

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ
ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка

2 курсу ПС-2 групи

Єременко Наталя Олександрівна

(підпис)

Науковий керівник

Радько Ольга Василівна, доцент,

канд. психол. наук, доцент

кафедри психології, педагогіки

та філософії ХДАК

роботу захищено « »

2024 р.

Оцінка: _____

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ОСНОВНИХ РИС ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ...	6
1.1. Основні підходи до інтерпретації феномену толерантності до невизначеності	6
1.2. Розкриття суті поняття характеру особистості, його прояви, типи та риси.....	12
1.3. Взаємозв'язок феномену толерантності до невизначеності та основних рис характеру особистості	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	24
2.1. Характеристика вибірки, методів і методики дослідження.....	24
2.2. Результати емпіричного дослідження толерантності до невизначеності та властивостей характеру особистості, їх аналіз та інтерпретація.....	32
2.3. Кореляційний аналіз толерантності до невизначеності та індивідуальних властивостей особистості.....	40
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РИС ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПІДВИЩЕННЮ РІВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	46
3.1 Обґрунтування тренінгової програми по підвищенню рівня толерантності до невизначеності.....	46
3.2 Тренінгова програма розвитку рис характеру особистості, що сприятимуть підвищенню рівня толерантності до невизначеності.....	48
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Кожна особистість протягом свого життя зіштовхується з проблемою невизначеності яка може бути як внутрішньою, так і зовнішньою. Цікавим є той факт, що всі люди в невизначених, багатозначних, нових та незрозумілих ситуаціях поведуться по-різному. Одні – відчують загрозу, тривогу, занепокоєння, що в свою чергу викликає стрес та призводить до порушення психічного здоров'я і благополуччя. Інші – успішно функціонують в невизначених ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозові, а як такі, що містять в собі нову можливість для подальшого зростання особистості та її реалізації у різних сферах життя.

Протягом останнього десятиріччя психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя людства значно зменшився. Спочатку пандемія Covid - 19 змусила людей в усьому світі переживати ситуацію невизначеності та непередбачуваності протягом кількох років, що призвело до збільшення тривожності та проявів симптомів депресії різних верств населення. Потім повномасштабне вторгнення РФ в Україну, яке посилює ці явища нестабільності, непередбачуваності та невизначеності, також негативно позначилося на стані здоров'я та психологічного благополуччя різних верств населення.

Випробування, яке через російську агресію зараз проходять українці та всі небайдужі громадяни, що переймаються долею нашої незламної держави та її громадян, неможливо пройти без певних навиків життестійкості до невизначених і непередбачуваних ситуацій та готовності до вимушених кардинальних змін свого життєвих.

Такі науковці як І. Коробка, А. Гусєв, П. Лушин, Г. Громова, Е. Носенко, М. Шаповал та інші стверджують, що успішно справлятися з викликами сьогодення, здатні люди з високою толерантністю до невизначеності, оскільки вони сприймають невизначеність не як джерело загрози чи кризи, а

як поле для нових можливостей та свого особистісного розвитку та благополуччя.

Натомість свідоме уникнення особистістю невизначеності призводить до ригідності, рутини в житті, страху перед змінами, обмеження особистісного росту та активності в житті [34, 57].

Г. Павленко зазначає, що у широкому сенсі толерантність до невизначеності трактують як стійку особистісну характеристику, яка визначає ставлення людини до невизначеності, складних ситуацій та показує спосіб реагування на невизначеність, а також готовність людини приймати рішення, щодо яких вона відчуває почуття невпевненості (рішення з часткою суб'єктивного ризику) [25, с.216].

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю пояснення особливостей різних поведінкових реакцій особистості у невизначених ситуаціях і розуміння чому деякі люди здатні відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, невизначених ситуаціях та готові приймати ці ситуації, а деякі переживають сильну тривогу і навіть депресію, не готові приймати ситуації, що суперечать їх попередньому досвіду або зовсім уникають їх.

Проблема – цікавим з точки зору нашого дослідження є з'ясування, які саме риси характеру особистості впливають на толерантність до невизначеності.

Об'єкт дослідження – толерантність до невизначеності.

Предмет дослідження – взаємозв'язок характеру особистості з толерантністю до невизначеності.

Гіпотеза: між характером особистості та толерантністю до невизначеності є взаємозв'язок, і зміна певних рис характеру впливає на толерантність до невизначеності.

Мета: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між характером особистості та толерантністю до невизначеності у людей середнього віку.

Завдання дослідження:

- 1) провести теоретичний аналіз феномену толерантності до невизначеності;
- 2) проаналізувати риси характеру, які впливають на толерантність до невизначеності;
- 3) зробити емпіричний аналіз взаємозв'язку характеру та толерантності до невизначеності;
- 4) розробити тренінгову програму розвитку рис характеру особистості, що сприяють підвищенню рівня толерантності до невизначеності.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, теоретичне узагальнення); емпіричні (тестування, опитування): опитувальник «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер, адаптація Г. Солдатової); Особистісний опитувальник Г. Айзенка, адаптований у СПБНДПНІ ім. В.М.Бехтерева; методика «Особистісна готовність до змін» (автори: А. Джерел, С. Хезер, М. Голд, К. Хал, адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр); методи статистичної обробки отриманих експериментальних даних: коефіцієнт кореляції Пірсона (r Пірсона).

У дослідженні приймали участь 30 осіб середнього віку, їх віковий діапазон від 37 до 59 років, гендерна вибірка була рівною, і становила 15 осіб чоловічої та 15 осіб жіночої статі.

Новизною дослідження є з'ясування того, як риси характеру особистості впливають на толерантність до невизначеності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ОСНОВНИХ РИС ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні підходи до інтерпретації феномену толерантності до невизначеності

Вивчаючи феномен толерантності до невизначеності необхідно спочатку розглянути такі поняття як «толерантність» та «інтолерантність», а також розкрити сутність самої невизначеності і її сприйняття особистістю. З'ясувати як різні дослідники розуміють поняття «толерантність до невизначеності», виділити основні підходи до дослідження толерантності/інтолерантності до невизначеності і як вони трактуються.

Поняття «толерантність» (від лат. *Tolerantia* – терпіння) у тлумачному психологічному словнику трактується як відсутність або ослаблення реагування на який-небудь несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу. Наприклад, толерантність до тривоги проявляється в підвищенні порога емоційного реагування на загрозливу ситуацію, а ззовні – у стриманості, самовладанні, здатності довгостроково терпіти несприятливі впливи без зниження адаптивних можливостей [3].

За визначенням Л. Бутузової, толерантність – це свідомий вибір зроблений людиною, її розуміння, прийняття та повага до різноманітності та множинності варіантів буття та визнання індивідуальності особистості та її відмінності одна від одної [4].

К. Терещенко говорить про толерантність, як про «інтегральну характеристику індивіда, що означає його здатність у проблемних і кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою відновлення своєї нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, недопущення конфронтації та розвитку позитивних відносин із собою і з навколишнім світом» [32, с. 124].

О. Милославська, Н. Гога, О. Кузнєцова приходять до висновку, що «толерантність припускає готовність до прийняття інших такими, які вони є, й можливість взаємодіяти з ними на основі згоди». При цьому толерантність не означає терпіти соціальну несправедливість та відмову від своїх переконань, а говорить про те, що кожна людина вільна дотримуватися своїх переконань і визнає за іншими таке ж саме право. Також «толерантна особа визнає те, що люди за своєю природою відрізняються за зовнішнім виглядом, мовою, поведінкою, цінностями та ін.» [22, с. 26].

Виділяють чотири основних аспекти толерантності:

- 1) психологічна стійкість;
- 2) інтегральна особистісна характеристика;
- 3) цінності та установки;
- 4) соціологічний.

Виходячи з цього А. Бондаренко вважає, якщо людина має позитивний погляд на оточуючий світ, вона активна та морально стійка, може усвідомлювати свою унікальність та різноманітність світу навколо неї і при цьому ладнає з людьми, то така особистість є толерантною [2].

Протилежним значенням толерантності є інтолерантність.

Інтолерантність – це «неприйняття іншої людини, неготовність до співіснування з іншими людьми; інтолерантність проявляється через деструктивну, конфліктну, агресивну поведінку. Інтолерантна людина бачить у собі більше переваг, ніж недоліків, тому у всіх проблемах найчастіше схильна обвинувачувати навколишніх» [22, с. 27].

С. Хілько, в своїй роботі описує інтолерантність «як прояв нетерпимості у ставленні і поведінки людини у взаємодії з іншими людьми на основі самих різноманітних ознак. Інтолерантне ставлення до інших складається на основі таких психологічних передумов, як етноцентризм, упередження і заобони. Прояви інтолерантної поведінки людини виражаються у дискримінації, ксенофобії, екстремізму і тероризму» [36, с. 40].

О. Ставицький приходить до висновку, що погляди сучасних науковців на інтолерантність дещо різняться між собою, вона розглядається як:

- «неприпустима, нетерпима поведінка, неприйняття чужої думки;
- риса, що зумовлює недопущення участі в будь-чому інших людей, які відрізняються від індивіда за певними ознаками;
- негативний атрибут, що має національну специфіку, стереотипи, породжені необізнаністю, переконання, що власна група, система поглядів, спосіб життя є кращими за інші» [31, с. 231].

Розглянувши такі феномени як толерантність та інтолерантність, зупинимось на понятті невизначеність.

В Оксфордському тлумачному словнику з психології, «невизначеність це стан переконання, коли людина не зовсім впевнена» [9, с. 57].

К. Іванчихіна та О. Милославська в своїй статті звертають увагу на те, що в західній психології є два поняття невизначеності: «uncertainty» та «ambiguity». «Ambiguity» (в перекладі «неясність») - це ситуації, де відомі альтернативи та існують кілька їх інтерпретацій. «Uncertainty» (в перекладі «невизначеність») - це ситуації, у яких невідомі альтернативні варіанти дії та відсутня інтерпретація. «Невизначеність, як правило, розглядається як усвідомлення того, що наші переконання та уявлення про світ не можуть точно передбачити майбутні події в нашому середовищі» [9, с. 57].

О. Брюховецька невизначеність трактує як «якесь відкрите завдання, в якому людина, яка виконує його, не знає усієї сукупності чинників та повинна привести декілька гіпотез і тільки потім аналізувати, які з них є найрезультативнішими» [3, с.71].

В науковій літературі виділяють три взаємопов'язані ситуації невизначеності:

- 1) множинність – наявність великої кількості можливостей, варіативність вибору, безліч рішень та різні інтерпретації;

2) непередбачуваність – відсутність можливості прогнозувати розвиток, невідому ймовірність подій що стануться, сприйняття відсутності причинно-наслідкових закономірностей;

3) неконтрольованість – відсутність можливості контролю розвитку майбутніх подій та неможливість їх передбачити.

Р. Нортон при розгляді феномену невизначеності виділив такі категорії, які розкривають данне поняття:

- множинність суджень;
- неточність;
- неповнота і фрагментарність;
- ймовірність;
- неструктурованість;
- дефіцит інформації;
- мінливість;
- несумісність і суперечливість;
- незрозумілість, що вказує на складність даного поняття [13].

Український вчений С. Максименко розглядає невизначеність як стан (процес), який виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ, як психічний стан, обумовлений відчуттям у будь-якому відчуваємому особистісному «Я» [17].

А. Галін розумів невизначеність як щось, що може не нести ніякої користі людині, наприклад як лінощі; «невизначеності – це дії різних сторін душі у різноманітних напрямках, коли людина не має поняття, що вибрати та куди йти далі» [9, с.57].

В. Готт та А. Урсул, досліджуючи визначеність та невизначеність як категорії наукового пізнання, встановили, що «для невизначеності характерні відсутність різких меж між властивостями і станами явищ природи, переважання залежності властивостей, станів явищ одне від одного над їх відносною незалежністю, прояв необхідності як можливості і випадковості» [36, с.63], а для «визначеності - наявність різко виражених меж між станами

явищ природи, відносна незалежність властивостей, станів явищ один від одного, вираз необхідності через однозначність переходів можливості в дійсність» [36, с.63].

Якщо розкривати суть феномену толерантності до невизначеності, то слід зазначити, що вітчизняна наука про нього почала говорити лише в останньому десятиріччі.

Вперше про термін «толерантність до невизначеності» («toleranceforambiguity») почала говорити в 1949 році Е. Френкел-Брунсвік (E. Frenkel-Brunswik). Вона, досліджуючи проблеми етнічних стереотипів та антисемітизм, визначала толерантність до невизначеності як ставлення до ситуації, що є неоднозначною, динамічною та невідомою. Протилежним поняттям толерантності до невизначеності є інтолерантність до невизначеності, що проявляється в тенденції приймати рішення за принципом «чорне-біле», поспішати на шляху до розуміння, не приймаючи до уваги всі реалії свого життя, відкидаючи при цьому потреби інших людей навколо себе [41].

Феномен толерантності до невизначеності вивчали такі зарубіжні науковці як С. Баднер, В. Демора, А. Макколлум, Д. Маклейн, А. Мак-Дональд, Р. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік та ін.

