основна маса студентів 28 (66,6%) має середній рівень, високий рівень має порівняно менша кількість студентів, а саме 13 (31%) і низький всього 1 (2,4%) студент. А також для ширшого вивчення толерантності до невизначеності та супутніх ознак студентів ми використали методику «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1), за допомогою опитувальника були розподілені за високим, середнім та низьким рівнем студенти за критеріями прийняття /уникнення характеристик невизначеності.



3) за допомогою шкали толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької було досліджено схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повного розуміння того, що відбувається, або відкритості та невизначеності.

Також на даному етапі дослідження нами було проведено статистичний аналіз отриманих результатів за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. За допомогою цього ми визначили чи є кореляція між індивідуально-психологічними особливостями та толерантності до невизначеності студентів, тобто визначили ступінь взаємозв'язку між кожним із показників та характер прояву характеристик у людей з різним рівнем толерантності до невизначеності.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного нами дослідження були зроблені наступні висновки.

В результаті теоретичного аналізу з'ясувалось, що невизначеність в психології розуміється як певне відкрите завдання, в якому той, особистість не знає всієї сукупності чинників і вона змушена сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність. Баднером було виділено ознаки невизначеної ситуації: новизна; складність; нерозв'язність.

А ось щодо поняття толерантності до невизначеності, то у науковому колі так і не прийшли до конкретного загального визначення, що визначає необхідність опрацювання напрямків досліджень та вибору найвлучнішого та найширшого поняття. Загалом даний феномен описується як здатність прийняття конфлікту і напруження, що виникли у ситуації двоїстості.

Серед підходів до розуміння сутності толерантності до невизначеності на даному етапі вивчення цього феномену виділяють такі як толерантність до невизначеності як риса особистості; толерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічна настанова; толерантність до невизначеності як когнітивний процес і навик.

І важливо зазначити що формування толерантного сприйняття ситуацій невизначеності обумовлене впливом багатьох різнопланових чинників, серед яких ми можемо виділити: темперамент, атмосфера в сім'ї, спеціальне навчання з боку батьків, різноманітний досвід, вплив школи і суспільства.

Емпіричне дослідження було проведено за допомогою наступних методик:

1) Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової.

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

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

4) 16-Факторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма С на 105 питань). Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей.

Отримавши результати з показників рівнів вираженості толерантності до невизначеності та прояву індивідуально-психологічних особливостей студентів, був проведений математичний аналіз, для встановлення взаємозв'язку толерантності до невизначеності і індивідуально-психологічними особливостями студентів. І з огляду результатів статистичного аналізу з'ясувалось наступне:

1) що існує середній рівень оберненої кореляції між толерантністю до невизначеності та показниками замкнутість – товариськість, емоційна нестійкість – емоційна стійкість, підвладність почуттям – висока нормативність поведінки.

2) за шкалою інтелекту – середній рівень прямої кореляції.

3) та слабо виражену пряму кореляцію за шкалами підпорядкованість – домінантність, довірливість – підозріливість, розслаблення – напруженість.

4) і відповідно слабку обернену кореляцію можемо спостерігати за пунктами: нерішучість – сміливість, низький самоконтроль – високий самоконтроль. А також є показники, що мають майже відсутню кореляцію із толерантністю до невизначеності – це шкали стриманість – експресивність, жорстокість – чутливість, прямолінійність – дипломатичність, консерватизм – радикалізм, конформізм – нонконформізм.

Таким чином, висунуті на початку дослідження гіпотези, щодо:

1) Толерантність до невизначеності насамперед має взаємозв'язок із індивідуально-психологічним особливостями (когнітивними, емоційними та поведінковими) особистості,



2) Студенти із високим рівнем толерантності до невизначеності мають вектор до прийняття невизначеності та є більш спокійними у сприйнятті нових та складних ситуацій, були частково підтвердженими.

Адже кореляція за певними ознаками є середнього рівня або ж взагалі відсутня, тобто не кожна із індивідуально-психологічних особливостей має прямий взаємозв'язок із толерантністю. Також щодо припущення, що студенти з високим рівнем мають вектор до прийняття невизначеності та спокійне емоційне сприйняття нових та складних ситуацій має ситуативний характер і залежить від рівня толерантності до невизначеності мінімально.

На основі проведеного емпіричного дослідження було сформовано тренінгове заняття для ознайомлення студентів із феноменом толерантності до невизначеності та формування і розвитку уявлень про можливі способи толерантної взаємодії у різних життєвих сферах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Н. В. Толерантність до невизначеності як специфічна умова інноваційної діяльності. *Міжнародна науково-практична конференція «Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання»*. Харків, 2017. 240 с.
2. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. *Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: монографія за ред. О. А. Дубасенюк*. Житомир, 2012. С. 14-41.
3. Артемьева, В. А. Анализ понятия «толерантность» в современной научной литературе. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (82). С. 471-474.
4. Бабчук О. Г. Особливості толерантності осіб з різними типами емоційності : автореф. дис...канд. псих. наук : 19.00.01. Одеса, 2012. 21с.
5. Бідонько І. В. Зміст і складові толерантності особистості. Київ. 2011. С. 189-194.
6. Бідонько І. В. Толерантність та інтолерантність як особистісна характеристика старшокласників. Київ. 2011. С. 184-192.
7. Білевич Н. О. Роль психологічної готовності до ризику в професійній діяльності жінок-поліцейських. *Юридична психологія*. 2018. № 2 (23). С. 156-170.
8. Волошина О. В. Педагогічні умови виховання толерантності у підлітків старшого віку в позакласній роботі. *Бібліотека дисертацій України: Дис... канд. наук*. 2007.
9. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. Київ : НАДУ, 2017. С.
10. Гладких Ж. Г. Толерантність як запорука комунікативної компетентності у педагогічній діяльності. *Міжнародна науково-практична*

конференція «Соціально-психологічні технології розвитку особистості». Херсон, 2020. С. 80-83.