Серед українських вчених, які займаються вивченням феномену толерантності до невизначеності можна виділити: О. Бондарчук, О. Брюховецьку, А. Гусеву, Є. Носенка, П. Лушина, Н. Перегончук, М. Шаповал, І. Ющенко та ін.

Р. Халлман говорить, що толерантність до невизначеності є здатністю розуміти конфліктні ситуації і витримувати напруження, які виникають в ситуації подвійності і невизначеності та проявляються через прийняття невідомого та вміння протистояти в суперечливих ситуаціях [42].

С. Баднер сформулював ідею загрози, яку людина сприймає за основу у відношенні до невизначених стимулів, «толерантність до невизначеності – це тенденція сприймати невизначені ситуації як бажані, а інтолерантність до

невизначеності – це сприйняття неоднозначних та суперечливих ситуацій як джерела загрози» [10, с. 68].

Р. Нортон (R. Norton), досліджуючи феномен інтолерантності до невизначеності описав її як «тенденцію сприймати і інтерпретувати неясну, фрагментарну, багатопланову, ймовірну, неструктуровану, неточну, неповну, суперечливу (невизначену) інформацію також як актуальне або потенційне джерело загрози» [13, с.33].

С. Бохнер (S. Bochner) інтолерантність описував двома значеннями: 1) як «базовий феномен, що впливає на перебіг усіх 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; 2) як якість характеристики «перцептивного апарату» особистості, тобто інтолерантні до невизначеності індивіди демонструватимуть ідентичну перцептивну поведінку при сприйнятті об'єктів» [13, с. 34].

Феномен толерантності до невизначеності як науковий конструкт ґрунтується на основі різних наукових підходів та налічує багато трактувань.

Н. Алексєєнко вважає, що «толерантність до невизначеності слід розглядати комплексно – і як тенденцію сприйняття, і як когнітивну характеристику особистості, і як реакцію на невизначеність» [1, с.13].

Аналізуючи підходи дослідження феномену толерантності до невизначеності С. Хілько зазначає, що вони розглядаються з позицій різних теоретичних конструктів: як риса особистості, як соціально-психологічна установка, як когнітивно-перцептивне утворення, як здатність особистості, як культурна складова, як множинність реакцій на невизначені ситуації, як характеристика індивідуальної саморегуляції особистості в невизначених ситуаціях, що і зумовлює підходи до її формування [36].

Отже, можна зробити висновок, що феномен толерантності до невизначеності науковцями розглядається як системоутворювальний особистісний фактор творчої обдарованості, як фактор розвитку ідентичності

особистості, як психологічні особливості в діяльності людини, як умов формування професійної компетентності майбутнього психолога, як уміння працювати за умов нехватки інформації або її подвійності, як здібність відчувати позитивні емоції в нових, невідомих, неоднозначних ситуаціях і сприймати їх не загрозливими, а такими що містять виклик, як один із чинників благополуччя людини та навіть розглядають як рису особистості.

1.2. Розкриття суті поняття характеру особистості, його прояви, типи та риси

Кожна особистість володіє унікальним, властивим тільки їй набором рис характеру, має свій запас внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання складних ситуацій, що проявляються в певний проміжок часу, та за певної потреби.

«У давнину під характером розуміли інструмент для карбування, штампу, клейма; згодом – образ штампа, прикмети відбитка. У Стародавній Греції слово «характер» почали застосовувати і для окреслення ознак, рис, особливостей обличчя людини і її поведінки, зокрема моральної» [26, с. 86].

Сьогодні науковці поняття характер розкривають як сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що показують її відношення до дійсності та виявляються у діяльності та спілкуванні, обумовлюють тим самим типові для конкретної особистості способи поведінки.

Вивченням характеру людини у науці почали займатися ще в добу Стародавньої Греції (Платон, Арістотель, Протагор, Теофраст). Платон та Арістотель пов'язували характер з рисами обличчя - фізіогномічна теорія характеру: коли у рисах обличчя існує схожість до певної тварини тоді можемо прирівняти характер до її особливостей [26].

В літературі зустрічається поєднання характеру людини із лініями долоні (хіромантія) та почерком (графологія). «Вважається, що певний малюнок «ліній долі» або розмір, форма, нахил, зв'язок букв при письмі

свідчать про схильність людини до тих чи інших рис характеру. Сучасна наука не має прямих доведень того, що характер людини залежить від будови тіла, черепа, рис обличчя, «ліній долі» або почерку людини. Водночас не можна заперечити зв'язок між виразом обличчя людини (особливо очей), посмішкою, сміхом, мовленням, ходою, потиском руки, одягом, іншими прикметами поведінки і характерологічними особливостями людини» [26, с. 87].

Серед описаних у психології типологій характеру, найбільш цікавими можна назвати типи орієнтацій характеру і типи акцентуацій характеру.

Еріхом Фроммом, запропонував у середині XX ст. розрізняти чотири типи орієнтацій:

1) Рецептивну - спрямовану на отримання будь-яких благ із зовнішнього світу (орієнтація сприймати ідеї, а не їх самостійне утворення; залежність від оточуючих людей, які можуть надати яку-небудь підтримку).

Позитивні якості людини: дружелюбність, оптимізм, відповідальність, повага до інших, скромність, соціальна адаптація, ввічливість, довірливість.

Негативні якості: пасивність, безініціативність, підкорення, паразитичність, безпринципність, невпевненість у собі, нереалістичність, боягузливість, легковірність, сентиментальність, приймання бажаного за дійсне.

2) Експлуаторську - спрямована на оволодіння вартостями, схожа з рецептивною, але відрізняється тим, що експлуаторський тип не очікує, що йому щось подарують тому він забирає бажане силою або хитрістю.

Позитивні якості: активність, ініціативність, вимогливість до оточуючих, гордівність і впевненість у собі.

Негативні якості: агресивність, егоцентричність, самозадоволення, безрозсудність, високомірність, підозрілість, цинізм, заздрість, ревності.

3) Користолобну – пов'язану із збагаченням і економією; скупі як на матеріальні цінності, так і на почуття), такі люди мають педантичну

акуратність і нав'язливу пунктуальність, а найвищою цінністю для них є це порядок і безпека.

Позитивні якості: практичність, економність, обережність, стриманість, терплячість, уважність, стресостійкість, наполегливість, відданість.

Негативні якості: впертість, мають слабку уяву, підозріливість, холодність, загальмованість, тривожність, інертність.

4) Ринкову – (людина сприймає себе наче товар), характерні майстерність, людина орієнтована на цінності, вона чесна, порядна, щира тільки тоді коли це впливає на її успіх.

Позитивні якості: готовність до обміну, цілеспрямованість, комунікабельність, така людина схильна до експериментів, дієва, допитлива, щедра та може проявляти терпимість.

Негативні якості: непослідовні, не рахуються з минулим або майбутнім, без принципів і цінностей, надмірно активні, безтактні, нерозбірливі, байдужі тощо [26].

Вважається, що люди з патологією характеру мають постійні проблеми в житті, але виявляється їх мають також люди, які мають акцентуацію. Під акцентуацією характеру розуміють крайній варіант норми в результаті підсилення його окремих рис. Також доведено, що не всі люди мають акцентуації характеру, проте за останній час їх кількість постійно зростає. Характерним для акцентуації характеру є те, що з віком вона змінюється, тобто підлітки та юнаки мають більше акцентуацій, а у дорослих людей вони зменшуються.

Акцентуації характеру діляться на такі типи: демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий, гіпертимний, дистимний, циклоїдний, екзальтований, тривожний, емотивний [30].

Типи акцентуацій характеру нами докладно розглядатися не будуть, оскільки в роботі ми беремо до уваги людей без патологій розвитку.

Коли народжується дитина вона вже має певний тип психічних властивостей, які є особливим проявом її вищої нервової діяльності. З

перших днів її життя починається становлення її характеру і в процесі життя, під впливом багатьох чинників (фізіологічні задатки, умови життя, виховання, самовиховання та ін.) він формується та змінюється. Найбільш сприятливий вік для формування характеру це період до 10 років, потім чим старшою стає людина, тим важче змінюється її характер.

Протягом життя людський мозок по різному реагує на різні життєві ситуації, поступово це формує властиві лише цій особистості звичні риси характеру.

Під рисою характеру розуміють індивідуальні звичні форми поведінки людини у відповідних ситуаціях, у яких реалізується її ставлення до дійсності [30].

Найчастіше виділяють дві класифікації рис характеру:

1) пов'язані з психічними процесами: вольова, емоційна, інтелектуальна вольові, емоційні, інтелектуальні риси.

До вольових рис характеру відносять: рішучість, наполегливість, самостійність, організованість та ін.

До емоційних рис характеру відносять: вразливість, байдужість, запальність, чуйність та ін.

До інтелектуальних рис характеру відносять: винахідливість, допитливість та ін.

2) пов'язані зі ставленням до різних сторін діяльності:

- Ставлення до праці виявляється у повазі до праці, працелюбності чи в зневазі до праці та працівників (охайність, сумлінність, дисциплінованість, наполегливість, організованість).

- Ставлення до інших людей (справедливість, щедрість, доброзичливість, чесність та ін.; негативні риси характеру: заздрість, скупість, зневага до інших).

- Ставлення людини до себе (позитивне чи негативне), яке залежить від рівня розвитку самосвідомості та здатності оцінювати себе (скромність, вимогливість до себе, хвалькуватість, самовпевненість).

- Ставлення до речей та природи (бережливість, охайність).

Основні властивості рис характеру: повнота, цілісність, визначеність сила.

Під повнотою характеру розуміють всебічний розвиток головних його структурних компонентів таких як розумові, моральні, емоційні, почуттєві, вольові.

Під цілісністю характеру розуміють внутрішню єдність, гармонійність, досконале поєднання рис характеру, яке базується на єдності слова і діла.

Під визначеністю характеру розуміють спрямованість на конкретні цілі та наявність певних прагнень і переконань.

Під силою характеру розуміють рішучі, активні і наполегливі дії, діяльність та здатність завершувати справи чи досягти мети незважаючи ні на які перешкоди на шляху.

І. Ляковська виділяє гармонійні та дисгармонійні риси характеру. Під гармонійними рисами розуміють «сукупність індивідуально-психологічних стереотипів поведінки, що сприяє гармонізації повсякденних міжособистісних взаємовідносин і уникненню міжособистісних і внутрішньо особистісних конфліктів» [15, с. 122].

Тобто, у людини з гармонійними рисами характеру немає зовнішніх та внутрішньо особистісних конфліктів, їй притаманна адаптивність та наявність самоактуалізації.

Під дисгармонійними рисами характеру розуміють «сукупність таких індивідуально-психологічних стереотипів поведінки, які заважають особистості вибудовувати глибокі, тривалі, емоційно стійкі міжособистісні стосунки та призводять до частих зовнішніх і внутрішніх конфліктів» [15, с. 122].

У нашому дослідженні ми розглядаємо людей середнього віку, тому потрібно враховувати, що їх поведінка та характер можуть бути дещо суперечливими, оскільки ці особистості переживаючи кризу середнього віку

та можуть сприймати знайомі і давно визначені для них питання чи ситуації під новим кутом зору.

На відміну від молоді, яка відкрита до всього нового та завжди готова до активних дій, у людей середнього віку спостерігається тенденція до зростання ригідності у поглядах та в діях, погіршується ставлення до змін та нових ідей, а жорсткі установки і нездатність творчо вирішувати питання можуть призвести до помилкових дій та невірних рішень.

Коли людина прожила половину свого життя і почала усвідомлювати наближення старості вона опиняється в кризовій ситуації, яку прийнято називати кризою середнього віку. Найбільш часто ця криза проявляється і у чоловіків і жінок у віці 40-55 років. Під час цієї кризи усвідомлення свого стану відчувається важким, страшним, відбувається протиріччя чи навіть розрив між очікуванням та реальністю в якій особистість опинилась, а це в свою чергу, може призвести до підвищеної тривоги, напруження, нервозності, депресії та ін. Перебуваючи постійно в такому стані у людини може відбутися невротичне викривлення реальності. Натомість якщо особистість продуктивна, її прагнення не суперечать її діяльності, а допомагають їй трансформуватися тоді людина приводить у відповідність свої очікування і реальність і таким чином долає цю невротичну тривогу [33].

О. Руденко, Л. Ніколаєв, І. Мігальчан, досліджуючи феномен кризи середнього віку, вважають, що кожній гармонійній рисі особистості можливо протиставити її дисгармонійну рису. Якщо розглядати подолання особистістю кризи середнього віку з точки зору психологічних особливостей, то можна виділити такі пари: адаптивність – дезадаптивність, автономність – залежність? гнучкість – ригідність, зрілість – інфантилізм, самостійність – несамостійність, реальність самооцінки – нереальність самооцінки, здоровий глузд – нездоровий глузд, реалізм – викривлення реальності [27].

Виходячи з зазначеного вище, можна сказати, що з кризою середнього віку краще справляються люди, які мають більшу кількість гармонійних рис,

в порівнянні з дисгармонійними. На наш погляд переважання гармонійних рис в характері особистості також допомагає в сприйнятті невизначеності і робить людину більш толерантною.