11. Горянська А. М. Психологічні особливості розвитку суб'єктних характеристик толерантності майбутніх вчителів. *Вісник харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2015. С. 11-16.

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

13. Гусев А. І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Сер. 12, Психологічні науки. Київ, 2007. № 17 (41). Ч. 1. С. 165–170.

14. Гусев А. І. Проблематика толерантності до невизначеності в аспекті розвитку ідентичності особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. За ред. С.Д. Максименка. Київ, 2007. Т. 9. Ч. 2. С. 93–99.

15. Гусев А. І. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала. *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 300- 330.

16. Гусев А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2009.

17. Гусев А.І. Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Психологічні перспективи*. 2008. Вип. 11. С. 58–70.

18. Демчина О. Гендерна толерантність як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. Вип. 23. С. 35–41.

19. Калюжна Є. М., Дудко А. О. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2016. №1. С. 3-9.



20. Карпюк Ю. Я. Психолого-педагогічні особливості розвитку моральної толерантності у підлітковому віці. *Scientific Journal Virtus*. 2019. Вип. 30. С. 50-56.
21. Кириченко В. В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Випуск 1. С. 133-138.
22. Корнілова Т. В. Новый опросник толерантности – интолерантности к неопределенности. *Психологічний журнал*. 2010. Т. 31. № 1. С. 74–86.
23. Коструба Н., Гошовський Я. Когнітивно-стильова характеристика комунікативної компетентності студента. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 68-82.
24. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету: серія психологічні науки*. 2014. С. 85-89.
25. Кравченко І. А. Значення толерантності в особистісно-професійному розвитку майбутнього психолога. *Вісник післядипломної освіти*. 2011. Вип. 3. С. 324-331.
26. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: Теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Випуск 3. Том 1. С. 67-72.
27. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний журнал*. 2019. №1 (21). С. 90-107.
28. Лушин П. В. Психология личностного изменения. Кировоград, Полиграфическо-издательский центр ООО «Имэкс ЛТД». 2002. 360 с.
29. Ляпунова В. А. Функції толерантності як соціально значущої цінності. *Збірник наукових праць: педагогічні науки*. 2016. Том 3. С. 119-122.
30. Максименко С. Д. Теория неопределенности. URL: [http://maksymenkopsychology.org.ua/sites/default/files/praci/Tvory/Stattya\\_Teoriya\\_neopredelyonnosti.htm](http://maksymenkopsychology.org.ua/sites/default/files/praci/Tvory/Stattya_Teoriya_neopredelyonnosti.htm) (Дата звернення 16.10.22)

31. Масюк А. Ю., Мілютіна К. Л. Толерантність до невизначеності та особливості особистості як чинники читацьких уподобань молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). С. 38-43.

32. Мельничук М. М. Емпіричне дослідження толерантності студентів у факторній структурі особистісних характеристик. *Психологія і особистість*. 2015. №1. С. 46-57.

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

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

35. Моргун В. Ф. Психологія багатовимірної толерантності особистості та її межі. *Психологія і особистість*. 2015. №1. С. 143-161.

36. Никоненко Л. В. Психологічний аналіз проявів політико-правової соціалізації сучасного українського студентства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць. К., 2015. № 1. С. 293–301.

37. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *«ScienceRise»*. 2016. № 3/1(20). С. 41-45.

38. Сайко Х.Я., Островська К.О. Толерантність до дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивній школі. URL:<https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/09/tolerantnist.pdf> (дата звернення 16.10.22)

39. Саннікова О. П. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти* (серія «соціальні та поведінкові науки»). 2020. № 41. С. 98–123.



40. Скрипченко О. Толерантність як морально-психологічне явище. *Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість*: зб. Матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Т.2. Київ. 2003. С. 287-290.
41. Тарасюк Л. С. Проблема культури толерантності в сучасному суспільстві. *Гуманістичний часопис*. 2013. № 1. 42 с.
42. Терещенко К. В. Толерантність особистості: міждисциплінарний підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том І. Вип. 52 С. 123-127.
43. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. Випуск 1. 78 с.
44. Федосєєва І. В. Формування толерантності як профілактика екстремізму та ксенофобії у студентському середовищі. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 260-270.
45. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ...канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
46. Шаюк О. Я. Конативний компонент толерантності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 6 (25). С. 258-263.
47. Яворська О. Про детермінанти, що породжують та обумовлюють посягання на безпечні умови відбування покарання у виховних колоніях. *Історико-правовий часопис*. 2014. № 2(4). С. 153-157.
48. Психологія діяльності та навчальний менеджмент. Студентський вік. URL: <https://posibniki.com.ua/post-studentskiy-vik> (дата звернення: 16.10.22).
49. Bayer S., Lev-Wiesel R., Amir M. The Relationship between Basic Assumptions, Posttraumatic Growth, and Ambiguity Tolerance in an Israeli Sample of Young Adults: A Mediation-Moderation Model. *Traumatology*. 2007. Vol. 13. P. 4-15.
50. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*. 2013. Vol. 4, N 9. P. 717–728. URL: <http://www.scirp.org/journal/psych>