Перебуваючи на середині свого життя людині потрібно прийняти той факт, що вона змінюється, потрібно розуміти, що зміни були є і будуть в її житті постійно, і якими будуть ці зміни – на краще, чи призведуть до погіршення обставин – невідомо, крім того передбачити і визначити їх в більшості випадків буде неможливо. Отже вплинути на невизначеність в своєму житті кожна конкретна особистість не в змозі, її потрібно прийняти та використати для напрацювання життєстійкості та підвищення рівня толерантності до невизначеності.

Деякі науковці вважають, що оскільки життя постійно вносить свої корективи у плани людини, існують моменти невизначеності та неясності ситуації, плани і задуми не вдається здійснити, час минає а результату досягти не вдається, тому людина прагне перебудуватися сама [29, с.260].

1.3 Взаємозв'язок феномену толерантності до невизначеності та основних рис характеру особистості

Фактор новизни і постійні зміни в суспільстві потребує наявності у людини таких психологічних властивостей, які б дозволили їй з легкістю долати суб'єктивні труднощі що пов'язані з невизначеністю. В більшості випадків, стан невизначеності пригнічує людину, тобто грає для особистості негативну роль, проте нам необхідно пам'ятати про позитивну роль невизначеності, яка розкидається у свободі особистості та є джерелом її креативності.

Кожна особистість, зважаючи на притаманні їй рисами характеру, по різному реагує на невизначеність, яка є невід'ємною частиною людського життя. Такий феномен в психології як толерантність до невизначеності, пояснює особливості поведінки особистості в невизначених та багатозначних

ситуаціях та її готовність приймати ці ситуації або їх уникати, тобто ми говоримо про її толерантне або інтолерантне відношення [28].

Н. Алексеєнко зазначає, що «толерантність до невизначеності – це готовність суб'єкта ухвалювати рішення в умовах невизначеності, суперечливості, новизни ситуації, неповноти інформації, невідомості наслідків вибору. Особистісною передумовою регуляції вибору з боку толерантності до невизначеності виступає здатність приймати виклики невизначеності та реалізовувати продуктивні рішення в умовах невизначеності» [1, с. 13].

О. Брюховецька наголошує на зростанні значення розвитку такої якості особистості, як толерантність до невизначеності, адже індивідуальні відмінності в толерантності / інтолерантності до невизначеності свідчать про те, наскільки легко особистість приймає факти, що суперечать її попередньому досвіду [3].

Ю. Мельник вважає, що особистість може взаємодіяти із наявною життєвою ситуацією двома шляхами: адаптивним і дезадаптивним. Тоді взаємодія з невизначеністю може бути як успішною та призводити до покращення життя, а може бути неуспішною та руйнувати життя і призводити до ледистісної деформації чи деструкції [20].

А. Бондаренко досліджує толерантність як інтегральну характеристику особистості, він вважає, що особистість на зовнішній світ дивиться позитивно або негативно враховуючи психологічні та соціальні чинники які впливають на нього, а це в свою чергу формує її стійкість до невизначеності [2].

К. Іванчихіна, О. Милославська розглядають 2 фактори, що впливають на поведінку людей в ситуації невизначеності:

- при першому людина не сприймає невизначеність в кожній ситуації;
- при другому люди відрізняються за ступенем толерантності: тоді специфічна ситуація може бути в основі нестерпної невизначеності для однієї людини, тоді як для іншої – ця ситуація не має ніякого значення [9].

Можна сказати, що перебуваючи в ситуації невизначеності, людина стає непевною у собі та в своїх подальших діях, їй складно прийняти рішення та визначитися, вона відчуває розгубленість, нікчемність та роздратованість, яка призводить до погіршення психологічного благополуччя особистості та погіршує якість її життя.

Н. Гога приходить до висновку, що люди які толерантні до невизначеності:

- шукають ситуації невизначеності;
- в ситуації невизначеності відчувають себе комфортно;
- сприймають ситуації невизначеності як бажані;
- здатні міркувати над проблемою коли всі фактори ат наслідки рішення що приймається не є відомими;
- приймають конфлікт і напругу, які виникають в подвійній ситуації з легкістю;
- приймають невідоме та можуть протистояти суперечливій інформації;
- здатні приймати проблемні та кризові ситуації;
- нові, незнайомі та ризиковані ситуації сприймають як стимул для подальшого розвитку;
- готові пристосовуватися до неоднозначних ситуацій або суперечливих ідей [6].

О. Милославська, Н. Гога, О. Кузнєцова зазначають, що «толерантні людикраще знають самих себе, причому не тільки свої переваги, але і недоліки, тому менш задоволені собою і мають більший потенціал для саморозвитку» [22, с. 27].

Деякі науковці вважають, що толерантні особистості мають такі психологічні характеристики: вони соціально активні і готові до взаємодії і вибудовування міжособистісних відносин; здатні нестандартно вирішувати звичайні проблеми та завдання; мають мобільну поведінку, що дозволяє їм швидко змінювати стратегію або тактику поведінки; емпатійні – розуміють внутрішній світ людини що поряд; є стійкими особистостями [22].

Д. Маклейн (D. McLain), толерантність до невизначеності відносить до рис особистості та розглядає її «як множинність реакцій, від відторгнення до привабливості, складних, динамічно невизначених або таких, що мають суперечливі інтерпретації стимулів» [37, с.46].

На його думку є три аспекти толерантності до невизначеності:

1) нові, складні ситуації та такі що неможливо розв'язати є джерелами загрози;

2) є взаємозв'язок толерантності до невизначеності та авторитаризму і наявності забобонів;

3) ситуації невизначеності уникаються, а судження про можливі події у недостатньо зрозумілих умовах робляться на основі минулого досвіду [37].

Український вчений П. Лушин вважає, що є два ставлення до невизначеності і хаосу: толерантне та інтолерантне. Якщо у особистості переважають інтолерантний і «пасивний» типи ставлення до невизначеності, то такі особистості від невизначеності страждають. Якщо ж у особистості інтолерантний і «активний» або «регламентуючий» тип ставлення, то вона вступає в боротьбу з невизначеністю і тим самим у своє привносить максимум визначеності та регламентації. Особистості з «утилітарним» типом ставлення до невизначеності, тобто з «толерантним до невизначеності», приймають невизначеність як неминучість, адаптуються і використовують її переваги [13].

Також П. Лушин виділив особливу групу людей – «хаотиків», які не тільки активно впускають у своє життя невизначеність, вони ще стимулюють її появу та різні прояви, особисто породжуючи невизначеність і хаос. У таких людей відсутня необхідність толерувати невизначеність, тому що в невизначеності вони відчують себе досить комфортно, таким людям важко жити в світі шаблонів, існуючих інструкцій, розкладів і регламентів [14].

Е. Френкел-Брунсвік зазначала, що особистість з високим рівнем інтолерантності до невизначеності має такі характеристики: має тенденцію приймати рішення за принципом чорне-біле; робить поспішні висновки, не

враховуючи важливих чинників та реального стану справ; прагне щоб у стосунках з іншими людьми її безумовно приймали; така особистість нездатна змінювати свою поведінку; вона відтворює минулий досвід, не враховуючи ситуації які змінюються [41].

Н. Фалько, І. Остополець, Ю. Шарапова Ю.В. говорять про те, що «толерантність до невизначеності є основою для розвитку життєстійкості, що дає змогу більш ефективно адаптуватися до змін і долати труднощі життя. Розвинена толерантність до невизначеності може бути як передумовою для здійснення вибору майбутнього, так і його закономірним наслідком, являючи собою спосіб подолання екзистенціальної тривоги щодо його невизначеності» [34, 57].

Для того щоб ефективно існувати в ситуації впливу зовнішніх і внутрішніх факторів невизначеності, долати різноманітні труднощі і проблеми, не відчуваючи страху перед невідомими, незрозумілими та новими ситуаціями, особистості необхідно розвивати такі риси характеру, що формують її життєстійкість та підвищують її толерантність до невизначеності. При цьому необхідно розуміти, що вона буде поступово змінюватись сама. Зміни відбуватимуться на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях, та завдяки ним особистість буде здатна не тільки витримувати напругу, яка виникає в ситуаціях невизначеності, а й конструктивно і продуктивно діяти в таких незвіданих та кризових ситуаціях, отримуючи при задоволення від вирішення таких ситуацій.

Висновки до першого розділу

В першій главі нашої роботи було розглянуто трактування різними науковцями поняття толерантність, інтолерантність та невизначеність; з'ясовано, що відношення до невизначеності може бути толерантним або інтолерантним.

Розкривши суть феномену толерантності до невизначеності ми з'ясували, що на толерантність до невизначеності особистості впливає багато чинників, таких як темперамент, поведінка, виховання, відносини в сім'ї, приклад з боку батьків, вплив школи, співпраця в колективі, взаємодія в суспільстві, життєвий досвід та ін., а все це, в свою чергу, впливає на формування характеру, який розвивається протягом усього життя людини.

Розкриваючи суть поняття характер його прояви, типи та риси, ми можемо констатувати, що характер особистості змінюється, розвивається і формується протягом усього її життя. Цьому сприяє співіснування з членами родини, професійна діяльність людини, міжособистісні контакти в соціумі, сприйняття людиною світу і оточуючих, її життєвої позиції, спрямованості та ін.. Тому зрілій особистості потрібно розуміти, що вона в змозі використати свій накопичений досвід для самовдосконалення та напрацювання таких рис характеру, які сприятимуть підвищенню її рівня толерантності невизначеності.

На наш погляд, особистість з високою толерантністю до невизначеності здатна швидко реагувати, конструктивно діяти та ухвалювати продуктивні рішення в умовах невизначеності, неповної, великої за обсягом та суперечливої інформації, в ситуаціях новизни та невідомості наслідків свого вибору. Невизначеність вона сприймає й інтерпретує не як загрозу, а як можливість для особистісного розвитку та додаткове джерело життєстійкості в кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Характеристика вибірки, методів і методики дослідження

Провівши теоретичний аналіз феномену толерантності до невизначеності ми з'ясували, що відношення до невизначеності може бути толерантним або інтолерантним. Розглянувши основні риси характеру особистості і встановивши наявність взаємозв'язку толерантності до невизначеності та основних рис характеру особистості ми встановили, що характер особистості змінюється, розвивається і формується протягом усього її життя. Враховуючи те, що особистості з високою толерантністю до невизначеності краще сприймають ситуації невизначеності, вони не вважають їх загрозливими, а вбачають у них можливості для покращення свого існування, ми припускаємо, що для підвищення рівня толерантності до невизначеності особистості необхідно напрацювати такі риси характеру, які допоможуть невизначеність сприймати більш толерантно.

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку характеру особистості та толерантності до невизначеності нам необхідно:

- 1) дослідити рівень толерантності/інтолерантності до невизначеності людей середнього віку;
- 2) виявити їх особливості характеру;
- 3) визначити готовність людей середнього віку до змін;
- 4) здійснити статистичну перевірку отриманих даних.

До участі у дослідженні було залучено 30 осіб середнього віку, їх віковий діапазон від 37 до 59 років, гендерна вибірка була рівною, і становила 15 осіб чоловічої статі та 15 осіб жіночої статі.

Дані збиралися шляхом анкетування (роздані роздруковані анкети). Обробка отриманих анкетних даних, створення таблиць та графіків

здійснювалася за допомогою роботи з електронними таблицями Excel (MS Office 2016).

Для дослідження ми скористались такими методиками:

- 1) Опитувальник «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер, в адаптації Г. Солдатової) [23] [43];
- 2) Особистісний опитувальник Г. Айзенка (H.J. Eysenck), адаптований у СПБНДПНІ ім. В.М. Бехтерева [19] [40];
- 3) Методика «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр) [44].

Розглянемо ці діагностичні методики більш детально.

Методика «Толерантність до невизначеності»

(автор С. Баднер, в адаптації Г. Солдатової) [23] [43]

Методику розробив у 1982 році американський психолог С. Баднер (Budner S.), Г Солдатова зі співробітниками перевели та адаптували її. Дана методика призначена для діагностики толерантності до невизначеності особистості.

Методика містить 16 пунктів, що згруповані у 2 шкали, які показують толерантність до невизначеності і інтолерантність до невизначеності. Та три субшкали, які дозволяють виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну проблеми, складність проблеми або нерозв'язність проблеми.

За підрахунком суми балів по окремим субшкалам отримуємо основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну, складність, нерозв'язність.

Методика діагностує 3 рівні сформованості основного джерела інтолерантності до невизначеності: низький, середній та високий.

Інструкція: необхідно оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з твердженнями у наведеному у додатку 1 опитувальнику. Оцінка проводиться таким чином: «абсолютно згоден» - 7 балів; «згоден» - 6 балів; «скоріше

згоден» - 5 балів; «не знаю» - 4 бали; «скоріше не згоден» - 3 бали; «не згоден» - 2 бали; «абсолютно не згоден» - 1 бал.

Математична обробка: парні пункти відповідей від 1 до 7 отримують 1 бал за відповідь «абсолютно не згоден» та 7 балів за відповідь «абсолютно згоден». - 7 балів); непарні пункти відповідей отримують реверсний бал, 7 балів за відповідь «абсолютно не згоден», 1 бал за відповідь «абсолютно згоден».

Підрахувавши загальну суму балів, набраних за всіма 16 пунктами ми отримаємо показник ставлення респондента до невизначеності. Чим вищим буде цей показник, тим більш інтолерантною до невизначеності буде особистість.

Рівні сформованості джерела інтолерантності до невизначеності представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості джерела інтолерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник	16-50	51-70	71-112
Новизна	4-8	9-21	22-28
Складність	9-20	21-36	37-63
Нерозв'язність	3-8	9-16	17-21

Визначити основне джерело інтолерантності до невизначеності можна за допомогою цього ключа:

№	Субшкала	Номери тверджень
1	Новизна проблеми	2, 9, 11, 13
2	Складність проблеми	4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16
3	Нерозв'язність проблеми	1, 3, 12

Отже, чим вищим буде рівень толерантності до невизначеності, тим більш інтолерантним до невизначеності буде опитана нами особа. Додаткові

показники новизна проблеми, складність проблеми та нерозв'язність проблеми, нам допоможуть з'ясувати що саме впливає на толерантність/інтолерантність до не визначеності.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (H.J. Eysenck), адаптований у
СПбНДПНІ ім. В.М. Бехтерева [19]

Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory (EPI) був опублікований у 1963 році. Він складається з 57 питань, 24 питання - спрямовані на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму), 9 питань складають контрольну групу запитань, що призначені для оцінки щирості респондента.

призначену для оцінки щирості випробуваного, його відносини до обстеження та достовірності результатів.

Г. Айзенк прийшов до висновку, що всю сукупність рис людини можна представити за допомогою двох основних чинників: екстраверсії/інтроверсії та нейротизму.

Перший фактор біполярний і представляє характеристику індивідуально-психологічного складу людини, крайні полюси якої відповідають орієнтації особистості або на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на суб'єктивний внутрішній світ (інтроверсія).

Екстравертам властиві: товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність та висока соціальна пристосованість.

Інтровертам властиві: нетовариськість, замкнутість, соціальна пасивність, схильність до самоаналізу і труднощі соціальної адаптації.

Другий фактор - нейротизм - описує властивість, яка характеризує особистість з боку емоційної сійкості, тривожності, рівня самоповаги і можливих вегетативних розладів. Цей фактор також є біполярним і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, які характеризуються надзвичайною стійкістю, зрілістю і прекрасною адаптованістю, а на іншому – надзвичайно знервований, нестійкий і погано адаптований тип особистості.

Згідно нормального розподілу значна частина людей розташовуються між цими полюсами, ближче до середини.

Перетин цих двох біполярних характеристик дозволяє віднести людину до одного з чотирьох типів темпераменту, як це показано на рис. 2.1.



Рис 2.1. Розподіл рис особистості у координатах осей «інтроверсія-екстраверсія» і «стабільність-нестабільність» (за Г. Айзенком)

Інструкція: дати відповідь на питання «так» чи «ні», зробивши позначки у бланку опитувальника (представлений у додатку 2).

Після заповнення бланка, за допомогою шаблонів підраховують число негативних і позитивних відповідей на питання.

16 питань першої групи (1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56) при позитивній відповіді свідчать про екстраверсію, а при негативній – про інтроверсію.

8 питань другої групи (5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51) при позитивній відповіді свідчать про інтраверсію, а при негативній відповіді про екстраверсію.

Сума позитивних відповідей на питання першої групи і негативних – другої дає показник екстра – інтравертованості особистості досліджуваного.

Показник у межах 1-13 балів свідчить про інтравертованість (1 – 4 – значно виражену, 5 – 9 – виражену, 10 – 13 – помірно виражену), 14 – 24 бали – про екстравертованість (14 – 17 – помірно виражену, 18 – 22 – виражену, 23-24 значно виражену).

24 питання третьої групи (2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57) при позитивній відповіді свідчать про емоційну лабільність (нейротизм), а при негативній – про емоційну стабільність.

Рівень нейротизму до 12 балів – низький, 12 – 15 балів – помірно виражений, 16-19 балів – виражений, понад 19 балів – значно виражений.

3 питання (6, 24, 36) при позитивній відповіді і 6 питань (12, 18, 30, 42, 54) при негативній свідчать про необ'єктивність відповідей. При перевищенні 5 балів по шкалі неправди – результати дослідження вважаються необ'єктивними.

Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS)

(автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація Н. Бажанова, Г. Бардієр) [44]

Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) розроблена канадськими вченими і успішно застосовується в США при роботі з персоналом організацій. Переклад і первинна апробація цієї методики були проведені Н. Бажановою та Г. Гардієром.

Інструкція: обвести кружечком число напроти кожного твердження опитувальника методики (представлений у додатку 3), яке найбільш відповідає опису вашої позиції.

Обробка результатів: по кожній із семи шкал підраховується кількість балів, а також загальний бал по всім шкалам. Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді привласнюється бал від 1 до 6, де 1 бал – «ні», 6 – балів «так».

Для шкал із зворотними твердженнями бали присвоюються в дзеркальному порядку від 6 до 1, де 6 балів – «ні», 1 бал - «так».

Методика включає сім шкал, які вимірюють особистісну готовність до змін:

Пристрасність - розуміється як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус.

Винахідливість - розглядається як вміння знаходити вихід зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем.

Оптимізм - це великі надії, віра в успіх, небажання орієнтуватися на найгірший розвиток подій, немає прагнення фіксуватися на проблемах, а йде фіксація на можливостях їх вирішення.

Сміливість, підприємливість - трактується як тяга до нового, невідомого, відмова від випробуваного та надійного.

Адаптивність - передбачає вміння змінювати свої плани і рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо ситуація цього вимагає.

Впевненість - заснована на вірі в себе, в свої достоїнства і в свої сили, в те, що все можливо, варто тільки захотіти.

Толерантність до двозначності - спирається на спокійне ставлення до відсутності ясних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли неясна суть того, що відбувається або неясний результат справи, коли не визначені цілі та очікування, коли розпочата справа залишається незавершеною.

Ключ до опрацювання:

№	Шкала	Номери тверджень
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 менша 21 бала за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку властивості. Середній рівень розвитку властивості, який є оптимальним варіантом, знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку властивості.

Дана методика для нас представляє найбільший інтерес, оскільки однією з семи шкал цієї методики є шкала толерантності до двозначності, яка дасть нам змогу, провівши опитування, побачити наскільки учасники нашого дослідження толерантні до двозначності.

2.2. Результати емпіричного дослідження толерантності до невизначеності та властивостей характеру особистості, їх аналіз та інтерпретація

Для виявлення толерантності до невизначеності у людей середнього віку, нами проведено тестування за допомогою опитувальника «Толерантність до невизначеності». В результаті тестування ми отримали загальний показник толерантності до невизначеності, що розподілений за рівнями (низький, середній, високий) та додаткові показники: новизна, складність, нерозв'язність, які на думку автора методики впливають на відношення до невизначеності. Чим вищим є цей показник, тим більш інтолерантним до невизначеності є респондент.

Результати тесту показали, що переважна більшість чоловіків і жінок середнього віку (24 або 80 %) мають середній рівень толерантності до невизначеності, високий рівень мають 5 осіб (16,6%), а низький – лише 1 особа, що становить 3,3 % від загальної кількості опитаних (рис. 2.2).

Такий показник як новизна проблеми говорить нам про те, що ситуація, в якій зараз опинилась людина раніше в її житті не виникала і з цієї проблемою вона зустрічається вперше. Новизна проблеми для 28 або 93,3% має середній рівень значення, як низький так і високий рівень значення новизни в проявленні толерантності до невизначеності мають лише по 1 особі (3,3%).

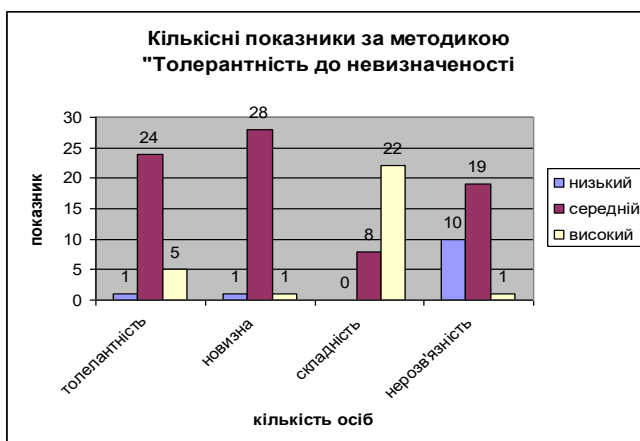


Рис 2.2. Кількісні показники за методикою «Толерантність до невизначеності».

Високого значення складності проблеми надали 22 або 73,3 % опитаних, середнє значення складності проблеми показали 8 осіб або 26,4%, до низького рівня складності проблеми не відніс ніхто.

Нерозв'язність проблеми лише для 1 опитуваного або 3,3 % від загальної кількості осіб, мала високе значення, середній рівень показали 19 осіб (63,3 %) опитаних, низький – 11 (36, 7%).

З цього аналізу видно, що основним джерелом інтолерантності до невизначеності у наших опитаних є складність проблеми, оскільки 22 особи а це 73,3% їй надали високого значення. Новизна і нерозв'язність мають середні рівні значення відповідно 28 (93,3%) та 19 (63,3%).

Цікавим при вивченні толерантності до невизначеності є гендерний розподіл осіб середнього віку, що представлений у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Гендерний розподіл толерантності до невизначеності», (у %)

Рівні Шкали	Низький		Середній		Високий	
	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Толерантність до невизначеності	6,7	0	73,3	86,7	20	13,3
Новизна	6,7	0	93,3	93,3	0	6,7
Складність	0	0	26,7	26,7	73,3	73,3
Нерозв'язність	26,6	40	66,7	60	6,7	0

Аналіз результатів тестування показав, що за всіма шкалами і чоловіки і жінки мали середній рівень показників, які у відсотковому значенні були майже однаковими. Так середній рівень толерантності до невизначеності мали 86,7 %, чоловіків та 73,3% жінок; слід відмітити що однакова кількість як чоловіків так і жінок надавали значенню новизні проблеми (93,3%) та складності проблеми (26,7%); нерозв'язність проблеми була на середньому рівні для 66,7 % жінок та для 60 % чоловіків.

Високий рівень толерантності до невизначеності мали 20 % жінок та 13,3 % чоловіків. Як зазначалось раніше найбільшим впливом на прояв толерантності до невизначеності є складність проблеми, тому ми бачимо що однакова кількість (73,3 %) як чоловіків так і жінок надають їй високого значення.

Жодна з жінок не надала високого значення новизні проблеми, а жоден чоловік не надав високого значення нерозв'язності проблеми. Тоді як новизна проблеми мала високий рівень для 6,7 % чоловіків, 6,7 % жінок – високо оцінювали нерозв'язність проблеми.

Жоден чоловік, такі показники як толерантність до невизначеності, новизна проблеми та складність проблеми до низького рівню не відносив. Низький рівень значення для 40 % чоловіків мала лише нерозв'язність проблеми.

Жінки натомість до низького рівня не відносили лише складність проблеми. Низький рівень толерантності до невизначеності мали 6,7 % такий же відсоток жінок низько оцінювали новизну проблеми. Нерозв'язність проблеми 26,6 % жінок відносили до низького рівня.

Методика «Толерантність до невизначеності» нам цікава тим, що вона містить показник толерантності до невизначеності, який є об'єктом нашого дослідження. Цей показник допоможе нам з'ясувати як чоловіки та жінки середнього віку ставляться до ситуацій, які є для них невідомими, неоднозначними, незрозумілими чи ризикованими.

Як ми бачимо основна кількість осіб середнього віку – 24 (80%) має середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить наявність у таких людей поєднання і толерантних і інтолерантних рис одночасно, а це дозволяє їм в одних умов вести себе толерантно, а за інших – інтолерантно.

Високий рівень толерантності до невизначеності мають значно менше людей, а саме 5 осіб (16,6 %). Тоді як низький рівень толерантності до невизначеності має лише одна особа середнього віку, що становить 3,3 % від загальної кількості опитаних.

Опрацювавши результати особистісного опитувальника Г. Айзенка за «шкалою правдивості» ми маємо 5 відповідей з критичними показниками (більше 5 балів), тому результати цих респондентів будемо вважати недійсними та до аналізу не включатимемо. Оскільки серед неправдивих відповідей було 4 відповіді жінок та 1 відповідь чоловіка – робити розподіл за гендерною особливістю, як ми це робили в інших методиках, вважаємо недоцільним.

Основна частина респондентів 76% або 19 осіб, відноситься до інтравертного типу. Тобто чоловіки і жінки середнього віку здебільшого спокійні, врівноважені, розважливі, обачні, миролюбні, контролюють свої вчинки, дії їх завжди продумані, раціональні; мають невелике коло друзів, віддають перевагу книгам замість особистих зустрічей, високо цінують «естетичні норми».