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

**Текст методики «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в  
адаптації Г. У. Солдатової.**

№	Утверждение	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не знаю	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1.	Специалист, который не может дать четкий ответ, видимо, не слишком много знает.							
2.	Я бы хотел пожить за границей какое-то время.							
3.	Нет такой проблемы, которую нельзя решить.							
4.	Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, наверно лишают себя большинства радостей жизни.							
5.	Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что нужно делать и как это нужно делать.							
6.	Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую.							
7.	В долгосрочной перспективе большего можно добиться, решая маленькие, простые проблемы, чем большие и сложные.							
8.	Часто наиболее интересные люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на других.							
9.	Привычное всегда предпочтительнее незнакомого.							
10.	Люди, которые настаивают на ответе либо «да», либо «нет», просто не знают, насколько все на самом деле сложно.							
11.	Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь без особых сюрпризов и неожиданностей, на самом деле должен быть благодарен судьбе.							
12.	Многие из наиболее важных решений основаны на неполной информации.							

## ДОДАТОК Б

Текст методики «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької.

1. Я плохо выношу неопределенные ситуации.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

2. Мне бывает трудно реагировать на неопределенные события.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

3. Думаю, что новые ситуации более опасны, чем привычные.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

4. Меня привлекают ситуации, которые можно по-разному истолковать.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

5. Я бы предпочла избежать решения проблем, которые необходимо рассматривать с разных точек зрения.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

6. Я пытаюсь избежать неопределенных событий.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

7. Я хорошо справляюсь с неопределенными ситуациями.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

8. Я предпочитаю привычные ситуации новым.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна



9. Вопросы, которые нельзя рассматривать только с одной точки зрения, несколько пугают меня.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

10. Я избегаю ситуаций, которые слишком трудны для моего понимания.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

11. Я терпима к неопределенным ситуациям.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

12. Мне доставляет удовольствие решение проблем, которые довольно сложны и неопределенны.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

13. Я пытаюсь избегать проблем, которые не имеют единственного «лучшего» решения.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

14. Я часто ищу что-либо новое и не стараюсь сохранять всё по-старому в своей жизни.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

15. Я обычно предпочитаю новизну, нежели привычное.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

16. Мне не нравятся неопределенные ситуации.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

17. Некоторые проблемы так сложны, что попытка понять их доставляет удовольствие.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна

- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

18. Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

19. Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые своей сложностью ставят в тупик некоторых людей.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

20. Мне трудно делать выбор, когда результат не ясен.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна

21. Мне доставляет удовольствие удивляться время от времени.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна



• Полностью согласна

22. Я предпочитаю ситуацию, в которой есть некоторая неопределенность.

- Полностью не согласна
- Не согласна
- Кое в чем не согласна
- Ни то, ни другое
- Кое в чем согласна
- Согласна
- Полностью согласна