До екстравертного типу належать 24% або 6 осіб, для яких найбільш характерні такі риси, як товариськість, чуйність, невимушеність, життєрадісність, впевненість у собі, прагнення до лідерства; вони мають багато друзів, оптимістично налаштовані, веселі, але іноді бувають запальні та нестримані. Розподіл респондентів за шкалами екстраверсії-інтроверсії показано на рис. 2.3.



Рис 2.3 Розподіл респондентів за шкалами екстраверсії-інтроверсії.

Шкали інтраверсії та екстраверсії також розподілені на рівні: помірний, виражений та значно виражений. Їх абсолютні та відсоткові показники представлені в таблиці 2.3 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.3

Результати тестування за Особистісним опитувальником Г. Айзенка

Рівні Шкали	Помірно виражений		Виражений		Значно виражений	
	Абсолютне значення	%	Абсолютне значення	%	Абсолютне значення	%
Інтравертність	13	68,4	5	26,3	1	5,3
Екстравертність	5	83,3	1	16,7	0	0

Серед респондентів інтравертного типу 68,4 % або 13 осіб з помірно вираженою інтраверсією, 26,3 % або 5 осіб з вираженою інтраверсією та лише одна особа (5,3%) зі значно вираженою інтраверсією.

Серед опитаних відсутні екстраверти значно вираженого типу, лише одна особа (16,7 %) має виражену екстравертність, 83,3% або 5 осіб відносяться до екстравертів помірно вираженого типу.

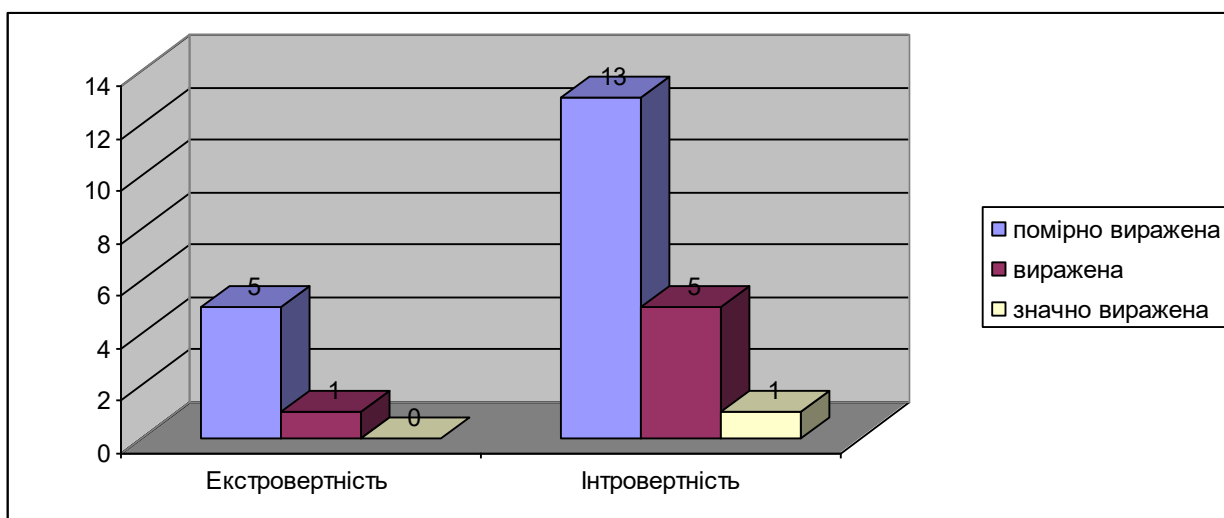


Рис 2.4. Розподіл екстраверсії-інтроверсії за рівнями

За допомогою такого фактору як нейротизм ми можемо оцінити осіб середнього віку щодо їх емоційної стійкості, тривожності, рівня самоповаги і можливих вегетативних розладів. Високі бали за даною шкалою

відповідають високому рівню нестабільності та говорять про емоційну нестійкість особистості, тоді як низькі – говорять про емоційну стійкість. Розподіл респондентів за рівнем нейротизму представлений рис. 2.5.

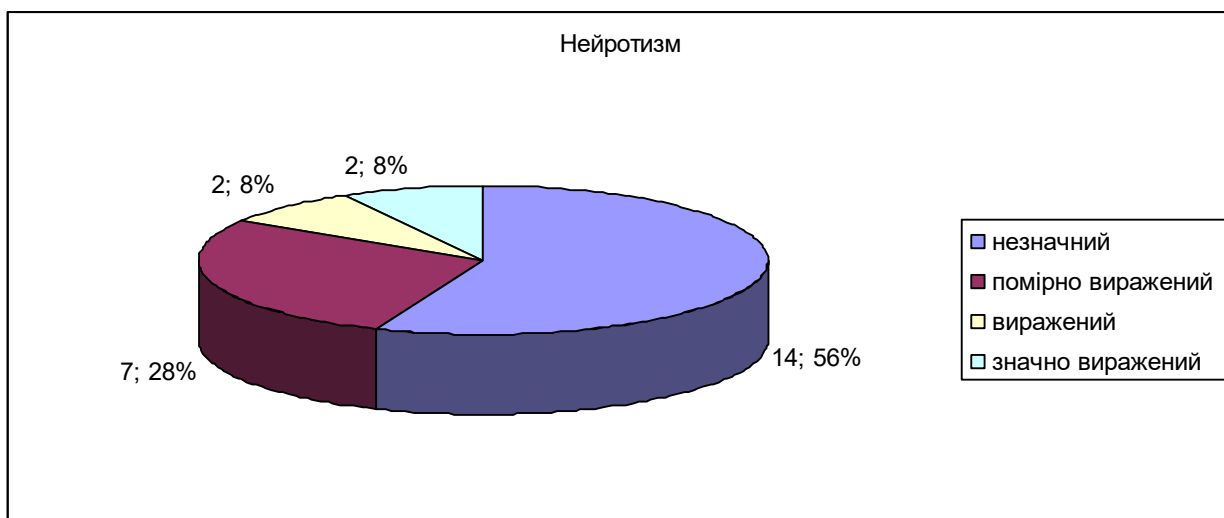


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за рівнем нейротизму.

Так, переважна більшість осіб середнього віку – 56% або 14 осіб, які приймали участь у нашому опитуванні, мають незначний нейротизм, тобто можна констатувати їх емоційну стійкість. Отже більше половини респондентів у звичайних і стресових ситуаціях ведуть себе організовано, цілеспрямовано, проявляють високу адаптивність та зрілість, не відчують високої напруги та проявляють лідерські якості.

Помірно виражений нейротизм проявляється у 28% або 7 респондентів, виражений і значно виражений нейротизм мають по 8% (2 особи) людей середнього віку.

Не зважаючи на те, що кількість опитаних, які мають яскраво виражений нейротизм незначна, але все ж таки серед осіб середнього віку є люди емоційно нестійкі: в стресових ситуаціях вони надмірно знервовані, схвильовані, стурбовані, погано адаптуються, мають схильність до швидкої зміни настрою, часто відчують почуття провини, схильні до депресивних станів.

Методика «Особистісна готовність до змін» показує нам сім шкал готовності до змін. Завдяки останній шкалі – толерантність до двозначності

ми матимемо розуміння того, як опитувані нами чоловіки та жінки середнього віку оцінюють свою толерантність до двозначності.

У таблиці 2.4 представлено загальний розподіл опитаних за рівнями прояву та шкалами методики «Особистісна готовність до змін».

Таблиця 2.4

Розподіл за рівнями прояву шкал методики
«Особистісна готовність до змін», (у %)

Рівні Шкали	Низький		Середній		Високий	
	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Пристрасність	93,3	86,7	6,7	13,3	0	0
Винахідливість	60	60	40	40	0	0
Оптимізм	80	100	20	0	0	0
Сміливість, підприємливість	100	100	0	0	0	0
Адаптивність	100	100	0	0	0	0
Впевненість	66,7	60	33,3	33,3	0	6,7
Толерантність до двозначності	100	100	0	0	0	0

Більшість людей середнього віку має низький рівень особистісної готовності до змін. Лише один показник, такий як впевненість, демонструє високий рівень лише одна людина. Відсоткові значення для середнього рівня знаходяться в діапазоні 6,6% – 40%, для низького рівня цей діапазон є значно вищим – 60%% – 100%.

Шкала найбільш цікава для нашого дослідження – толерантність до двозначності, як для чоловіків так і для жінок має низький рівень і складає 100 %.

Для визначення особистісної готовності до змін чоловіків і жінок середнього віку, проаналізуємо детальніше запропоновані методикою шкали. Кількісні показники розподіл за рівнями прояву шкал методики «Особистісна готовність до змін» представлені на рис. 2.6.

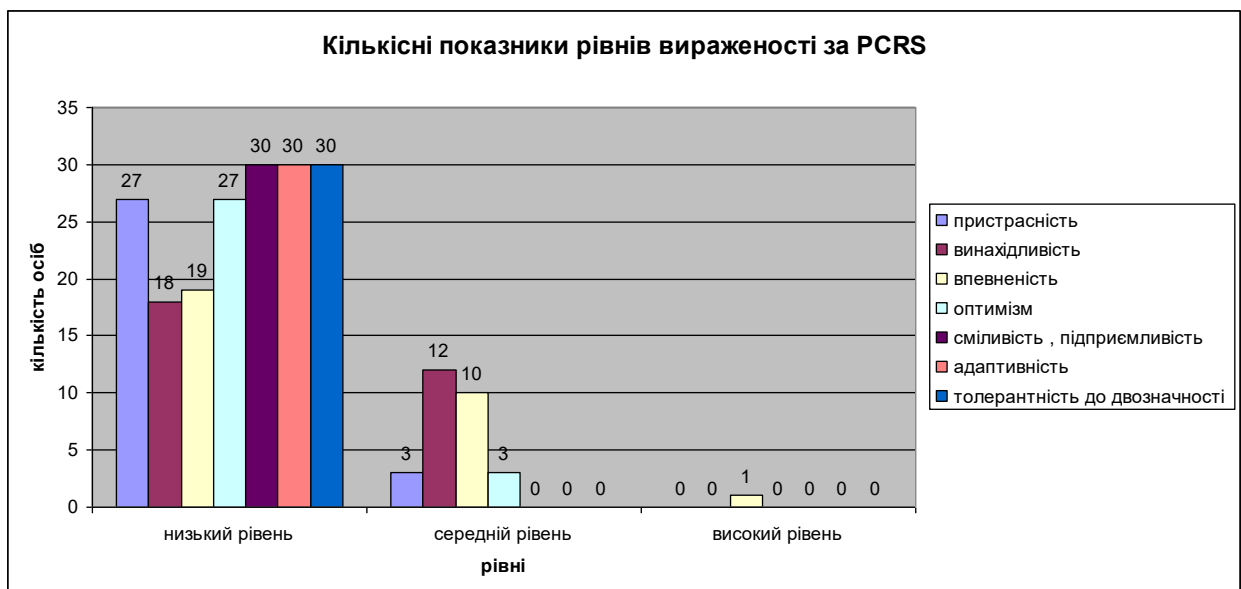


Рис 2.6. Розподіл особистісних рис за рівнями

Пристрасність, що показує нам наскільки особа є енергійною, невтомною і має підвищений дитячий тонус, знаходиться на низькому рівні у 93,3 % жінок та у 86,7 % чоловіків; показники середнього рівня: 6,7 % у жінок та 13,3% у чоловіків. Високий рівень пристрасності у наших опитаних відсутній.

Винахідливість, що демонструє наявність уміння знаходити вихід зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем, має цікавий розподіл – однакова кількість і чоловіків і жінок мають як низький рівень (по 60%) так і середній рівень (по 40%). Високий рівень винахідливості також відсутній.

Оптимізм, шкала яка вказує на великі надії, віру в успіх, нубажання оршентуватися на найгірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення, у 100% має низький рівень, що свідчить про песимістичні настрої чоловічої статі щодо змін. Показник оптимізму у жінок розподілений дещо цікавіше: 80% мають низький рівень і 20 % – середній рівень, отже жінки середнього віку налаштовані більш оптимістично, а це значить що вони більш налаштовані на зміни.

Сміливість, підприємливість, що трактується як тяга до нового, невідомого, відмова від випробуваного і надійного та адаптивність, яка передбачає вміння змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися в

нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо ситуація цього вимагає, у наших респондентів на 100 % виражені рівнозначними показниками низького рівня.

Трохи краще виглядають результати щодо впевненості, яка заснована на вірі в себе, в свої достоїнства і в свої сили, в те, що все можливо, варто тільки захотіти, це єдиний показник який має, хоча і не значний, але все ж таки високий рівень розвитку властивості – 6,7% у чоловіків (у жінок – відсутній). Середній рівень має однаковий відсоток респондентів – по 33,3%. Низький рівень впевненості у 66,7 % жінок та у 60% чоловіків.

Проаналізувавши відповіді наших респондентів за методикою «Особистісна готовність до змін» за шкалами, що вимірюють особистісну готовність до змін, ми маємо невтішні результати: за кожною шкалою переважна більшість властивостей має низький рівень розвитку. Навіть не дивлячись на те, що такі шкали як пристрасність, винахідливість, впевненість (у 16,7% чоловіків навіть високий рівень), оптимізм (у жінок) знаходяться на середньому рівні, саме який і вважається оптимальним варіантом для розвитку, через відсутність сміливості та підприємливості, оптимізму (у чоловіків), відсутності адаптивності та толерантності до двозначності чоловіки і жінки середнього віку не виявляють готовності до змін.

2.3 Кореляційний аналіз толерантності до невизначеності та індивідуальних властивостей особистості

Для проведення статистичного аналізу застосуємо коефіцієнт кореляції Пірсона (r Пірсона), за допомогою якого з'ясуємо, як показник толерантності до невизначеності, знайдений нами за методикою «Толерантність до невизначеності» корелює з індивідуальними властивостями особи, виділеними в методиці «Особистісна готовність до змін» та з показниками екстраверсії-інтроверсії особи та її нейротизму.

Коефіцієнт кореляції Пірсона коливається від - 1 до 1, де значення 1 означає ідеальну позитивну лінійну залежність, тобто зі збільшенням однієї змінної інша також послідовно зростає; значення -1 вказує на ідеальну від'ємну лінійну залежність, коли одна змінна зростає при зменшенні іншої; значення 0 припускає відсутність лінійної кореляції та означає, що змінні не мають лінійного зв'язку.

Значенні від 0,7 до 1 або - 0,7 до - 1 вказує на сильний кореляційний зв'язок, від 0,3 до 0,7 або - 0,3 до - 0,7 відображає помірний кореляційний зв'язок, від 0 до 0,3 або від - 0,3 до 0 означає слабкий кореляційний зв'язок. З'ясувавши ці значення ми розумітимемо наскільки тісно пов'язані між собою дві змінні і чи є цей зв'язок достатньо значущим, щоб вимагати подальшої уваги або дій.

Розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, який був обчислений у Excel (MS Office 2016), представлений у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Показники статистичного аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона

Індивідуальні властивості особистості	Коефіцієнт кореляції між толерантністю до невизначеності та індивідуальною властивістю
Пристрасність	-0,56305
Винахідливість	-0,19086
Оптимізм	0,331116
Сміливість, підприємливість	0,44121
Адаптивність	0,313249
Впевненість	-0,33701
Толерантність до двозначності	0,000681
Екстраверсія – інтроверсія	-0,02788
Нейротизм	0,125106

Така властивість особистості як пристрасність, що говорить про енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус людини, з толерантністю до невизначеності має від'ємну лінійну залежність ($r = - 0,56305$) та помірний кореляційний зв'язок.

Властивість винахідливість, яка показує вміння знаходити вихід зі складних ситуацій, звертається до нових джерел для вирішення нових проблем, має від'ємну лінійну залежність ($r = - 0,19086$) та слабкий кореляційний зв'язок.

Властивість оптимізм, якій характерні великі надії, віра в себе, віра в успіх, небажання орієнтуватися на найгірший розвиток подій, відсутність прагнення фіксуватися на проблемах, а фіксація на можливостях їх вирішення, має позитивну лінійну залежність ($r = 0,331116$) та помірний кореляційний зв'язок.

Щодо сміливості та підприємливості, яка трактується як тяга до нового, невідомого, відмова від випробуваного та надійного, то тут ми маємо також позитивну лінійну залежність ($r = 0,44121$) та помірний кореляційний зв'язок.

Властивість адаптивність, яка передбачає вміння змінювати свої плани і рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо ситуація цього вимагає, з толерантністю до невизначеності має позитивну лінійну залежність ($r = 0,313249$) та помірний кореляційний зв'язок.

Така властивість як впевненість, що заснована на вірі в себе, в свої достоїнства і в свої сили, в те, що все можливо, варто тільки захотіти, має від'ємну лінійну залежність ($r = - 0,33701$) та помірний кореляційний зв'язок.

Така властивість особистості як толерантність до двозначності, при якій людині притаманне спокійне ставлення до відсутності ясних відповідей, самовладання, коли неясна суть того, що відбувається або неясний результат справи, коли не визначені цілі тощо, має результат наближений до 0 ($r = 0,000681$), тобто ми маємо відсутність лінійної кореляції, а це говорить про те, що змінні не мають лінійного зв'язку.

Розглянувши кореляцію толерантності до невизначеності з такою індивідуально-психологічною характеристикою особистості, крайні полюси якої відповідають орієнтації особистості або на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на суб'єктивний світ (інтроверсія), ми визначили від'ємну лінійну залежність ($r = - 0,02788$) та слабкий кореляційний зв'язок.

Нейротизм, що описує властивість, яка характеризує людину з бок емоційної стійкості, тривожності, рівня самоповаги і можливих вегетативних розладів, має позитивну лінійну залежність ($r = 0,125106$) та слабкий кореляційний зв'язок.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження ми прийшли до висновку, що між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як пристрасність, винахідливість, оптимізм, сміливість та підприємливість, адаптивність, впевненість, толерантність до двозначності, а також відношення особистості до екстравертованого чи інтравертованого типу чи її емоційна стійкість не має сильного кореляційного зв'язку.

Ми маємо негативний помірний кореляційний зв'язок між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як пристрасність і впевненість. Негативний слабкий кореляційний зв'язок – з властивістю винахідливість та показниками екстраверсії-інтроверсії.

Позитивний помірний кореляційний зв'язок присутній між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як оптимізм, адаптивність, сміливість та підприємливість. Позитивний слабкий кореляційний зв'язок – з емоційної стійкості (шкала нейротизм).

Нульову кореляцію ми маємо між толерантністю до невизначеності та толерантністю до двозначності, тобто це говорить про те, що змінні не мають лінійного зв'язку.

Висновки до другого розділу

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку характеру особистості та толерантності до невизначеності нами було досліджено рівень толерантності/інтолерантності до невизначеності людей середнього віку, виявлено їх особливості характеру та визначено готовність людей середнього віку до змін. Для проведення статистичного аналізу ми застосували коефіцієнт кореляції Пірсона (r Пірсона), за допомогою якого з'ясували, як показник толерантності до невизначеності корелює з індивідуальними властивостями особи, показниками екстраверсії-інтроверсії особи та її нейротизму.

Для виявлення толерантності до невизначеності у людей середнього віку, нами проведено тестування за допомогою опитувальника «Толерантність до невизначеності» (автор С. Баднер; адаптація Г. Солдатової). Результати тесту показали, що основна кількість осіб середнього віку – 24 (80%) має середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить наявність у таких людей поєднання і толерантних і інтолерантних рис одночасно, а це дозволяє їм в одних умов вести себе толерантно, а за інших – інтолерантно.

Опрацювавши результати особистісного опитувальника Г. Айзенка, можемо зазначити, що основна частина респондентів 76% або 19 осіб, відноситься до інтравертного типу, до екстравертного типу належать 24% або 6 осіб. Переважна більшість осіб середнього віку – 56% або 14 осіб, які приймали участь у нашому опитуванні, мають незначний нейротизм, тобто можна констатувати їх емоційну стійкість.

Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) допомогла нам з'ясувати такі індивідуальні особливості людей як пристрасність, винахідливість, оптимізм, сміливість, адаптивність, впевненість, толерантність до двозначності, що, на думку автора, вимірюють особистісну готовність до змін.

Проаналізувавши відповіді наших респондентів за цією методикою, ми маємо неутішні результати: за кожною шкалою переважна більшість властивостей має низький рівень розвитку. Більшість людей середнього віку має низький рівень особистісної готовності до змін. Лише один показник, такий як впевненість, демонструє високий рівень лише одна людина. Відсоткові значення для середнього рівня знаходяться в діапазоні 6,6% – 40%, для низького рівня цей діапазон є значно вищим – 60%% – 100%.

Провівши статистичний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона ми прийшли до висновку, що між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як пристрасність, винахідливість, оптимізм, сміливість та підприємливість, адаптивність, впевненість, толерантність до двозначності, а також відношення особистості до екстравертованого чи інтравертованого типу чи її емоційна стійкість не має сильного кореляційного зв'язку.

Ми маємо негативний помірний кореляційний зв'язок між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як пристрасність і впевненість. Негативний слабкий кореляційний зв'язок – з властивістю винахідливість та показниками екстраверсії-інтроверсії.

Позитивний помірний кореляційний зв'язок присутній між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як оптимізм, адаптивність, сміливість та підприємливість. Позитивний слабкий кореляційний зв'язок – з емоційної стійкості (шкала нейротизм).

Нульову кореляцію ми маємо між толерантністю до невизначеності та толерантністю до двозначності, тобто це говорить про те, що змінні не мають лінійного зв'язку.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РИС ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПІДВИЩЕННЮ РІВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1 Обґрунтування тренінгової програми по підвищенню рівня толерантності до невизначеності

Останнім завданням нашого дослідження було розроблення тренінгової програми розвитку рис характеру особистості, що сприяють підвищенню рівня толерантності до невизначеності.

Слід відмітити, що для підвищення рівня толерантності до невизначеності особистості, шляхом зміни або напрацювання певних рис характеру необхідно брати до уваги ряд факторів:

- сформованість особистістю усвідомлення того, що визначеність і невизначеність є невід'ємними аспектами людського буття;
- наявність певних психологічних умови, які сприятимуть формуванню толерантності до невизначеності;
- розуміння психологічної організації людини як складної системи, яка є пластичною і здатною до перетворення;
- сприяння процесу проходження зміни особистості;
- наявність простору для реалізації особистістю різноманітних можливостей в ситуації невизначеності;
- можливість навчатися в процесі як професійної діяльності, так і саморозвитку особистості;
- і найголовніше, це бажання особистості до змін в собі та в сприйнятті навколишнього світу.

Враховуючи теоретичний аналіз феномену толерантності до невизначеності та результати емпіричного дослідження, нами було прийнято рішення розробити тренінгову програму направлену на покращення розуміння суті феномену толерантності до невизначеності та на її важливість

для комфортного життя; ознайомлення з основними рисами толерантної особистості; допомогу у розумінні свого характеру, його сильних та слабких сторін; розкриття поняття невизначеності та її вплив на життя кожної конкретної особистості; виявлення обмежувальних риси характеру та допомогу у розробці плану дій для досягнення бажаного майбутнього.

Тренінгова програма розрахована на людей середнього віку як чоловічої так і жіночої статі. Вона складається з 3 тренінгів, що проводитимуться 1 раз на тиждень, планується, що тривалість кожного тренінгу 2 год. Тренінгова програма передбачає виконання учасниками домашніх завдань.

Тема тренінгу № 1 «Толерантність до невизначеності – що це? І навіщо воно нам?».

Мета тренінгу:

- провести психоедукацію щодо розуміння толерантності до невизначеності;
- ознайомити учасників з основними рисами толерантної особистості;
- звернути увагу на важливість толерантності для продуктивності життя.

Завдання:

- визначити риси толерантної особистості;
- навчитися розрізняти прояв толерантної та нетолерантної поведінки.

Тема тренінгу № 2 «Мій характер – мій ключ до успіху».

Мета тренінгу:

- допомогти учасникам глибше зрозуміти свій характер, його сильні та слабкі сторони;
- навчитися учасників тренінгу використовувати свої сильні та слабкі сторони характеру собі на користь.

Завдання:

- навчитися відстежувати у себе різні риси характеру ;
- закріпити навички щоденного відстеження та аналізу своїх досягнень.

Тема тренінгу № 3 «Новий Я – нове моє життя!».

Мета тренінгу:

- виявити відношення учасників тренінгу до невизначеності у їхньому житті;
- навчитися ідентифікувати обмежувальні риси та визначити стратегії щодо їх зміни.

Завдання:

- створити план дій для досягнення бажаного майбутнього, за допомогою своїх нових рис та цінностей.

У ході тренінгів будуть проводитись вправи, які запропоновані К. Шкарлатюк, Р. Федоренко, Л. Магдисюк у навчально-методичному посібнику «Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів» [39].

3.2 Тренінгова програма розвитку рис характеру особистості, що сприятимуть підвищенню рівня толерантності до невизначеності

Тренінгова програма розрахована на 3 заняття, тривалістю 2 год, що проводитимуться 1 раз на тиждень. Кожне заняття передбачає домашнє завдання.

Учасники: люди середнього віку, кількість присутніх у групі – 15-20 осіб.

Матеріали: папір, ручки, таблиці для вправ, тести, маркери, кольорові олівці, аркуші для малювання.

Структура тренінгу

№ з/п	Назва заняття	Мета
1.	Толерантність до невизначеності – що це? І навіщо воно нам?	- провести психоедукацію щодо розуміння толерантності до невизначеності; - ознайомити учасників з основними рисами

		толерантної особистості; - звернути увагу на важливість толерантності для продуктивності життя.
2.	Мій характер – мій ключ до успіху.	- допомогти учасникам глибше зрозуміти свій характер, його сильні та слабкі сторони; - навчитися використовувати свої сильні та слабкі сторони характеру собі на користь.
3.	Новий Я – нове моє життя!	- виявити відношення учасників тренінгу до невизначеності у їхньому житті; - навчитися ідентифікувати обмежувальні риси та визначити стратегії щодо їх зміни; - створити план дій для досягнення бажаного майбутнього.