## ДОДАТОК В

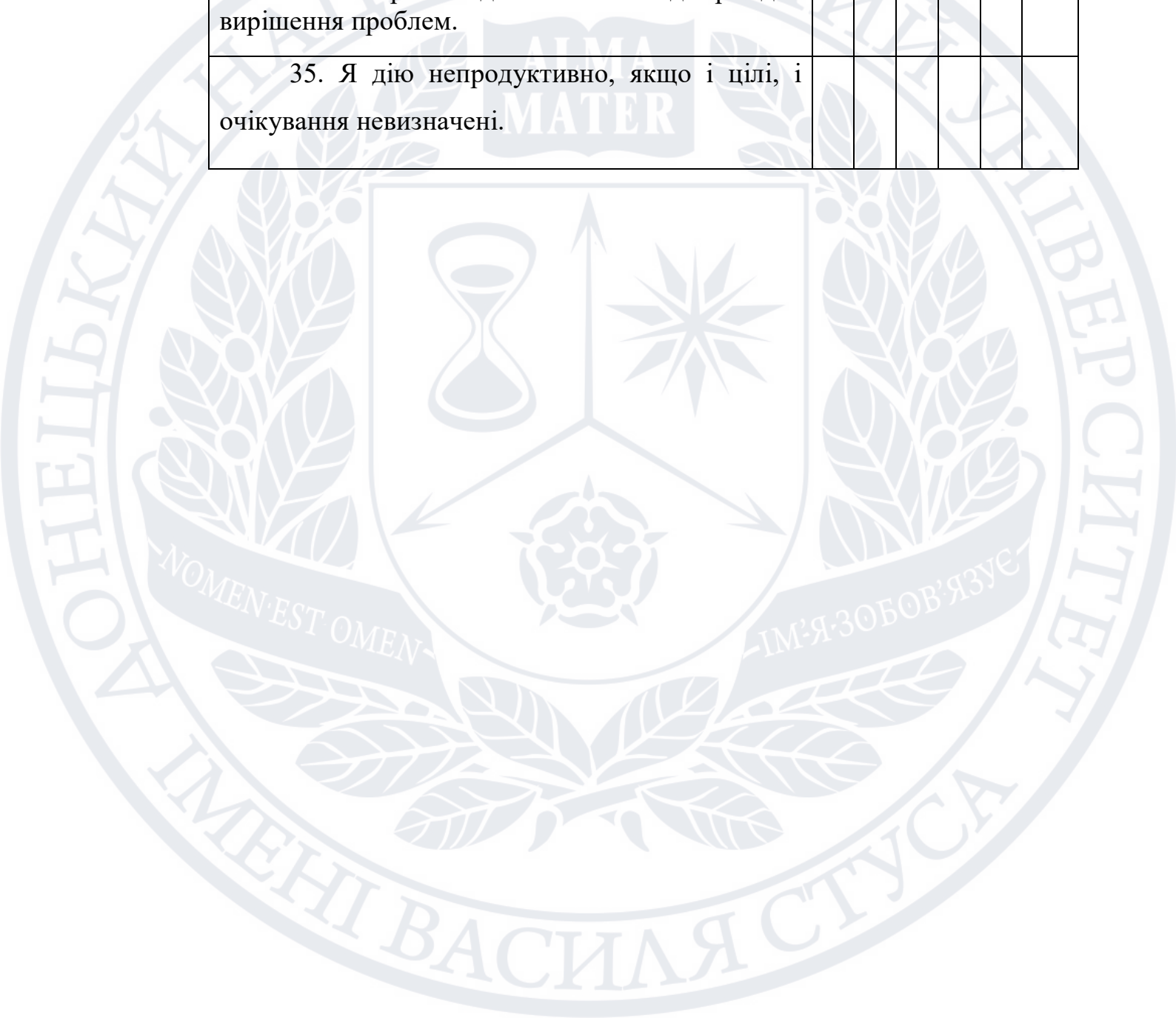
**Текст методики «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в  
адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр.**

Твердження	ні <input type="checkbox"/> скоріше <input type="checkbox"/> так					
1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.						
2. Я рідко «відміряю сім разів».						
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.						
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.						
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.						
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.						
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.						
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.						
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.						
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.						
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.						
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти,  то воно і не вийде.						

13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.						
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.						
15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.						
16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.						
17. Якщо я щось твердо вирішив, помінати це рішення мені буде нелегко.						
18. Я волію працювати в повну силу.						
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти.						
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.						
21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.						
22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.						
23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на едоліках.						
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.						
25. Я невтомний і повний енергії.						
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б.						
27. Сильна сторона моєї особистості – це уміння долати труднощі.						
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.						
29. Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі.						
30. Моя віра у власні сили непохитна.						



31. Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!						
32. Я пристрасний і рішучий.						
33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення.						
34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем.						
35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені.						



## ДОДАТОК Г

### **Практично-ознайомче заняття «Толерантність до невизначеності: формування знать та можливостей розвитку»**

**Мета:** ознайомлення із феноменом толерантності до невизначеності; формування та розвиток уявлень про можливі способи толерантної взаємодії у різних життєвих сферах.

**Завдання:**

1. Ознайомлення учасників із поняттям «толерантність» та «толерантність до невизначеності» та її видами, розкриття характеристики толерантної та нетолерантної людини, стимулювання уяви у пошуках власного розуміння толерантності;
2. Розвиток здатності до емпатії, співпереживання та співчуття, як складових толерантності;
3. Розвиток уміння саморегуляції, самоконтролю та адекватних форм їх прояву в поведінці у різних життєвих ситуаціях, що можуть бути пов'язаними із невизначеністю.

**Цільова аудиторія:** студенти.

**Тривалість тренінгового заняття:** 5 години.

**Необхідні матеріали:** м'яч, листи ватману, аркуші паперу А4, фломастери, олівці, ножиці.

**Правила роботи групи.**

Ведучий пропонує учасникам сформулювати правила роботи групи і записати їх на дошці.

Орієнтовні правила:

- брати участь у виконанні вправ і завдань;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить – усі слухають;
- обговорювати дію, а не особистість;

- спілкуватися за принципом «тут і тепер»;
- конфіденційність усього, що відбувається в групі;
- бути доброзичливим у ставленні до інших.

Учасники обговорюють записані правила, складають остаточний варіант. Ведучий підсумовує роботу і записує твердження: ці правила будуть діяти впродовж усіх занять.

### **1. Вправа-знайомство «Моє ім'я», «Три мої позитивні риси»**

**Час виконання:** 10 хв.

**Завдання:** знайомство учасників; створення невимушеної атмосфери; самовираження.

**Процедура проведення:** Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та три свої позитивні риси.

### **Вправа 2. «Моя візитка»**

**Завдання:** самопізнання та самопрезентація за допомогою метафоричних засобів; усвідомлення цінності своєї індивідуальності, а також індивідуальностей інших людей.

**Необхідний час:** 25 хвилин.

**Матеріали:** бланк візитної картки для кожного учасника, ручки, олівці або фломастери, булавки.

**Процедура проведення.** Ведучий розповідає про те, що зазвичай дорослі люди, розширюючи свої соціальні контакти та зв'язки, прагнуть надати про себе певний мінімум інформації - той, який вони самі вважають за потрібне повідомити для того, щоб про них дізналися інші. Зазвичай, таку інформацію пишуть на візитних картках. Як правило, ця інформація має позитивний характер і у вигідному світлі представляє власника візитки. Ведучий демонструє кілька справжніх візиток, розповідаючи про подану на них інформацію. Відтак учасникам пропонується зробити свої візитні картки. Лунають заготівлі візиток. Ведучий зауважує, що візитку можна оформити відповідно до звичайних стандартів, а можна підійти до процесу творчо і зробити її не схожою на жодну іншу.



Тим не менш, кожен учасник повинен позначити на візитівці своє власне або придумане ім'я, яким він хотів би, щоб його називали в групі. Окрім загальної інформації, на візитівці можна написати свій девіз, намалювати емблему. На виконання цієї роботи надається 10 хвилин. Після закінчення роботи ведучий пропонує всім повернутися до кола. Учасники приколюють свої візитки на груди (бажано, щоб вони не знімали їх до кінця заняття), після чого по черзі уявляють себе за допомогою своєї візитки. На самопрезентацію всіх учасників відводиться 10 хвилин.

**Питання для обговорення:** Чи легко вам було створювати свою візитку? А зазвичай вам важко або легко розповідати про себе? Що ви відчували, коли представляли іншим свою візитку? Що у вас спільного з іншими людьми?

### **3. Обговорення понять з теми тренінгового заняття.**

**Необхідний час:** 25 хвилин.

Давайте з вами поговоримо що ж таке толерантність і толерантність до невизначеності. Поміркуйте та скажіть своє розуміння цих термінів.

Бажаючі можуть проговорити свої варіанти.

Якщо говорити про явище толерантності, то у психології його трактують як відсутність чи послаблення реакції на будь-який несприятливий фактор в результаті зниження чутливості до його впливу.

А ось толерантність до невизначеності описується, як здатність приймати конфлікт і напруження, які виникають у ситуації двоїстості, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме, не почуватися незатишно перед невизначеністю.

Також давайте поговоримо про характеристики толерантності/інтолерантності і складемо з вами перелік.

Також доповнити наш з вами список можна характеристиками, які були виділені вченим Баднером. Серед них є наступні: прийняття ригідних установок, поглядів життя за принципом «чорне - біле»; перевагу знайомого незнайомому; відкидання всього незвичайного, що відрізняється від звичного;

стійкість первинного образу при сприйнятті об'єктів, що змінюються; прийняття рішення на ранніх етапах та відданість йому в перцептивно невизначеній ситуації; авторитаризм; догматизм; ригідність; закритість нового досвіду; наявність етнічних забобонів; - низька креативність; тривожність; агресивність.

Отже, обговоривши з вами що ж собою являє явище толерантності до невизначеності та його характеристики, можемо перейти далі до практичних надбань.

#### **Вправа 4. Два полюси: «+» та «-»**

**Завдання:** самопізнання; розуміння того, що позитивні і негативні сторони наявні у кожній людині; усвідомлення власних позитивних та негативних якостей.

**Необхідний час:** 30 хвилин.

**Матеріали:** дошка, фліпчарт або лист ватману, поділені на дві колонки, позначені зверху як «+» та «-»; фломастери; по 5 білих та 5 чорних карток на кожного учасника; чорна коробочка або мішечок.

**Процедура проведення.** Учасники сидять у колі. Ведучий може розпочати вправу такими словами: «У кожного з нас є різні якості, частина з них подобається нам та оточуючим, ці якості допомагають спілкуватися з людьми. Але не всіма рисами характеру ми пишаємося, є у нас і негативні якості, які часто проявляються в невідповідний момент. Вони зазвичай не подобаються ні нам самим, ні нашим близьким. Це ті якості, яких нам хотілося б позбутися».

Ведучий роздає учасникам по 10 карток, п'ять із яких з одного боку чорного кольору. Ведучий пропонує написати на кожній з них за однією своєю якістю, причому на білих потрібно писати ті якості, які подобаються як самому учаснику, так і оточуючим його людям, а на чорних – ті, які йому неприємні та заважають у спілкуванні з людьми. Картки не підписуються. На їхнє заповнення дається 5-7 хвилин. Ведучий наголошує, що учасники можуть писати друкованими літерами та не побоюватися бути щирими при заповненні

чорних карток, тому що вони потім збираються разом та перемішуються. Коли все заповнено, учасники складають свої чорні картки у мішечок, а білі залишають у себе.

Потім учасники зачитують свої позитивні якості та за бажанням розповідають про них докладніше. Ведучий просить когось із групи записувати позитивні якості на дошці (фліпчарті) або на аркуші ватмана в колонку зі знаком «+» та їхню «вагу» - цифру, що показує, скільки учасників приписали собі цю якість, наприклад, добрий - 5, веселий - 3 тощо. Сам же ведучий у цей час перемішує чорні картки в мішечку і починає аналогічне заповнення колонки, позначеної знаком «-».