План тренінгу № 1:

Толерантність до невизначеності – що це? І навіщо воно нам?

1. Вступ (20 хв)

- Привітання учасників, та надання інформації про себе.
- Знайомство: для представлення кожного проводимо вправу «Я і моє ім'я»: кожному з учасників пропонується назвати своє ім'я, а потім дати особистісну характеристику собі по кожній букві імені (наприклад: Яна – яскрава, надійна, активна). Для кращої демонстрації почати можна ведучому, а за ним будуть себе представляти всі інші учасники» [39, с. 217].
- Огляд теми, мети та структури тренінгу: зазначається тема «Тренінгова програма розвитку рис характеру особистості, що сприяють підвищенню рівня толерантності до невизначеності», що складається з 3 занять, їх тривалість по 2 год, наявність домашніх завдань, які бажано виконувати.
- Обговорюються прийнятні для всіх учасників умови спілкування та наявність особистих побажань.

- Пропонується створити групу в соціальній мережі для обговорення між учасниками організаційних та інших важливих питань.

2. Теоретичний блок (15 хв):

- розкриття таких понять як толерантність, інтолерантність та невизначеність;

- зазначити, що відношення до невизначеності може бути толерантним або інтолерантним;

- розкрити суть феномену толерантності до невизначеності;

- розповісти, що на толерантність до невизначеності особистості впливає багато чинників, таких як темперамент, поведінка, виховання, відносини в сім'ї, приклад з боку батьків, вплив школи, співпраця в колективі, взаємодія в суспільстві, життєвий досвід та ін., а все це, в свою чергу, впливає на формування характеру, який розвивається протягом усього життя людини.

3. Практичні вправи (45 хв):

Вправа «Що таке толерантність» та вправа «Риси толерантної особистості». Ведучий пояснює, що 15 характеристик властиві толерантній особистості. В колонці із позначкою «А» поставте + навпроти тих рис, які найбільш є вираженими у Вас; в колонці із позначкою «О» поставте – навпроти тих рис, які найменш є вираженими у Вас. Потім в колонці «В» поставте + навпроти тих рис, які на Ваш погляд, є найбільш властивими для толерантної особистості» [39, с. 218].

4. Обговорення (20 хв)

- Відкрите обговорення: учасники діляться своїм досвідом.

- Запитання та відповіді.

5. Домашнє завдання (10 хв):

- протягом тижня відстежувати у себе прояв рис толерантної особистості;

- зафіксувати випадки прояву толерантності чи нетолерантності у себе, або у оточуючих.

6. Заключення (10 хв)

- Підсумок основних моментів тренінгу.
- Зворотній зв'язок від учасників.

План тренінгу № 2:

Мій характер – мій ключ до успіху.

1. Вступ (20 хв)

- Привітання учасників. Обговорення питань, які є після заняття № 1.
- Для продовження знайомства, вправа «Спина до спини» [39, с. 219], під час якої, учасники діляться результатами своїх домашніх завдань: учасники сідають на стільці спина до спини та спілкуються на зазначену тему. Коли час вичерпано, учасники повертаються обличчям один до одного та діляться своїми враженнями.
- Обговорення у групі результатів вправи, та виконання домашнього завдання.

2. Теоретичний блок (15 хв):

- розкриття суті поняття характер його прояви, типи та риси;
- зазначити, що характер особистості змінюється, розвивається і формується протягом усього її життя. На це впливає співіснування з членами родини, професійної діяльності людини, міжособистісних контактів у соціумі, її сприйняттям світу і оточуючих, її життєвої позиції, спрямованості та ін.;
- роз'яснення необхідності вміти використовувати свої сильні та слабкі сторони характеру собі на користь. Оскільки зріла особистість в змозі використати свій накопичений досвід для самовдосконалення та

напрацювання таких рис характеру, які сприятимуть підвищенню її рівня толерантності невизначеності.

3. Практичні вправи (45 хв):

Вправа «Мої сильні якості»: учасникам пропонується написати на листочках три свої сильні якості або риси характеру. На іншій стороні листків потрібно написати три слабкі якості власної особистості. Потім кожен учасник зачитує вголос свої сильні та слабкі риси. Після озвучування слабких рис сусід зліва повинен сказати тому, хто зачитує «так, проте...» і виявити щось хороше у цих негативних характеристиках. У завершенні вправи варто провести аналіз результатів попередньої вправи, співставити їх та зробити висновки» [39, с. 219].

За допомогою он-лайн тестування за методикою «Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ» (посилання додається у групу) визначається належність учасників до екстравертів чи інтровертів та домінуючий тип темпераменту. Надається характеристика цих типів та проводиться обговорення серед учасників щодо їх прояву.

4. Обговорення (20 хв)

- Відкрите обговорення: учасники діляться своїм досвідом.
- Запитання та відповіді.

5. Домашнє завдання (10 хв):

- протягом тижня відстежувати у себе ті риси, які записані в колонках «Риси, від яких я хочу позбавитися» та «Риси, які я хочу набути».
- кожний вечір аналізувати, що вдалось досягти, а викликало труднощі.

6. Заключення (10 хв)

- Підсумок основних моментів тренінгу.
- Зворотній зв'язок від учасників.

План тренінгу № 3:

«Новий Я – нове моє життя!»

1. Вступ (20 хв)

- Привітання учасників. Обговорення питань, які є після заняття № 2.
- Обговорення у групі та виконання домашнього завдання, які виникали труднощі, які є результати.

2. Теоретичний блок (15 хв):

- Роз'яснення поняття невизначеність, та відношення людей до нього;
- Зазначення факту, що всі люди в невизначених, багатозначних, нових та незрозумілих ситуаціях поведуться по-різному. Одні – відчують загрозу, тривогу, занепокоєння, що в свою чергу викликає стрес та призводить до порушення психічного здоров'я і благополуччя. Інші - успішно функціонують в невизначених ситаціях, сприймаючи не загрозливими, а такими що містять в собі виклик для подальшого зростання особистості та успішної реалізації у різних сферах життя;
- Визначення причин сприйняття особистістю невизначеності як загрози і як можливості.

3. Практичні вправи (45 хв):

Вправа «Очікування»: учасникам надається можливість поглянути не тільки на позитивні, але і на негативні припущення про себе і своє життя та видозмінити їх так, щоб вони стали продуктивними» [39, с. 223].

Вправа «Життєві цінності»: учасники під керівництвом ведучого визначають перелік консервативних цінностей, та визначають у ньому ті цінності, якими найчастіше керуються у житті. На початку вправи «Цінності мого життя» психолог пропонує записати 10 головних цінностей життя. Далі відбувається обговорення життєвих цінностей, під час якого ведучий звертає увагу на такі питання: «Які життєві цінності є домінуючими для більшості?», «Які сфери життєдіяльності переважають при описі цінностей (навчання,

робота, сім'я, здоров'я і т.д.)?», «Чи немає суперечностей у життєвих цінностях? Чи є альтернативні?», «Про які життєві позиції людини можна сказати на основі життєвих цінностей?», «Чи завжди Ви дієте відповідно до заявлених цінностями?», «Які із цінностей є конвенціональними, тобто прийнятими особистістю як результат відповідності груповим очікуванням?», «Чи хотілося б зробити щось у житті таке, що не відповідало б соціальним очікуванням? Яким цінностям відповідали б ці вчинки?». Після групового обговорення життєвих цінностей учасники вносять у свій перелік корективи» [39, с. 235].

Вправа «Мої шляхи до впевненості в собі»: ведучий пропонує намалювати ті страхи, які заважають бути впевненою у собі особистістю, вільною від тривожних думок про майбутнє, про те, як особистість виглядає в очах інших. Далі ведучий пропонує зробити з цим малюнком все що завгодно (зафарбувати малюнок, порвати аркуш тощо)» [39, с. 223].

Вправа «Веселка», яка за допомогою медитативного малювання дасть можливість учасникам усвідомити вадливі життєві цілі. Коли учасникам роздані матеріали, ведучій проговорює: «У нас є прекрасна можливість задуматися про майбутнє, визначити і осмислити важливі для нас цілі. Кажуть, що на кінці веселки стоїть горщик із золотом, який кожному, хто його знайде, дарує щастя і багатство. Уявіть собі вашу особисту веселку, створену сонцем і дощем для того, щоб порадувати вас. Нехай ті точки, де веселка спирається на горизонт, позначають ваше сьогодення і майбутнє. Уявіть, що в точці майбутнього вас чекає щось цінне і дуже бажане для вас, ідеально відповідне вам. Намалюйте веселку, а там, де вона йде за горизонт, намалюйте мету, яка спаде вам на думку під час малювання. Зосередьтеся насамперед на веселці, на її кольорах, її вигині. Намалюйте майбутню мету на першому плані, усвідомлюючи, що вона може бути не єдиною важливою метою. Ви можете малювати її символічно або реалістично, або поєднуючи обидва ці способи. А тепер погляньте на свій малюнок і подумки уявіть собі відповіді на такі питання:

- Як мені досягти своєї мети?
- Що залежить від мене, а що від інших?
- Які перешкоди можуть зустрітися на шляху?
- Від чого мені, можливо, доведеться відмовитися?
- Що я виграю?
- Хто, крім мене, може отримати користь від досягнення цієї мети?
- Як я ставлюся до цієї мети?» [39, с. 225]

Коли всі закінчують малювати, учасники обговорюють свої почуття і думки під час проведеного медитативного малювання. Обовязкове питання на яке потрібно дати відповідь всім учасникам: Чи вийшла у них закінчена картина досягнення своєї мети?

4. Обговорення (20 хв)

- Відкрите обговорення: учасники діляться своїм досвідом.
- Запитання та відповіді.

5. Домашнє завдання (5 хв):

- досягнення визначеної цілі, за допомогою своїх нових рис та цінностей.

6. Заключення (15 хв)

- Підсумок основних моментів заняття та всього тренінгу.
- Зворотній зв'язок від учасників.

ВИСНОВКИ

Метою магістерської дипломної роботи було теоретично проаналізувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між характером особистості та толерантністю до невизначеності у людей середнього віку.

За результатами проведеного нами дослідження були зроблені наступні висновки.

Кожна особистість, зважаючи на притаманні їй рисами характеру, по-різному реагує на невизначеність, яка є невід'ємною частиною людського життя. Такий феномен в психології як толерантність до невизначеності, пояснює особливості поведінки особистості в невизначених та багатозначних ситуаціях та її готовність приймати ці ситуації або їх уникати, тобто ми говоримо про її толерантне або інтолерантне відношення.

На наш погляд, особистість з високою толерантністю до невизначеності здатна швидко реагувати, конструктивно діяти та ухвалювати продуктивні рішення в умовах невизначеності, неповної, великої за обсягом та суперечливої інформації, в ситуаціях новизни та невідомості наслідків свого вибору. Невизначеність вона сприймає й інтерпретує не як загрозу, а як можливість для особистісного розвитку та додаткове джерело життєстійкості в кризових ситуаціях.

Для виявлення толерантності до невизначеності у людей середнього віку, нами проведено тестування за допомогою опитувальника «Толерантність до невизначеності». Результати тесту показали, що основна кількість осіб середнього віку – 24 (80%) має середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про наявність у таких людей поєднання і толерантних та інтолерантних рис одночасно, а це дозволяє їм в одних умов вести себе толерантно, а за інших – інтолерантно.

Опрацювавши результати особистісного опитувальника Г. Айзенка, можемо зазначити, що основна частина респондентів 76% або 19 осіб, відноситься до інтравертного типу, до екстравертного типу належать 24% або 6 осіб, переважна більшість осіб середнього віку – 56% або 14 осіб, які

приймали участь у нашому опитуванні, мають незначний нейротизм, тобто можна констатувати їх емоційну стійкість. Отже більше половини респондентів у звичайних і стресових ситуаціях ведуть себе організовано, цілеспрямовано, проявляють високу адаптивність та зрілість, не відчують високої напруги та проявляють лідерські якості.

За допомогою методика «Особистісна готовність до змін» було з'ясовано, що більшість людей середнього віку має низький рівень особистісної готовності до змін.

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку характеру особистості та толерантності до невизначеності ми застосували коефіцієнт кореляції Пірсона (r Пірсона), за допомогою якого з'ясували, що між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як пристрасність, винахідливість, оптимізм, сміливість та підприємливість, адаптивність, впевненість, толерантність до двозначності, а також відношення особистості до екстравертованого або інтравертованого типу чи її емоційна стійкість не має сильного кореляційного зв'язку.

Ми маємо негативний помірний кореляційний зв'язок між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як пристрасність і впевненість. Негативний слабкий кореляційний зв'язок – з властивістю винахідливість та показниками екстраверсії-інтроверсії.

Позитивний помірний кореляційний зв'язок присутній між толерантністю до невизначеності та такими властивостями особистості як оптимізм, адаптивність, сміливість та підприємливість. Позитивний слабкий кореляційний зв'язок ми маємо з емоційною стійкістю (шкала нейротизм).

Нульову кореляцію ми маємо між толерантністю до невизначеності та толерантністю до двозначності, тобто це говорить про те, що змінні не мають лінійного зв'язку.