Після закінчення цього етапу ведучий оголошує, що записані на дошці якості можна розглядати як психологічний автопортрет групи. Учасники групи уважно розглядають позитивні та негативні групові «автопортрети» і приступають до обговорення. **Питання для обговорення:** Як можна в цілому охарактеризувати вашу групу? і негативні якості? Про які свої сторони було легше писати - про сильні чи слабкі?

#### **Вправа 5. «Невпевнений - впевнений - самовпевнений»**

**Завдання:** проживання психологічних станів непевненості, самовпевненості, впевненості в собі; дослідження стилів спілкування, що відповідають цим станам.

**Необхідний час:** 20 хвилин.

**Процедура проведення.** Учасники стоять у колі. Ведучий каже приблизно таке: «Трапляється, що ми відчуваємося кращими за інших і поводимося дуже впевнено, іноді ми не впевнені в собі і страждаємо через це. Але ви можете бути впевненою людиною, не проявляючи зарозумілості. Впевнені люди завжди викликають у інших довіру та співчуття. Зараз ми спробуємо відчути кожен із цих станів». Ведучий ділить учасників на пари. Один з партнерів виступає в ролі впевненої людини, а інший — у ролі непевненої людини. Кожен з них повинен показувати так, щоб усім було видно, в якій ролі вони. Особа, яка грає «впевнену» роль, розповідає своєму



партнеру, що змушує його почувати свою перевагу— описуючи це жестами, голосом, стилем спілкування, думками та діями. Наприклад: «Я пишаюся. У мене пряма спина. Мій голос гучний і чистий. Мені байдуже, що думають інші. Коли я йду, я звик поступатися дорогою. Я не терплю критики на свою адресу і завжди можу поставити когось іншого на місце!». У свою чергу «невпевнений» розповідає про себе за тим же планом, наприклад: «Я можу дивитися тільки на підлогу. Мої плечі опущені. Я говорю тихим голосом. Мене нема за що любити, мені здається, всім видно мій стан. У мене не виходить бути цікавим, я не маю популярності». Потім учасники змінюються ролями та повторюють процедуру знову. Після цього ведучий пропонує обом партнерам стати впевненими в собі людьми, які ні над ким не підносяться, але й не почувуються гірше за інших. **Питання для обговорення:** Як спілкуються з іншими непевнені та самовпевнені люди? Яке вони справляють враження? Розкажіть про свої почуття в ролі непевненої, впевненої і самовпевненої людини. Як ви поведетеся, коли ви впевнені в собі? Як ви почуваетесь при цьому? Які основні характеристики впевненої в собі людини? Чим він відрізняється від самовпевненого? Чи часто ви зустрічали впевнених у собі людей? Розкажіть один одному, що вам найбільше подобається у стані, коли ви рівні.

#### **Вправа 6. «Поплавок в океані»**

**Завдання:** розслаблення, зняття емоційної напруги, втоми.

**Необхідний час:** 10 хвилин.

**Інструкція:** Закрийте очі і уявіть, що Ви маленький поплавок в величезному океані. У Вас немає мети, компаса, карти, керма, весел. Ви рухаєтеся туди, куди несуть Вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на деякий час накрити Вас, але Ви знову виринає на поверхню. Спробуйте відчуті ці занурення і виринання. Відчуйте рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу, водяну подушку, підтримуючу вас знизу. Які ще виникають відчуття, коли Ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані?

## **Вправа 7. «Нобелівська премія»**

**Завдання:** підвищення соціальної компетентності; переживання ситуації «відповідальність перед іншими», знаходження ресурсів вирішення проблеми невизначеного характеру.

**Необхідний час:** 40 хвилин.

**Матеріали:** папір, олівці, маркери, скотч, кнопки, пластилін.

**Процедура проведення.** Ведучий розповідає про Нобелівську премію, а потім наводить ігрову ситуацію: «Ніхто не знає, які сюрпризи готує для нас життя. Давайте перенесемося в майбутнє. Уявіть, що ви відомий вчений, письменник чи громадський діяч. Нобелівський комітет зробив таке рішення, аби нагородити вас. Церемонія нагородження включає виступ переможця –що є давньою традицією. Через деякий час бажаючі матимуть можливість виступити на церемонії зі своєю доповіддю. Придумайте нагороду, яка вам до душі, щоб отримати номінацію. Приготуйте виступи, можете скористатися такою схемою». Ведучий записує на дошці питання, на основі яких учасники групи можуть збудувати свій виступ.

1. Опишіть відкриття яке ви зробили. Можливо це написаний вами твір, або наукове досягнення.
2. Далі дайте пояснення, чому ваше відкриття так вплинуло на галузь, в якій ви працювали і досягло таких висот і уваги.
3. Не забудьте подякувати всім тим хто вам допомагав увесь цей час, аби ви мали ці досягнення.
4. А також поділіться своїми подальшими планами.

На підготовку виступу відводиться 20 хвилин. Кожна промова повинна завершуватися аплодисментами. Після виступу кожен охочий може поставити запитання з доповіді «вченого». Члени групи, які не встигли або не захотіли виступати, можуть коротко описати все що вони встигли зробити.

## **Вправа 8. «Затискачі по колу»**

**Задача:** зняття м'язових затискачів, напруги.

**Необхідний час:** 15 хвилин.

**Процедура проведення.** Учасники йдуть по колу. За командою психолога напружують ліву руку, ліву ногу, праву руку, праву ногу, обидві ноги, поперек, все тіло. Напруга в кожному окремому випадку має бути спочатку слабкою, потім поступово наростати до межі. В такому стані граничної напруги учасники рухаються кілька секунд (15-20), потім по команді психолога скидають напругу - повністю розслаблюють напружена ділянка тіла.

### **Вправа 9. Блок вправ «Мистецтво саморегуляції»**

**Задача:** з'ясування суті саморегуляції, навчання навичкам саморегуляції за допомогою управління диханням та управління тонусом м'язів; навчання способам саморегуляції з допомогою впливу слів, і з допомогою впливу образів.

**Необхідний час:** 1 година - 1 година 30 хвилин.

**Процедура проведення.** Всі встають у коло: треба передати по ланцюжку посмішку сусідові праворуч. Важливо розуміти що таке саморегуляція, як навчитися керувати своїми емоціями. Як ви вважаєте, для чого нам це потрібно? Як ви можете описати це явище?

- Яке ви могли б дати визначення поняття «саморегуляція»?

Отже, саморегуляція - це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Нехтування правилами психогігієни, тривалі стреси врешті-решт призведуть до неврозів. І замість здійснення задуманих планів нам доведеться зайнятися лікуванням.

- Розкажіть, які способи допомагають вам упоратися з неприємними емоційними переживаннями?

У разі небажаних емоційних реакцій можна використовувати різні природні прийоми саморегуляції:

- сміх, посмішку, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;



- розслаблення м'язів;
- спілкування із природою;
- музику, танці;
- уявне звернення до вищих сил та ін.
- вдихання свіжого повітря;
- читання поезій.

**А ось ще один прийом.** Постарайтеся відволіктися від причин, які викликали емоцію та переключити увагу на задоволення якоїсь актуальної потреби. Допустимо, ви не погоджуєтесь із думкою і це вас сильно турбує. Спробуйте згадати, що ви давно хотіли зробити: зустрітися з другом, відвідати бабусю, полагодити велосипед. Тобто переключіть свою увагу. Намагайтеся згадати якийсь особливо примітний день вашого життя. Згадайте його в найдрібніших деталях, подробицях, нічого не втрачаючи. І біль від неприємної події ніби змеркне, втратить фарби. А ви самі заспокоїтеся і почнете шукати шляхи вирішення цієї проблеми.

Є кілька способів, вправ, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я. Вони допоможуть вам зняти втому, знайти впевненість у собі, впоратися з роздратуванням, гнівом, підвищеною тривожністю.

**Спосіб 1.** Вправа: Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих,

- глибоко видихніть;
- затримайте дихання так довго, як зможете;
- Зробіть кілька глибоких вдихів.
- Знову затримайте дихання.

**Спосіб 2**

1. Стисніть пальці у кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не поспішаючи, стискайте із зусиллям кулак. Потім, послаблюючи стиск кулака, зробіть вдих. Повторіть 5 разів. Тепер спробуйте виконати цю вправу із заплющеними очима, що подвоює ефект.

2. Візьміть по два волоських горіхи, якісь кульки, камінці, щось, що є під руками і робіть ними кругові рухи в кожній долоні.

3. Злегка помасажуйте кінчик мізинця.

### **Способи, пов'язані з впливом слова**

Відомо, що слово може вбити, слово може врятувати. Друга сигнальна система – вищий регулятор людської поведінки. Словесно впливає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються як у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Спосіб 1. Самонакази. Самонаказ-коротке, уривчасте розпорядження, віддане самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані, що треба поводитися тим чи іншим чином, але відчуваєте труднощі з виконанням.

«Розмовляти спокійно!»; «Мовчати, мовчати!»; «Не піддаватися на провокацію!»-це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно.

Спосіб 2. Самосхвалення (самозаохочення).

Часто люди не отримують позитивної оцінки своєї поведінки збоку. Це, особливо у ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень, – одна з причин збільшення нервозності, подразнення. Тому корисно заохочувати себе.

У разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки:

«Молодець!»; «Розумниця!», «Здорово вийшло!».

- Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня щонайменше 3-5 разів!

**Вправа:** кожен на аркуші паперу виписує 10 своїх якостей, за які він себе похвалив (3 хвилини), потім кожен читає їх вголос, члени групи додають ще по 1 якості. І так із кожним учасником.

### **Способи, пов'язані з використанням образів.**

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему почуттів та уявлень. Якщо словом ми впливаємо здебільшого на свідомість, то образ, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Спосіб 3. Щоб використати образи для саморегуляції:

- спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви почувалися комфортно, розслаблено, спокійно - це ваші ресурсні ситуації.

**Вправа:** Ресурсні ситуації слід запам'ятовувати у трьох основних модальностях, властивих людині. Для цього запам'ятовуйте:

- Зорові образи, події (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);
- Слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);
- Відчуття у тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруженості, втоми (все це потрібно зробити):

- 1) сядьте зручно, по можливості, заплющивши очі;
- 2) дихайте повільно та глибоко;
- 3) згадайте одну із ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її заново, згадуючи, всі зорові, слухові і тілесні відчуття, що її супроводжують;
- 5) відчувайте себе в цій ситуації кілька хвилин;
- 6) розплющте очі і поверніться до роботи.