Останнім завданням нашого дослідження було розроблення тренінгової програми розвитку рис характеру особистості, що сприяють підвищенню рівня толерантності до невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко 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. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Київ: КВІЦ, 2001. 237 с
3. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 70–81
4. Бутузова Л. П. Особливості толерантності майбутніх педагогів на етапі первинної професіоналізації. *Наука і освіта*. 2010. №1. С. 10-16.
5. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг – стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95 – 104
6. Гога Н.П. Роль толерантности в формировании социального мышления студентов / Н.П. Гога // Діяльнісно–поведінкові фактори життєздатності людини : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 28- 29 лист. 2014 р. / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди [та ін.]. - Х., 2014. - С. 128–130
7. Громова Г. М. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45 (48). С. 88–99.
8. Гусєв А. І. Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології*. - 2015. - Т. 12, Вип. 21. - С. 105-114.
9. Іванчихіна К. О., Милославська О. В Феномен новизни упсихології// *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019, с 56-59

10. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий Вісник Херсонського університету*. Вип. 3, Том 1, 2018. С. 67-72.
11. Литвин С.В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт *PSYCHOLOGICAL JOURNAL* № 1 (21) 2019 с. 90-107 Режим доступу: <file:///D:/UsersNBU/001451/Downloads/PDF+90-107.pdf>
12. Лушин П. В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация: монография. Киев, 2013. 296 с
13. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т. 1, № 5. С. 33–40.
14. Лушин, П. В., Воляннюк, Н. Ю., Брюховецька, О. В., Гусев, А. І., Катюк, Я. Л., Карамушка, В.І., Інжиєвська, Л. А. (2015) Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти . УМО НАПН України, м. Київ, Україна. (Прийнятий до публікації) Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8318/>
15. Ляковська І. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Сер. 12. *Психологічні науки*. 2013. Вип. 41 (65). С. 120 - 129.
16. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 2-ге вид., допов. /М'ясоїд П.А. – К.: Вища шк., 2001. – 487 с. – С. 437 – 452.
17. Максименко С. Д. Теорія невизначеності. Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2009/NiO_6_2009/1_rozdil/Kondrashyhina.htm
18. Марчук А.В. Толерантність до невизначеності студентів різних спеціальностей. *Психологічні читання: збірник матеріалів IX науково-практичної конференції молодих вчених* (м. Харків, 1 грудня 2023 року), с. 129-131

19. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Г. Годлевська. – Вінниця: ВНТУ, 2009. – 163 с.

20. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності: дис. канд.психол.наук.: 19.00.01. Київ, 2020. 325 с.

21. Мельничук М. М. Емпіричне дослідження толерантності студентів у факторній структурі особистісних характеристик / М. М. Мельничук // Психологія і особистість. - 2015. - № 1. - С. 46-57. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2015_1_6.

22. Вісник Харківського національного університету №1150 УДК 159.9:316.647.5-057.875 Психологічні особливості різних проявів толерантності студентів О.В. Милославська, Н.П., Гога, О.Кузнєцова- *Серія "Психологія"*, 2015. - С26-29

23. Михайлов Б. В., Сердюк О. І., Чугунов В. В., Курило В. О., Андрух П. Г., Заседа Ю. І. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарівслухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. – 5-е вид., перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. – Х. : ХМАПО, 2014. – 328 с.

24. Носенко Е., Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості/ Е. Носенко, М. Шаповал // *Психологія і суспільство*. № 1 - Тернопіль , 2002. - С.97-106.

25. Павленко Г.В., Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Випуск 47, 2019. с. 208-219

26. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. - К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с

27. Руденко О.В., Ніколаєв Л.О., Мігальчан І.О. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування, *Наукові перспективи* № 11(41) 2023

28. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2020. Вип. 12 (41). с. 98 - 123.

29. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид. – К.: Каравела, 2009. – 400 с

30. Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Загальна психологія: Підручник / – К.: Либідь, 2005. – 464 с.

31. Ставицький О. О. Інтолерантність як основний прояв гандикапізму / О. О. Ставицький // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Серія : Психологія і педагогіка. - 2011. - Вип. 18. - с. 230-239. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2011_18_28.

32. Терещенко К. В. Толерантність особистості: міждисциплінарний підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том І. Вип. 52. с. 123-127.

33. Титаренко Т.М. Життєві домагання. Монографія. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.

34. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології*. Випуск 59. 2024. с. 57-60 Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/10.pdf>

35. Федішин Г.М. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості*. 2022. Том 12. № 1, с. 73-79

36. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.

37. Хілько С. О. Психолого-педагогічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів // Актуальні

питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 24–25 квіт. 2014 р.). Хмельницький: ХНУ, 2014. С. 162–164.

38. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с

39. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів : навч.-метод. посіб. / – Луцьк: Вежа-Друк, 2022. – 332 с.

40. Основи психології. Практикум. Навчальне видання практичних завдань і вправ для сприяння засвоєнню набутих знань, умінь та навичок викладачів та студентів. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2007. – 220с.

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

42. Hallman, RJ (1963) The Necessary and Sufficient Conditions of Creativityy. [The Necessary and Sufficient Conditions of Creativityy]. Journal of Humanistic Psychology. Vol.3, №1. P. 14-27

43.https://stud.com.ua/155514/psihologiya/metodika_tolerantnist_neviznachenosti#goog_rewarded

44.https://stud.com.ua/155512/psihologiya/metodika_osobistisna_gotovnist_z_min_personal_change_readiness_survey_pcrs

ДОДАТКИ

Додаток 1

Бланк опитувальника «Толерантність до невизначеності» [23]

№	Твердження	Ступінь згоди
1	Спеціаліст, який не може дати чітку відповідь, мабуть, не надто багато знає	1 2 3 4 5 6 7
2	Я б хотів пожити за кордоном якийсь час	1 2 3 4 5 6 7
3	Немає такої проблеми, яку не можна вирішити	1 2 3 4 5 6 7
4	Люди, які підкорили своє життя розкладом, напевно, позбавляють себе більшості радощів життя	1 2 3 4 5 6 7
5	Хороша робота - це та, на якій завжди ясно, що потрібно робити і як це потрібно робити	1 2 3 4 5 6 7
6	Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту	1 2 3 4 5 6 7
7	У довготривалій перспективі більшого можна домогтися, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні	1 2 3 4 5 6 7
8	Часто найбільш цікаві люди - це ті, хто не боїться бути оригінальним і несхожим на інших	1 2 3 4 5 6 7
9	Звичне завжди краще незнайомого.	1 2 3 4 5 6 7
10	Люди, які наполягають на відповіді або «так», або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно	1 2 3 4 5 6 7
11	Людина, яка веде рівну, розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, насправді повинен бути вдячний долі	1 2 3 4 5 6 7

12	Багато з найбільш важливих рішень засновані на неповній інформації	1 2 3 4 5 6 7
13	Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей абсолютно мені не знайомі	1 2 3 4 5 6 7
14	Вчителі і наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу і оригінальність	1 2 3 4 5 6 7
15	Чим швидше ми все прийдемо до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще	1 2 3 4 5 6 7
16	Хороший учитель - це той, хто змушує тебе думати про твоє погляді на речі	1 2 3 4 5 6 7

Бланк особистісного опитувальника Г. Айзенка [19]

№	Питання	Відповідь
1	Чи любите Ви пожвавлення і метушню навколо себе?	
2	Чи часто у Вас виникає відчуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?	
3	Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?	
4	Ви відчуваєте себе інколи то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?	
5	Ви зазвичай залишаєтесь у тіні на вечірках чи в компанії?	
6	Завжди Ви в дитинстві робили негайно і без вагань все, що вам наказували?	
7	Чи буває так, що Ви на когось ображаєтесь?	
8	Чи надаєте Ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?	
9	Ви розумна людина?	
10	Чи любите Ви бути серед людей?	
11	Чи часто Ви втрачаєте сон через свої турботи?	
12	Ви вірите у прикмети?	
13	Ви можете назвати себе безтурботною людиною?	
14	Чи часто Ви починаєте якусь роботу занадто пізно?	
15	Ви любите працювати наодинці?	
16	Часто Ви відчуваєте себе стомленим без причини?	
17	Ви рухлива людина?	
18	Ви інколи смієтесь при сороміцьких висловлюваннях?	
19	Вам часто щось набридає і Ви відчуваєтеся „ситим по горло”?	

20	Ви відчуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?	
21	Ви часто відволікаєтесь, коли намагаєтесь зосередитись?	
22	Чи можете Ви швидко перекласти свої думки на слова?	
23	Ви часто буваєте неуважними, аж до забудькуватості?	
24	Чи повністю Ви позбавлені страху перед прикметами?	
25	Любите Ви гумор з підковирками?	
26	Ви часто думаєте про своє минуле?	
27	Ви любите смачну їжу?	
28	Коли Ви чимось роздратовані, Вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?	
29	Якщо Вам будуть потрібні гроші, Ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?	
30	Ви вихваляєтеся інколи?	
31	Чи чутливі Ви інколи до своїх речей?	
32	Ви краще проведете вечір удома, аніж підете на нудну вечірку?	
33	Ви буваєте збуджені настільки, що Вам важко всидіти на місці?	
34	Ви любите планувати все детально і заздалегідь?	
35	Чи бувають у Вас запаморочення?	
36	Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?	
37	Ви виконуєте справу краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?	
38	Чи виникає у Вас задуха без причини?	
39	Чи є Ви безтурботною людиною?	
40	Вас підводять нерви?	
41	Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?	
42	Відкладаєте Ви на завтра те, що можна зробити сьогодні?	

43	Чи нервуєтеся Ви, коли знаходитесь в ліфті чи тунелі?	
44	Ви робите перші кроки при знайомстві?	
45	У Вас бувають сильні головні болі?	
46	Чи вважаєте ви, що вирішиться все само — собою?	
47	Вам важко заснути у ночі?	
48	Ви говорите інколи неправду?	
49	Ви інколи говорите те, що перше спадає вам на думку?	
50	Чи довго Ви переживаєте після неприємностей?	
51	Чи замкнуті Ви з усіма, окрім близьких людей?	
52	Ви часто переживаєте невдачу через непередумані вчинки?	
53	Чи любите Ви жартувати?	
54	Чи надаєте Ви перевагу більше програшам, аніж виграшам?	
55	Ви соромитеся у присутності старших?	
56	Чи вважаєте Ви, що варто ризикнути, коли шанси не на вашу користь?	
57	Часто у Вас „смокче під ложечкою” перед важливою справою?	

Бланк опитувальника «Особистісна готовність до змін» [44]

1	Я віддаю перевагу звичне невідомому	1 2 3 4 5 6
2	Я рідко «відміряють сім разів»	1 2 3 4 5 6
3	Я не з тих, хто змінює свої плани	1 2 3 4 5 6
4	Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу	1 2 3 4 5 6
5	Я вважаю, що нікому не варто подавати надто багато надій	1 2 3 4 5 6
6	Якщо щось не працює, я знайду спосіб усунути неполадку	1 2 3 4 5 6
7	Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей	1 2 3 4 5 6
8	Я схильний створювати звичне положення справ і дотримуватися його	1 2 3 4 5 6
9	Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене	1 2 3 4 5 6
10	Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути до того, що щось не виходить	1 2 3 4 5 6
11	Мені важко розслабитися і нічого не робити	1 2 3 4 5 6
12	Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, воно і не вийде	1 2 3 4 5 6
13	Коли я «загруз», я вважаю за краще імпровізувати в пошуках виходу з ситуації	1 2 3 4 5 6
14	Я гублюся, коли не вловлюють суті того, що відбувається	1 2 3 4 5 6
15	Я віддаю перевагу знайому область діяльності, в якій відчуваю себе комфортно	1 2 3 4 5 6
16	Я впораюся з усім, з чим доводиться стикатися	1 2 3 4 5 6
17	Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко	1 2 3 4 5 6
18	Я вважаю за краще викладатися до кінця	1 2 3 4 5 6

19	Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти	1 2 3 4 5 6
20	Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене	1 2 3 4 5 6
21	Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі нехайно	1 2 3 4 5 6
22	Варто дотримуватися випробуваного і надійного	1 2 3 4 5 6
23	Я зосереджуюся на моїх достоїнства, а не на недоліках	1 2 3 4 5 6
24	Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить	1 2 3 4 5 6
25	Я невтомний і сповнений енергії	1 2 3 4 5 6
26	Рідко все виходить так, як мені хотілося б	1 2 3 4 5 6
27	Сильна сторона моєї особистості - вміння долати труднощі	1 2 3 4 5 6
28	Терпіти не можу залишати справу незавершеною	1 2 3 4 5 6
29	Я вважаю за краще йти по головній, а не по другорядній дорозі	1 2 3 4 5 6
30	Моя віра у власні сили непохитна	1 2 3 4 5 6
31	Зі своїм статутом у чужий монастир не ходи!	1 2 3 4 5 6
32	Я пристрасний і рішучий	1 2 3 4 5 6
33	Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення	1 2 3 4 5 6
34	Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем	1 2 3 4 5 6
35	Я дію непродуктивно, якщо і цілі та очікування не визначені	1 2 3 4 5 6