Спосіб 4.

**Вправа «Розгладимо море».**

Уявіть собі якусь конфліктну ситуацію. Простежте, які почуття виникають у вашому тілі. Часто у таких ситуаціях виникає дискомфортний стан (тиск, стиск, печіння, пульсація).

Закрийте очі, подивіться внутрішнім поглядом в область грудини і уявіть бурхливе "вогняне море" емоцій. Тепер візуально рукою розгладьте це море до дзеркала.

Що ви тепер відчуваєте? Спробуйте ще раз.

Обговорення: обговорення важливості саморегуляції у житті людини та конкретно у житті учасників.

**Вправа 10. «П'ять добрих слів»**



**Завдання:** - отримання зворотного зв'язку від групи; підвищення самооцінки; самопізнання; можливість зробити приємне іншій людині.

**Необхідний час:** 15 хвилин.

**Матеріали:** приладдя для малювання.

**Процедура проведення.** Учасники розбиваються на підгрупи по п'ять осіб і отримують таку інструкцію «Кожен із вас має обвести свою руку на аркуші паперу та на долоні написати своє ім'я. Потім ви передаєте свій лист сусідові праворуч, а самі отримуєте малюнок від сусіда зліва. На одному з пальчиків отриманої чужої долоні ви пишете якесь привабливе, на ваш погляд, якість її володаря, наприклад: «Ти дуже добрий», «Ти завжди заступаєшся за слабких», «Мені дуже подобаються твої вірші» тощо. Інша людина робить запис на іншому пальчику тощо, доки лист не повернеться до власника. Вправу можна продовжити. Коли всі написи зроблено, ведучий збирає малюнки та зачитує «компліменти», а група має здогадатися, кому вони призначаються. Наприкінці вправи учасники забирають листи зі своїми долоньками, ще одну пам'ятку на «чорний» день. **Питання для обговорення:** Які почуття ви відчували, коли читали написи на своїй долоні? Чи всі ваші переваги, про які написали інші, були вам відомі?

### **Вправа 9. «На якого казкового героя я схожий?»**

**Завдання:** забезпечення можливості для самовираження та саморозкриття за допомогою метафор; формування навичок точного міжособистісного сприйняття.

**Необхідний час:** 15 хвилин.

**Матеріали:** м'яч.

**Процедура проведення.** Ведучий пропонує одному з учасників вибрати з групи людину, яка нагадує йому героя казки чи мультфільму, і кидає йому м'яч. При цьому необхідно сказати, кого саме йому нагадує учасник (наприклад: «Віко, я думаю, що ти схожа на рапунцель»). Учасник ловить м'яч і кидає його іншій особі, називаючи персонажа, пов'язаного з ним, і так далі, поки м'яч не опиниться у кожного учасника. Останній учасник, до якого

потрапив м'яч, повинен кинути його людині, від якої м'яч щойно був отриманий, і висловити свою думку щодо його асоціації (наприклад: «Віте, ти сказав, що я схожий на крокодила Гену, а насправді я відчуваю себе Чеширським Котом»). Таким чином, ланцюжок розкручується у зворотному напрямку.

### **Вправа 10. «Постав себе на місце іншого»**

**Задачі:** розвиток в учасників навичок емпатії; усвідомлення необхідності емпатійного ставлення до інших.

**Необхідний час:** 20 хвилин.

**Процедура проведення.** Ведучий каже учасникам, що дуже важливо вміти поставити себе на місце іншого, торкнутися його почуттів і безоцінково прийняти їх. Учасникам пропонується розбитись на пари та розміститися по кімнаті так, щоб пари могли розмовляти, не заважаючи одна одній. У парах один із учасників першим розповідає про якийсь випадок зі свого життя, коли він відчував якісь інтенсивні почуття. Причому треба намагатися не називати цих почуттів, а фіксуватися переважно на фактах. Другий учасник, який виступає у ролі слухача, повинен, уважно вислухавши співрозмовника, висловити припущення щодо його переживань. Оповідач висловлює свою згоду чи незгоду з припущеннями, за бажання дає уточнення чи пояснення, у своїй не називаючи почуття. Слухач має можливість уточнити своє припущення, після чого знову повинен отримати зворотний зв'язок від оповідача, і так доти, доки почуття не буде названо точно. Потім учасники змінюються ролями. Після виконання завдання слід обговорення. **Питання для обговорення:** Що допомогло вам краще зрозуміти оповідача і його переживання? Як вам здається, наскільки важливо повідомляти співрозмовнику ваші враження про його почуття?

### **Завершення, рефлексія. Вправа «Долоні»**

**Необхідний час:** 15 хвилин.

Усі учасники отримують вирізані з паперу долоні, на яких вони фіксують відповіді на запитання:

1. Що ви зараз відчуваєте?
2. Яка думка вас турбує зараз?
3. Як ви себе почували під час виконання вправ?
4. Що здалося вам найцікавішим, новим, несподіваним?
5. Ваш відгук про заняття.

